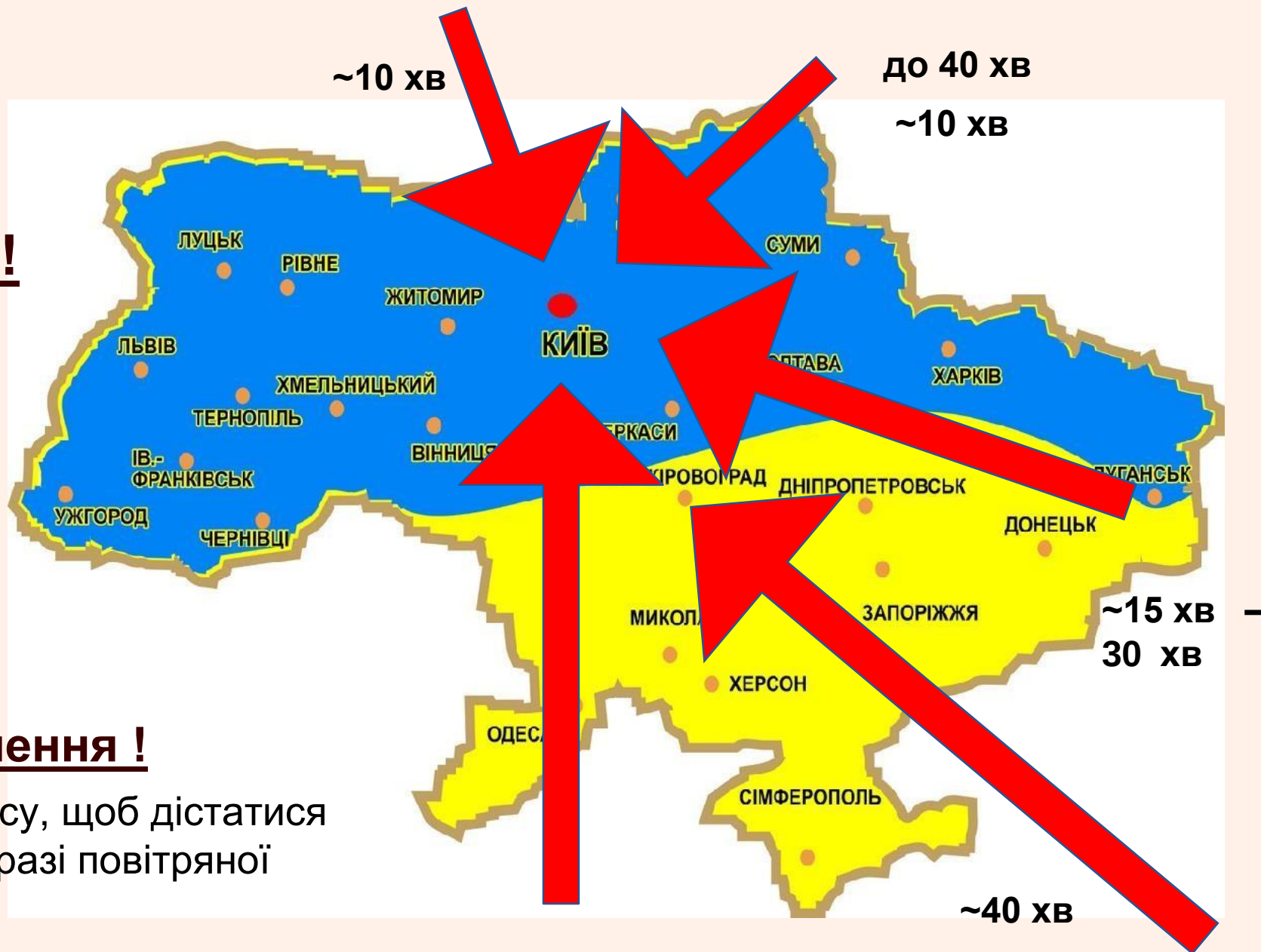


Загроза ракетних ударів залишається !

За час війни по території України випущено більше **3000** крилатих ракет.
При цьому переважна більшість ударів нанесена по цивільних об'єктах.

Час має значення !

Ви маєте 10-15 хвилин часу, щоб дістатися до безпечного місця у разі повітряної тривоги





Що робити, якщо ви почули сигнал «Повітряна тривога»?

Почувши такий сигнал, негайно увімкніть радіоприймач або телевізор і уважно прослухайте повідомлення центральних та місцевих органів влади з питань цивільного захисту.

Зазвичай інформація передається упродовж 5 хвилин після звукового сигналу (сирен).

