

ПОСІБНИК З ЦИВІЛЬНОЇ ОБОРОНИ

Для студентів
Одеського
національного
медичного
університету

ПОРАДИ ДО ПІДГОТОВКИ ВДОМА

ДЕЯКІ ПИТАННЯ ВАРТО ПРОДУМАТИ ЗАЗДАЛЕГІДЬ, АБИ КРАЩЕ ОБЛАДНАТИ СВОЄ ЖИТЛО НА ВИПАДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ І ЗАХИСТИТИ СЕБЕ І БЛИЗЬКИХ:

ЗА МОЖЛИВОСТІ ДІЗНАЙТЕСЯ, ДЕ ЗНАХОДЯТЬСЯ НАЙБЛИЖЧІ УКРИТТЯ І

- ПЕРЕВІРТЕ СТАН ПІДВАЛЬНОГО ПРИМІЩЕННЯ;

- ПЕРЕВІРТЕ НАЯВНІСТЬ АВАРІЙНОГО ВИХОДУ;

- ЗРОБІТЬ ЗАПАСИ ПИТНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ВОДИ, ПРОДУКТІВ ТРИВАЛОГО ЗБЕРІГАННЯ;

- ПЕРЕВІРТЕ НАЯВНІСТЬ В АПТЕЧЦІ ЗАСОБІВ НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ І

- ПРОДУМАЙТЕ, ЯКІ ЛІКИ МОЖУТЬ ЗНАДОБИТИСЯ ПРОТЯГОМ ТРИВАЛОГО ЧАСУ;

- ПІДГОТУЙТЕ ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ;

- ПОДБАЙТЕ ПРО АЛЬТЕРНАТИВНІ ЗАСОБИ ОСВІТЛЕННЯ ПРИМІЩЕННЯ НА ВИПАДОК ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕНЕРГОПОСТАЧАННЯ (СЛІХТАРИКИ, СВІЧКИ);

- ПІДГОТУЙТЕ ЗАСОБИ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ У РАЗІ ВІДСУТНОСТІ ГАЗУ І ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ;

- ЗБЕРІТЬ НАЙНЕОБХІДНІШІ РЕЧІ ТА ДОКУМЕНТИ НА ВИПАДОК ТЕРМІНОВОЇ ЕВАКУАЦІЇ АБО ПЕРЕХОДУ ДО СХОВИЩ;

- ПОДБАЙТЕ ПРО СПРАВНИЙ СТАН ПРИВАТНОГО ТРАНСПОРТУ І ЗАПАС ПАЛИВА ДЛЯ ВЧАСНОЇ ЕВАКУАЦІЇ З НЕБЕЗПЕЧНОГО РАЙОНУ;

ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ АБО ПОТРАПИЛИ В НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ ЗА УЧАСТІ ОЗБРОЄНИХ ЛЮДЕЙ

- 1. НЕ СПОВІЩАЙТЕ ПРО СВОЇ МАЙБУТНІ ДІЇ І ПЛАНИ МАЛОЗНАЙОМИМ ЛЮДЬМ, А ТАКОЖ ЗНАЙОМИМ З НЕНАДІЙНОЮ РЕПУТАЦІЄЮ;**
- 2. ЗАВЖДИ НОСІТЬ З СОБОЮ ДОКУМЕНТ, ЩО ПОСВІДЧУЄ ОСОБУ.**
- 3. ГРОШІ І ДОКУМЕНТИ ТРИМАЙТЕ В РІЗНИХ МІСЦЯХ — ТАК ВИ МАТИМЕТЕ БІЛЬШЕ ШАНСІВ ЇХ ВБЕРЕГТИ;**
- 4. ТРИМАЙТЕ БІЛЯ СЕБЕ ЗАПИСИ ПРО ГРУПУ КРОВІ (СВОЮ ТА БЛИЗЬКИХ РОДИЧІВ) ТА ІНФОРМАЦІЮ ПРО МОЖЛИВІ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ (НАПРИКЛАД, АЛЕРГІЮ НА МЕДИЧНІ ПРЕПАРАТИ, ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ);**
- 5. ДІЗНАЙТЕСЯ, ДЕ РОЗТАШОВАНІ СХОВИЩА ТА УКРИТТЯ, НАЙБЛИЖЧІ ДО ВАШОЇ ОСЕЛІ, РОБОТИ ТА МІСЦЬ, ЯКІ ВИ ЧАСТО ВІДВІДУЄТЕ;**
- 6. НАМАГАЙТЕСЯ ЯКНАЙМЕНШЕ ЗНАХОДИТИСЬ ПОЗА ЖИТЛОМ І РОБОТОЮ, ЗМЕН ШІТЬ КІЛЬКІСТЬ ПОЇЗДОК БЕЗ ВАЖЛИВОЇ ПРИЧИНИ, УНИКАЙТЕ МІСЦЬ СКУП-ЧЕННЯ ЛЮДЕЙ;**
- 7. ПРИ ВИХОДІ ІЗ ПРИМІЩЕНЬ ДОТРИМУЙТЕСЬ ПРАВИЛА ПРАВОЇ РУКИ І ПРОПУСКАЙТЕ ВПЕРЕД ТИХ, ХТО ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ, — ЦЕ ДОПОМОЖЕ УНИКНУТИ ТИСНЯВИ;**

