

Рекомендації під час дії воєнного стану

для учасників освітнього процесу та співробітників Одеського національного медичного університету

Правила поведінки

Пам'ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраними та сфокусованими, не реагувати на можливі провокації. Від цього залежить ваша безпека.

Дотримуйтесь порад:

- Носіть із собою документ, що посвідчує особу.
- Тримайте в кишені одягу записи про групу крові й про можливі проблеми зі здоров'ям.
- Намагайтеся якнайменше перебувати поза житлом і роботою, уникайте місць скупчення людей.
- За можливості уникайте демонстрації патріотичної атрибутики: це може спровокувати агресора.
- Пам'ятайте, де розташовані найближчі від оселі, роботи чи місць, які ви часто відвідуєте, сховища та укриття.

У жодному разі:

- Не повідомляйте про свої плани малознайомим людям, не сперечайтесь з ними.
- Уникайте колон техніки й не стійте біля військових машин.
- Не фотографуйте й не знімайте відео в присутності людей у військовій формі.
- Не спостерігайте за ходом військових дій, ховайтеся одразу, як почуєте постріли.
- Не носіть із собою зброї, не показуйте військовим нічого, що навіть за формою може нагадувати зброю.
- Не підбирайте покинутої зброї або боєприпасів.
- Не торкайтеся вибухонебезпечних або просто невідомих чужих речей, бо звичайні побутові предмети можуть бути заміновані.
- Не носіть армійської форми, камуфльованого одягу чи одягу з шевронами. Надавайте перевагу одягу темних кольорів, що не привертає уваги.

Необхідно:

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- при виході із приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок, або до споруди цивільної оборони (сховища) дотримуватись правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, людям похилого віку та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття;
- уникати місць скупчення людей;
- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покидати цей район;

- посилювати увагу і за можливості, також залишити цей район, у разі появи засобів масової інформації сторони-агресора;
- у разі потрапляння у район обстрілу сховатись у найближчу захисну споруду цивільного захисту, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу, (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття – лягти на землю головою в сторону, протилежну вибухам. Голову прикрити руками (за наявності, для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця обстрілу;
- надавати першу допомогу іншим людям у разі їх поранення. Викликати швидку допомогу, представників ДСНС України, органів правопорядку за необхідності військових;
- у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо) постаратися зв'язувати та зберегти як найбільше інформації про них та обставини події для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо. Необхідно пам'ятати, що Ви самі або близькі Вам люди, також можуть опинитись у скрутному становищі і будуть потребувати допомоги.

Дії при оголошенні сигналу -« Повітряна тривога»

Найпростіші укриття — це цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи. У них можна сховатися під час нетривалих обстрілів. Найбезпечніші з них ті, які мають декілька виходів (один з них за межами будівлі). Зазвичай такі приміщення використовують як магазини, спортзали, склади тощо. Власники мають знати про призначення на період надзвичайної ситуації й бути готовими дати доступ людям. Радимо заздалегідь домовитися про зв'язок із господарями та взяти номери телефонів. Жителі міст з метрополітеном можуть також сховатися на платформах станцій або в переходах.

Сховище — це герметична споруда для тривалого перебування людей у випадку надзвичайної ситуації. Щоб знайти такі приміщення, шукайте позначки «Укриття» чи «Об'єкт цивільного захисту». Також там має бути номер телефону людини, яка в разі небезпеки відчинить двері сховища чи укриття. Якщо його немає, зверніться до представництва місцевої влади по інформацію.

Щоб підготуватися, радимо: уточнити телефоном або на офіційному веб-сайті місцевого органу влади адреси найближчих укриттів; виписати 2-3 адреси найближчих до вас укриттів на випадок, якщо перше укриття, у яке ви прийдете, буде заповнене; заздалегідь вивчити й пройти маршрут до цих споруд; особисто перевірити стан їхньої готовності й повідомити місцевій владі, якщо укриттю потрібен ремонт.