Прослухавши інформацію, кожен громадянин повинен діяти без паніки і метушні згідно з отриманими інструкціями. Намагайтеся сповістити про почуте рідних, сусідів, знайомих. За необхідності слід надати їм допомогу.

Можуть бути застосовані такі сигнали оповіщення за видами небезпеки:

- повітряна тривога (довгий безперервний сигнал сирени не менше 30 секунд)
- ☐ радіаційна небезпека (дзвін на сполох)
- ☐ хімічна небезпека (звук, схожий на церковні дзвони)
- ☐ сигнал на евакуацію з міста (звучить, як гудок потяга)

ПОВІТРЯНА ТРИВОГА ОГолошуватиметься
стільки разів, скільки цього вимагатиме
ситуація!

Точне місце, куди може влучити ракета,
чи який населений пункт атакує літак,
визначити важко

Після таких сигналів негайно
переміщайтесь в укриття!

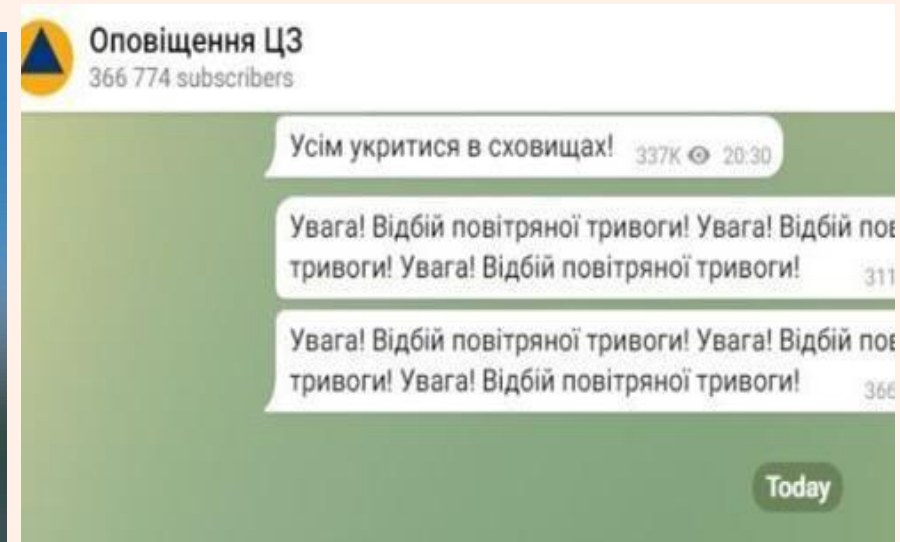
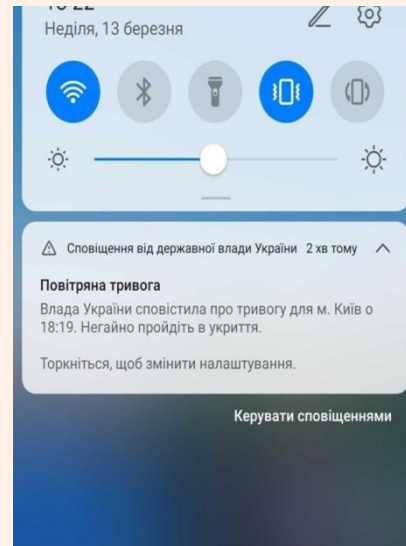
При виході з приміщень, пересуванні сходами до споруд цивільного захисту (укриття) слід дотримуватись **правила правої руки** (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви.

Пропускайте вперед та надавайте допомогу жінкам, дітям, літнім людям та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття.