ПРИ ПОЯВІ ОЗБРОЄНИХ ЛЮДЕЙ, ВІЙСЬКОВОЇ ТЕХНІКИ, ЗАВОРУШЕНЬ НЕГАЙНО ПОКИНЬТЕ НЕБЕЗПЕЧНИЙ РАЙОН, ЯКЩО МАЄТЕ ТАКУ МОЖЛИВІСТЬ; УНИКАЙТЕ КОЛОН ТЕХНІКИ І НЕ СТІЙТЕ БІЛЯ ВІЙСЬКОВИХ МАШИН, ЯКІ РУХАЮТЬСЯ;

ПОІНФОРМУЙТЕ ОРГАНИ ПРАВОПОРЯДКУ, МІСЦЕВІ ОРГАНИ, ВІЙСЬКОВИХ ПРО ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПРОТИПРАВНІ І ПРОВОКАТИВНІ ДІЇ; У РАЗІ ПОТРАПЛЯННЯ У РАЙОН ОБСТРІЛУ СХОВАЙТЕСЯ У НАЙБЛИЖЧОМУ СХОВИЩІ АБО УКРИТТІ І НЕ ВИХОДЬТЕ ЩЕ ДЕЯКИЙ ЧАС ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ОБСТРІЛУ;

ЯКЩО ТАКИХ СХОВИЩ ПОБЛИЗУ НЕМАЄ, ВИКОРИСТОВУЙТЕ НЕРІВНОСТІ РЕЛЬЄФУ (НАПРИКЛАД, КАНАВИ, ОКОПИ, ВИРВИ ВІД ВИБУХІВ); У РАЗІ РАПТОВОГО ОБСТРІЛУ ТА ВІДСУТНОСТІ ПОБЛИЗУ СХОВИЩ — ЛЯЖТЕ НА ЗЕМЛЮ ГОЛОВОЮ В БІК, ПРОТИЛЕЖНИЙ ДО ВИБУХІВ, І ПРИКРИЙТЕ ГОЛОВУ РУКАМИ АБО РЕЧАМИ;

ЯКЩО ПОРЯД З ВАМИ ПОРАНЕНО ЛЮДИНУ, НАДАЙТЕ ПЕРШУ ДОПОМОГУ І ВИКЛИЧТЕ ШВИДКУ, ПРЕДСТАВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ, ОРГАНІВ ПРАВОПОРЯДКУ, ЗА НЕОБХІДНОСТІ — ВІЙСЬКОВИХ. НЕ НАМАГАЙТЕСЬ НАДАТИ ДОПОМОГУ ПОРАНЕНИМ, ПОКИ НЕ ЗАВЕРШИВСЯ ОБСТРІЛ;

ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ПОРАНЕННЯ АБО СМЕРТІ ЛЮДЕЙ, А ТАКОЖ ПРОТИПРАВНИХ ДІЙ (НАПРИКЛАД, АРЕШТУ, ВИКРАДЕННЯ, ПОБИТТЯ), СПРОБУЙТЕ ЗБЕРЕГТИ ЯКНАЙБІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ОБСТАВИНИ ПОДІЙ.

Чого не варто робити ?



**НАБЛИЖАТИСЯ ДО ВІКОН, ЯКЩО ПОЧУЄТЕ ПОСТРІЛИ;
СПОСТЕРІГАТИ ЗА ХОДОМ БОЙОВИХ ДІЙ, СТОЯТИ ЧИ ПЕРЕБІГАТИ ПІД
ОБСТРІЛОМ;**

**СПЕРЕЧАТИСЯ З ОЗБРОЄНИМИ ЛЮДЬМИ, ФОТОГРАФУВАТИ І РОБИТИ
ЗАПИСИ У ЇХНІЙ ПРИСУТНОСТІ;**

ДЕМОНСТРУВАТИ ЗБРОЮ АБО ПРЕДМЕТИ, СХОЖІ НА НЕЇ;

ПІДБИРАТИ ПОКИНУТУ ЗБРОЮ ТА БОЄПРИПАСИ;

**ТОРКАТИСЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ТА ПІДОЗРІЛИХ ПРЕДМЕТІВ,
НАМАГАТИСЯ РОЗІБРАТИ ЇХ ЧИ ПЕРЕНЕСТИ В ІНШЕ МІСЦЕ —
НАТОМІСТЬ НЕГАЙНО ПОВІ-
ДОМТЕ ПРО ЇХНЄ РОЗТАШУВАННЯ
ТЕРИТОРІАЛЬНИМ ОРГАНАМ ДСНС ТА НАЦІОНАЛЬНІЙ ПОЛІЦІЇ ЗА
ТЕЛЕФОНОМ «101» ТА «102»;**

**НОСИТИ АРМІЙСЬКУ ФОРМУ АБО КАМУФЛЬОВАНИЙ ОДЯГ — КРАЩЕ
ВДЯГАЙТЕ ОДЯГ ТЕМНИХ КОЛЬОРІВ, ЩО НЕ ПРИВЕРТАЄ УВАГИ, І
УНИКАЙТЕ БУДЬ-ЯКИХ СИМВОЛІВ, АДЖЕ ВОНИ МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ
НЕАДЕКВАТНУ РЕАКЦІЮ.**

ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ

В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ
УКРАЇНА ВИМУШЕНА ПРОТИДІЯТИ
ВОРОЖІЙ ПРОПАГАНДІ ТА
ДЕЗІНФОРМАЦІЇ.

АГРЕСИВНІ ДІЇ З БОКУ РОСІЇ
МАЮТЬ НА МЕТІ ДЕСТАБІЛІЗУВАТИ НАШЕ
СУСПІЛЬСТВО

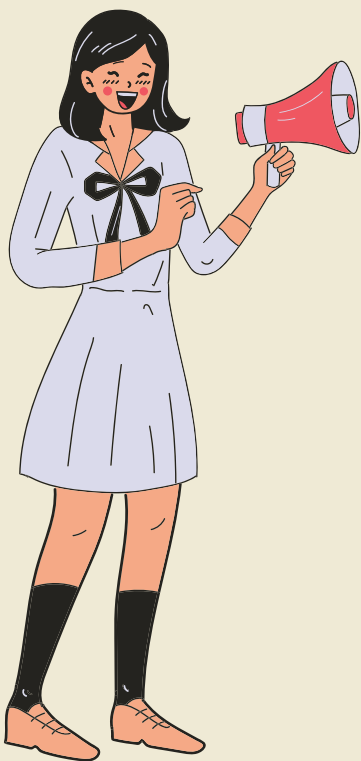
ТА ДИСКРЕДИТУВАТИ КЕРІВНИЦТВО КРАЇНИ,
ЗМУСИТИ НАС СУМНІВАТИСЯ У СВОЇХ СИЛАХ І
ГОТОВНОСТІ ЗАХИЩАТИСЬ

*Убезпечте
себе
і оточуючих від
інформаційних
загроз*



ЗАДУМАЙТЕСЯ,
кто і з якою метою поширює
інформацію:

- **ЧИ Є ЦЯ ІНФОРМАЦІЯ НА ОФІЦІЙНИХ РЕСУРСАХ ДЕРЖАВИ?**
- **ДЛЯ ЧОГО ЦЯ ІНФОРМАЦІЯ З'ЯВИЛАСЯ САМЕ ЗАРАЗ?**
- **ЦЕ ДУМКА ЧИ ФАКТ?**
- **ЧИ ПОВІДОМЛЯЮТЬ ПРО ЦЕ ІНШІ ДЖЕРЕЛА?**



ДОТРИМУЙТЕСЬ 10 ПОРАД:

1

Мета поширювачів дезінформації — посіяти паніку, послабити нашу волю до оборони. Не допомагайте їм, допомагайте собі: зберігайте самоконтроль і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах.

2

Україна захищається та продовжує боротьбу за свою територію. Якщо ви чуєте протилежне — це неправда. Вас хочуть деморалізувати.

3

Не вірте і не поширюйте інформацію із сумнівних джерел. Достовірна інформація — на офіційних сторінках і каналах державних органів та Суспільного мовлення.

4

Жодним чином не поширюйте інформацію про переміщення українських військ. Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас і державу.

5

Україна веде оборонну війну на своїй території. Повідомлення про нібито обстріли мирного населення українськими військовими — неправда. Ворог хоче підірвати вашу довіру до власних захисників.

6

Агресор поширюватиме різні чутки не лише про бійців, а й про військово-політичне керівництво, аби українці не довіряли і йому. Але довіряти не можна саме ворогу — його емоційним провокаціям і повідомленням, які неможливо перевірити. Звіряйте кожну тривожну новину з офіційними джерелами.