Сигнал «Увага всім» — це протяжне звучання сирен або уривчасті гудки. Сигнал подається гудками заводів і підприємств через гучномовці та гудками транспортних засобів (зокрема, з автомобілів ДСНС, обладнаних гучномовцями). Увімкніть телевизор або радіо: офіційне повідомлення передається протягом 5 хвилин після сигнал. За можливості передайте повідомлення сусідам. Перед тим, як іти в укриття, перекрийте в приміщенні електро, газо та водопостачання, зачиніть вікна й вентиляційні отвори. Якщо ви не можете самостійно вийти з приміщення, повідомте про це сусідів. В укриття не можна брати: легкозаймисті речовини; речовини з сильним запахом; громіздкі речі; тварин. Осіб з дітьми розмішують в спеціально відведеному місці. Людей з поганим самопочуттям розмішують у медичній кімнаті або біля огорожувальних конструкцій і ближче до вентиляції. Важливо облаштувати окреме приміщення для туалету. У споруді забороняється курити, шуміти, запалювати без дозволу свічки. Необхідно дотримуватися дисципліни та якнайменше рухатися. Перебуваючи в укритті, слідкуйте за оголошеннями по радіо, не покидайте укриття до повідомлення про те, що виходити безпечно.

ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРЕЛЬЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ

— Під час стрілянини найкраще ховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти прикрившись предметами, що здатні захистити від уламків і куль.

— Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям може стати бетонна сміттєва урна або сходинки ганку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками, бо вони часто стають мішенями.

— Де б ви не перебували, тіло повинно бути в максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом п'яти хвилин.

— Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна, наприклад, клейкою плівкою. Це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано затулити вікна, наприклад, мішками з піском чи масивними меблями.

ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ

— Не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, і ви можете опинитися під завалами або травмуватися;

— Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канави;

— Закривайте долонями вуха та відкривайте рот - це врятує від контузії, убереже від баротравми;

— Не розбирайте завалів самотійно, чекайте на фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ

— Ракету можна добре помітити та зреагувати, адже залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень — димні сліди ракет;

— Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте в полі зору будівлі, які розташовані поруч і можуть використовуватися як укриття. Після сигналу спостерігача є кілька секунд, щоб сховатися;

— Ховайтеся в підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце в кутку між несучими стінами та недалеко від вікон і дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у разі влучення снаряда;

— Не виходьте з укриття, не пере чекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.

АПТЕЧКА: ЩО ВАЖЛИВО ВЗЯТИ З СОБОЮ У СХОВИЩЕ

В умовах воєнного стану – важливо мати перевірене зручне сховище, де треба перебувати в оголошений період. Окрім теплих речей та продуктів необхідно взяти з собою аптечку для побутових потреб. Складіть її в спеціальну сумку або косметичку. А саме пластирі різних розмірів; активоване вугілля від інтоксикації; препарат для зниження жару; препарат для знеболення; протиалергійний препарат; ліки від діареї; ліки від шлункової інфекції; краплі на випадок інфекційно-запальних захворювань очей; ліки, що ви приймаєте (дозування щонайменше на тиждень) з описом способу застосування та дози; запас масок; термометр. Якщо ви маєте хронічні захворювання та приймаєте систематичне лікування, не забувайте взяти ліки з собою.

ЯК ПОВОДИТИСЯ НА БЛОКПОСТАХ

Для виявлення та нейтралізації російських диверсантів, а також ускладнення пересувань російських окупаційних військ по усій країні встановлюються блокпости. Це необхідний захід безпеки, який врятує багато життів. Щоб уникнути непорозумінь під час проходження процедур контролю, закликаю

дотримуватись кількох нескладних правил. Зокрема, при проходженні блокпоста громадяни мають:

- зменшити швидкість автомобіля;
- завчасно приготувати документи для перевірки;
- вимкнути фари, увімкнути аварійне світло та світло в салоні автомобіля;
- не вести відеозйомку;
- без дозволу військових не виходити з автомобіля;
- чітко відповідати на питання військових;
- бути готовими на вимогу відкрити багажник та оглянути салон автомобіля;
- після огляду та дозволу продовжити рух і не набирати швидкість різко.