Встановити спеціальний застосунок на мобільний телефон

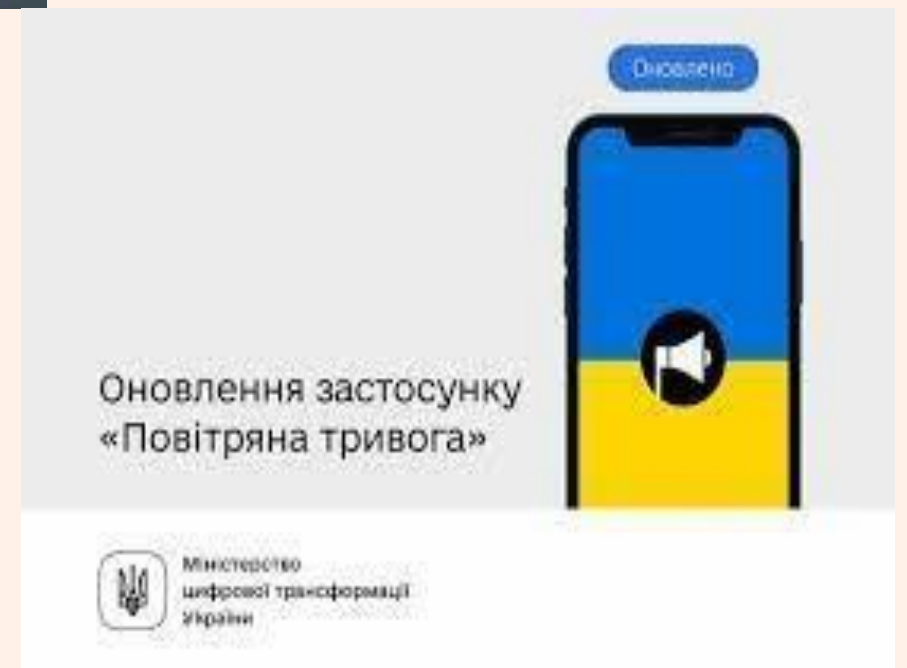
Слідкувати за сповіщеннями на вашою мобільному пристрої

Підписатись на Новинні портали Телеграм/Вайбер



У застосунку відображаються 5 типів тривог :

- 1.Повітряна тривога
- 2.Артилерійський обстріл
- 3.Вуличні бої
- 4.Хімічна загроза
- 5.Радіаційна небезпека.



Час дій не більше 5-10 хв

Що робити викладачу після оголошення повітряної тривоги в коледжі?

- ❖ Не ПАНІКУЙТЕ!!!
- ❖ Оголосіть студентам про тривогу.
- ❖ Закрийте вікна, двері в аудиторіях, вимкніть прилади.
- ❖ Зберіть свої речі, журнал академічної групи і виходьте з аудиторії разом із здобувачами вищої освіти.
- ❖ Оперативно, але не поспішаючи, **ЗА ВКАЗІВНИКАМИ** прямуйте в укриття навчального корпусу.



Правила поведінки в укриттях:

1. Забороняється приносити в укриття легкозаймисті або сильно пахучі речовини, громіздкі речі.
2. Обов'язково треба виконувати усі вимоги, правила поведінки і встановлений порядок в укритті.
3. Забороняється ходити без потреби, палити, шуміти, запалювати свічки та інші світильники з відкритим полум'ям.
4. Не допускати паніки у разі пошкодження споруди або виникнення небезпеки зараження.
5. Вихід із укриття лише після скасування повітряної тривоги (бажано 3-5 хв після її закінчення).
6. Дотримуватися правил безпеки.
7. Надавати першу допомогу всім, хто її потребує.
8. Забороняється кидати харчові відходи та сміття у невстановлених для цього місцях.

Що робити під час артобстрілу системами залпового вогню (наприклад, “Град”)?

Міноборони пояснює, що сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та **завчасно зреагувати**. Візуально, вдень — це димний слід від ракети, вночі — яскравий спалах.

СБУ радить організувати постійне спостереження та завчасно визначити де, у разі чого можна сховатися. **Після сигналу у спостерігача є декілька секунд, щоб це зробити.**

Ховатися краще в сховищах. Якщо ні, то у підвалах або у інших заглиблених приміщеннях. Місця в них краще обирати біля несучих стін та недалеко від вікон або дверей, щоб можна було швидко вискочити, якщо снаряд попаде в будинок.

Якщо обстріл застав вас у наземному транспорті, негайно зупиніть його (або вимагайте цього від водія), відбігайте від дороги в протилежному напрямку від багатоповерхівок та промислових об’єктів, лягайте на землю та очима шукайте більш надійне укриття поруч з вами.

Виходити із укриття треба **не раніше ніж за 10 хвилин після закінчення обстрілу!** Бо після залпу зазвичай ведеться корегування вогню або зміна позиції. Тож, цей залп може виявитися не останнім.



Що робити під час артобстрілів?



Під час артилерійського чи мінометного обстрілу СБУ радить не залишатися в під'їздах.

Також не треба ховатися під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. Автозаправки, автомобілі, словом, все, що може вибухнути, — теж ні.

Якщо не встигли добігти до укриття, а обстріл розпочався, слід негайно лягти на землю за будь-який виступ, у невелике заглиблення. Підійдуть, наприклад, міцні бетонні конструкції, широкі труби водостоку, канави.

Щоб уберегтися від баротравми (травми від надлишкового тиску), треба закрити вуха та відкрити рот.

Що робити, якщо трапився завал будівлі?