7

Інформацію про втрати можуть знати лише органи безпеки та оборони України. Інформація на приватних акаунтах може не відповідати дійсності. Не поспішайте ділитись такою інформацією.

8

Агресор поширюватиме наклепи і «зраду» через свої офіційні чи підконтрольні канали. А може використовувати й інші засоби — прикриватись патріотичними гаслами і українською символікою. Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні повідомлення та заклики.

9

Мета ворога — розколоти українське суспільство зсередини і знищити нашу віру у власні сили. Ми дійсно різні й наші погляди можуть не збігатися, але ми маємо спільну справу — дати відсіч окупанту. Тому зберігайте єдність і підтримуйте одне одного.

10

Якщо перервався інтернет-зв'язок або сторінки державних органів були зламані, звертайтеся по інформацію до Суспільного мовлення. Якщо не працює телебачення — вмикайте абонентську радіоточку.

**ЩО РОБИТИ ПІСЛЯ
ОТРИМАННЯ СИГНАЛУ
«УВАГА ВСІМ»**

УВІМКНІТЬ ТЕЛЕБАЧЕННЯ АБО РАДІО:

ІНФОРМАЦІЯ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ОФІЦІЙНИМИ КАНАЛАМИ

ПРОТЯГОМ 5 ХВИЛИН ПІСЛЯ СИГНАЛУ

ПРОСЛУХАВШИ ПОВІДОМЛЕННЯ, ВИКОНУЙТЕ ІНСТРУКЦІЇ

ЗАЛИШАЙТЕ ТЕЛЕ- І РАДІОКАНАЛИ УВІМКНЕНИМИ —

ЧЕРЕЗ НИХ МОЖЕ НАДХОДИТИ ПОДАЛЬША ІНФОРМАЦІЯ



ЯК ПІДГОТУВАТИ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»

В разі евакуації або переходу до безпечнішого району вам знадобляться найнеобхідніші речі. Заздалегідь підготуйте найважливіше:

- паспорт і копії всіх необхідних документів (свідоцтво про народження, військовий квиток, документ про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, документи на власність);
- гроші (готівку і банківські картки);
- зарядні пристрої для мобільних телефонів;
- радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички;
- теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте також термоковдру), нижню білизну, надійне зручне взуття;
- гігієнічні засоби;
- аптечку (детальніше див. в Додатку), включно медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти;
- посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу;
- воду і продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування;

Складіть речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його напоготові. В разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори.

Що має бути в аптечці?

СУХИЙ ТА МЕДИЧНИЙ СПИРТ;

2 ПАРИ ГУМОВИХ РУКАВИЧОК;

КЛАПАН З ПЛІВКОЮ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ШТУЧНОГО ДИХАННЯ;

ЗАСОБИ ДЛЯ ЗУПИНКИ КРОВОТЕЧІ — ТУРНИКЕТ, КРОВОСПИННИЙ БИНТ З

ГЕМОСТАТИЧНИМ ЗАСОБОМ;

МАРЛЕВІ СЕРВЕТКИ РІЗНИХ РОЗМІРІВ І НЕСТЕРИЛЬНІ МАРЛЕВІ БИНТИ;

ЕЛАСТИЧНІ БИНТИ З МОЖЛИВІСТЮ ФІКСАЦІЇ;

ПЛАСТИРІ РІЗНИХ РОЗМІРІВ;

АТРАВМАТИЧНІ НОЖИЦІ ДЛЯ РОЗРІЗАННЯ ОДЯГУ НА ПОТЕРПІЛОМУ;

ВЕЛИКИЙ ШМАТОК ТКАНИНИ, ЯКОЮ МОЖНА ЗАФІКСУВАТИ КІНЦІВКУ ПО-

СТРАЖДАЛОГО;

АНТИСЕПТИЧНІ ЗАСОБИ — ДЕЗІНФІКУЮЧИЙ ЗАСІБ ДЛЯ РУК, СПИРТОВІ

СЕРВЕТКИ.



ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ



- **112 – ЄДИНИЙ НОМЕР ВИКЛИКУ ВСІХ СЛУЖБ ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ. ЗА ТЕЛЕФОНУВАННЯМ ЗА ЦИМ НОМЕРОМ, ДИСПЕТЧЕР ВИКЛИЧЕ БРИГАДУ ПОТРІБНОЇ СЛУЖБИ.**
- **101 – ПОЖЕЖНА ДОПОМОГА**
- **102 – ПОЛІЦІЯ**
- **103 – ШВИДКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА**
- **104 – АВАРІЙНА СЛУЖБА ГАЗОВОЇ МЕРЕЖІ**

При створенні посібника
була використана
інформація з сайту
mil.gov.ua