У місті за відсутності великої кількості машин та людей на вулицях продовжуйте дотримуватися правил дорожнього руху та поведінки у громадських місцях.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИЯВИЛИ ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ

У разі виявлення підозрілого предмета, схожого на вибуховий пристрій, рекомендується:

- негайно припинити роботи у місці (районі) його виявлення;
- проінформувати про знахідку інших осіб, які знаходяться поруч, у разі можливості забезпечити їх евакуацію з небезпечної території;
- не підходити, не торкатися та не пересувати підозрілий предмет;
- знаходячись поблизу нього, утриматися від куріння, користування засобами радіозв'язку (у тому числі мобільним телефоном);
- по можливості позначити або огородити місце знахідки (для огорожі можна використати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки яскравої матерії тощо);
- забезпечити охорону виявленого підозрілого предмета та вести спостереження за ним на безпечній відстані, як зазначено нижче:
- повідомити про знахідку у будь-який місцевий орган виконавчої влади або чергову службу правоохоронних органів за номером 102, ДСНС за номером 101 надавши необхідну інформацію (місце розташування підозрілого предмету, дату і час його виявлення);
- у разі залишення підозрілого предмета невідомою особою, свідком чого Ви стали, максимально запам'ятати її зовнішність, одяг, автотранспорт та його номерні знаки;
- обов'язково дочекатися прибуття представників правоохоронних органів, знаходячись на безпечній відстані від місця знахідки.

ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ

Якщо у вашій місцевості трапиться надзвичайна ситуація, пов'язана з радіаційним забрудненням, вам необхідно залишатися в приміщенні або негайно зайти до нього, якщо ви перебуваєте на вулиці. Це найбезпечніша дія, яку ви можете зробити.

- 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.

- Заберіть всередину домашніх тварин.

- Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні.

- Слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.

- Зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його подалі від людей і домашніх тварини.

- Помийтесь. Якщо така можливість є, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не використовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на вашому волоссі. Не тріть і не подряпайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани. Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте руки, обличчя та відкриті частини вашого тіла з милом під проточною водою. Якщо доступу до води немає, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя протріть повіки, вії, вуха.

- Одягніть чистий одяг.

- Допоможіть вашим рідним і близьким зробити всі вищеперераховані пункти. За можливості робіть це в рукавичках і масці чи респіраторі.

Безпека харчових продуктів та питної води при радіаційній небезпеці

Безпечною є їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Також безпечною є їжа, яка зберігалася у холодильнику або морозильній камері. Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Перед використанням протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

Безпека води

Допоки рятувальники чи влада не повідомляють про безпеку водопровідної води, доти лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою. Упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

Кип'ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин. Тож майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

Вода в інших ємностях у вашій оселі, таких як водонагрівач тощо, не буде містити радіоактивних речовин.

Водопровідну або колодязну воду для можна використовувати для миття себе та упаковок їжі і води.

Навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження. Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

ЩО РОБИТИ У РАЗІ ХІМІЧНОГО УРАЖЕННЯ

Хімічні сполуки, можуть подразнювати очі, слизові оболонки, шкіру та дихальні шляхи, може виникати утруднення дихання - кашель, виділення мокротиння, іноді і з домішками крові, нежить, відчуття сухості в горлі, осиплість голосу, нежить, носова кровотеча, біль у грудях.

При подразненні слизової оболонки очей - почервоніння, запалення, набряклість, помутніння рогівки, ураження райдужної оболонки очей.

При гострих отруєннях - головний біль, запаморочення, загальна слабкість.

Хімічне забруднення також може ускладнити хронічні захворювання легенів, такі як астма та емфізема.

Як захиститися в приміщеннях:

- провести герметизацію приміщення: щільно закрити вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки;
- вхідні двері щільно «зашторити», використовуючи будь-яку 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 розчином питної соди.

Поза приміщенням:

- 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.

При ускладнені ситуації (при зміні напрямку вітру) визначити маршрут виходу із зони потенційної хімічної небезпеки (виходити в сторону, перпендикулярну напрямку вітру) та якнайшвидше покинути цю зону.

При сприятливій зміні вітру після виходу із зони забруднення або отриманні сигналу про закінчення хімічної небезпеки:

- відкрити вікна і двері, провітрити приміщення;
- змінити верхній одяг;
- прийняти душ або вимити відкриті частини тіла з милом;
- виключити будь-які фізичні навантаження.

Продукти харчування (овочі та фрукти) промити слабким (2%) мильно-содовим розчином.