Міністерство охорони здоров'я України рекомендує:

- покличете на допомогу, проінформуйте, де знаходитесь і що з вами сталося;
- спокійно чекайте, поки розберуть завал;
- спробуйте вивільнити руки та ноги;
- оцініть навколишню обстановку, за можливістю обережно розберіть завал, намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається.
- якщо не впевнені у своїх силах – терпляче кличте на допомогу;
- якщо є можливість, скористайтесь телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення;
- спробуйте розбирати завал;
- звільнившись, огляньте себе, за можливості надайте собі першу медичну допомогу;
- в очікуванні допомоги намагайтеся уникнути переохолодження.



Що НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ робити в умовах загрози воєнного характеру ?

1. Підходити до вікон, якщо почуєте постріли.
2. Спостерігати за ходом бойових дій.
3. Стояти чи перебігати під обстрілом.
4. Конфліктувати з озброєними людьми.
5. Носити армійську форму або камуфльований одяг.
6. Демонструвати зброю або предмети, схожі на неї.
7. Підбирати покинуті зброю та боєприпаси.





ОБЕРЕЖНО! ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ!



СЛУЖБА
101
ПОРЯТУНКУ

ЗАБОРОНЕНО:



ТОРКАТИСЯ ТА
БРАТИ ЇХ ДО РУК



ПЕРЕНОСИТИ АБО
ПЕРЕКОЧУВАТИ ЇХ



КИДАТИ ЇХ
У ВОГНИЩЕ,
НАГРІВАТИ ТА
НАКРИВАТИ



ВДАРЯТИ ПО НИХ
ТА РОЗБИРАТИ ЇХ



ДОПУСКАТИ СКУПЧЕННЯ
ЛЮДЕЙ БІЛЯ НИХ

ЩО РОБИТИ:



НЕГАЙНО ПРОІНФОРМУВАТИ
ПРО ЗНАХІДКУ
СЛУЖБУ ПОРЯТУНКУ
ЗА ТЕЛЕФОНОМ 101



СПОВІСТИТИ ОТОЧУЮЧИХ
ПРО ВИЯВЛЕННЯ
ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРЕДМЕТУ



ПРИ МОЖЛИВОСТІ
ОГОРОДИТИ НЕБЕЗПЕЧНЕ
МІСЦЕ АБО ВСТАНОВИТИ
ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗНАКИ



НЕ ДОПУСКАТИ
СТОРОННІХ ОСІБ У
НЕБЕЗПЕЧНИЙ РАЙОН

Управління ДСНС України

Пам'ятайте! Правильно та безпечно знешкодити вибухонебезпечні предмети здатні лише досвідчені фахівці! Не намагайтеся робити це самі, адже це може призвести до трагічних наслідків!

Що робити, коли знайшли вибухонебезпечний предмет?

При виявленні вибухонебезпечних предметів **забороняється:**

- перекладати, перекочувати з одного місця на інше;
- збирати і зберігати, нагрівати і ударяти;
- намагатися розряджати і розбирати;
- виготовляти різні предмети;
- використовувати заряди для розведення вогню і освітлення;
- приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.

Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з їх означення, огороження і охороні знайдених предметів на місці виявлення.

Негайно повідомте про це територіальні органи Державної служби надзвичайних ситуацій (ДСНС) та поліцію за телефоном "101" та "102".

Що робити у випадку хімічної загрози?

Як зрозуміти, що ви потрапили під вплив небезпечних речовин?

Перші ознаки ураження:

- ☐ Хімічні речовини можуть подразнювати очі, слизові оболонки, шкіру та дихальні шляхи
- ☐ У людини може виникати ускладнення дихання, кашель, виділення мокротиння, іноді і з домішками крові, нежить, відчуття сухості в горлі, осиплість голосу, носова кровотеча, біль у грудях
- ☐ При подразненні слизової оболонки очей серед симптомів є почервоніння, запалення, набряклість, помутніння рогівки, ураження райдужної оболонки очей
- ☐ При гострих отруєннях — головний біль, запаморочення, загальна слабкість

АЛГОРИТМ ДІЇ У ВИПАДКУ ХІМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ

Як захиститися від впливу небезпечних речовин?

В приміщеннях коледжу:

- провести герметизацію приміщення: щільно закрити вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки;
- вхідні двері «зашторити», використовуючи будь-яку щільну тканину;
- заклеїти щілини у вікнах і стиках рам плівкою, лейкопластиром;
- при появі запаху використовувати засоби захисту органів дихання: можна використати ватно-марлеву пов'язку, змочену 2%-м розчинами питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком).

Поза приміщеннями коледжу:

- при необхідності (наявність запаху) захистити органи дихання засобами індивідуального захисту;
- не перебувати в понижених ділянках місцевості - долинах, ярах тощо;
 - не перебувати довго в підвалах і в напівпідвальних приміщеннях;
- намагатись знаходитись на підвищеннях;
- слідкувати за напрямком вітру.

Перша допомога при хімічній небезпеці



ПРИ УРАЖЕННІ ХЛОРОМ:

Постраждалого необхідно негайно вивести на свіже повітря, щільніше вкрити і дати подихати парами води або аерозолем 0,5% розчину питної соди протягом 15 хвилин. Не дозволяйте потерпілому пересуватися самостійно. Транспортувати постраждалого можна лише у лежачому положенні. У разі необхідності — зробити штучне дихання способом «рот в рот». Основним засобом боротьби з хлором є вода.

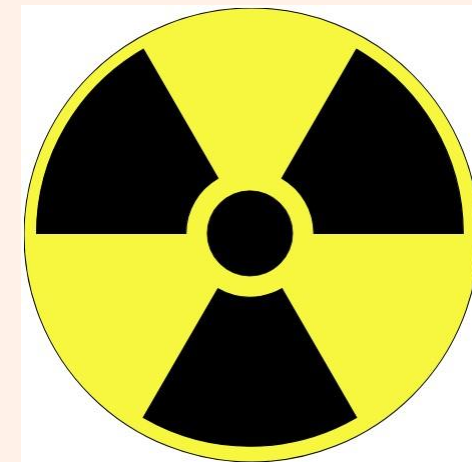


ПРИ УРАЖЕННІ АМІАКОМ:

Постраждалого необхідно негайно вивести на свіже повітря.
Транспортувати постраждалого можна лише у лежачому положенні.
За можливості, змийте осілий забрудник з тіла, змініть одяг

Що робити у випадку загрози радіаційної небезпеки?

- ☐ Зайдіть в укриття, підвал або в середину будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі.
- ☐ Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.
- ☐ Зробіть кількадеенний запас води у герметичних ємностях. Продукти загорніть у плівки і покладіть у холодильник або шафу.
- ☐ Підготуйте маску, респіратор або ватно-марлеву пов'язку для захисту органів дихання.
- ☐ Слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.



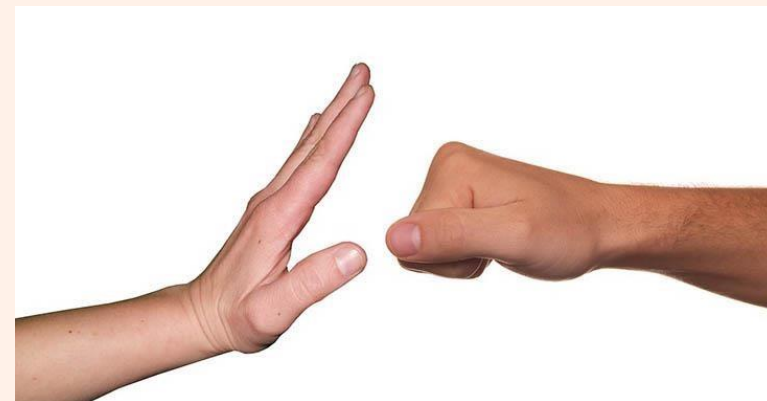
Йодна профілактика:

Вживайте йодистий калій після їжі разом з чаєм або водою: дорослі й діти старші 14 років – 40 крапель на день, діти 5-14 років – 20 крапель на день, діти молодші 2 років – 20 крапель на шкіру). Також можна наносити на шкіру рук йодну сітку (1 раз на день протягом 7 діб);

Як пережити кризу та зберегти спокій?

Агресія: як допомогти?

- 1.Зведіть до мінімуму кількістьлюдей навколо (за можливості).
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
- 3.Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.



Панічна атака: як допомогти?

- 1.Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.
- 2.Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно.
- 3.Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.

Експрес-поради з копіngu (виходу зі стресової ситуації)

- ☐ Усвідомити реальну ситуацію (визнати для себе, що я знаходжусь в стресовій ситуації);
- ☐ Окреслити всі позитивні і негативні обставини та особливості ситуації;
- ☐ Скласти план діяльності в стресовій ситуації.
- ☐ **Діяти!** У разі бездіяльності ситуація візьме вас у полон. Намагатися реалізовувати свої плани та наміри, незважаючи на обставини.
- ☐ Проговорити конкретну ситуацію, яка напружує, з людиною, чия думка буде авторитетною та важливою для вас. Врахувати отримані поради.
- ☐ Включити психологічний механізм захисту. Якщо неможливо змінити обставини, зміни своє ставлення до них.

