**ПАМ’ЯТКА-РЕКОМЕНДАЦІЯ**

**Дії НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ**

При першій можливості покиньте разом із сім’єю небезпечну зону. У разі неможливості виїхати особисто, відправити дітей і родичів похилого віку до родичів, знайомих. Необхідно взяти із собою всі документи, коштовні речі тощо.

Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати "екстрену валізку" з речами, які можуть знадобитись при знаходженні у зоні НС або при евакуації у безпечні райони.

**ПІДГОТОВКА ОСЕЛІ:**

* нанести захисні смуги зі скотчу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;
* по можливості обладнайте укриття у підвалі, захистіть його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;
* при наявності земельної ділянки обладнайте укриття на такій відстані від будинку, яка  більше його висоти;
* зробити вдома запаси питної та технічної води;
* зробити запас продуктів тривалого зберігання;
* додатково укомплектувати домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги;
* підготувати (закупити) засоби первинного пожежогасіння;
* підготувати ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), гасові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
* підготувати (закупити)  прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
* підготувати необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільної оборони або інших сховищ (підвалів, погребів тощо);
* особистий транспорт завжди мати у справному стані і запасом палива для виїзду у небезпечний район;
* при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

 **НЕОБХІДНО:**

* зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
* не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
* завжди мати при собі документ (паспорт) що засвідчує особу, відомості про групу крові своєї та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров’ям (алергію на медичні препарати тощо);
* знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності старатися як найменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та малознайомих місцях;
* при виході із приміщень, пересуванні сходинами 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, перестарілим людям та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття;
* уникати місць скупчення людей;
* не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
* у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);
* 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;
* орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, не характерна зовнішність, протиправні і провокативні дії, проведення незрозумілих робіт тощо) негайно інформувати органи правопорядку, місцевої влади, військових;
* у разі потрапляння у район обстрілу сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, 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. Визвати 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 з’ясувати 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.

**НЕ РЕКОМЕДУЄТЬСЯ:**

* підходити до вікон, якщо почуєте постріли;
* спостерігати за ходом бойових дій;
* стояти чи перебігати під обстрілом;
* конфліктувати з озброєними людьми;
* носити армійську форму або камуфльований одяг;
* демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
* підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

**ПРИ ВИЯВЛЕННІ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДЕТІВ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

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

Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з означення, огородження і охороні їх на місці виявлення. Негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС за **телефоном "101" та "102".**

**"Екстрена валізка"**

Екстрена валіза, як правило, являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів і більше, що **містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування**. Всі речі повинні бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. **Екстрена валіза призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події, будь то землетрус, повінь, пожежа, загострена криміногенна обстановка, епіцентр військових дій і т.д.**Вантаж у рюкзак треба укладати рівномірно. Добре мати рюкзак з “підвалом” (нижнім клапаном).

 **У валізу (рюкзак) рекомендується покласти наступне:**

* копії документів в поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх документів − паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи треба укладати так, щоб у разі необхідності їх можна було швидко дістати. Можна тримати серед документів кілька фотографій рідних і близьких;
* кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;
* дублікати ключів від будинку і машини;
* карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і зустрічі в умовленому місці зустрічі вашої родини;
* засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);
* ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничка, свічки;
* компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);
* багатофункціональний інструмент, що включає (ніж, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо);
* ніж, сокира, сигнальні засоби (свисток, фальшфеєр і т.д.);
* декілька пакетів для сміття, об'ємом 120 літрів. Може замінити намет або тент, якщо розрізати;
* рулон широкого скотчу;
* упаковка презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води;
* шнур синтетичний 4-5 мм , близько 20 м;
* блокнот і олівець;
* нитки та голки;
* аптечка першої допомоги. До складу аптечки обов’язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), іммодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), джгут, шприци тощо; ліки що Ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (слідкуйте за терміном придатності ліків);
* одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дощовик, в'язана шапочка, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;
* міні-палатка, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);
* засоби гігієни: зубна щітка і зубна паста, невеликий шматок мила, рушник (є такі в упаковці пресовані), туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;
* приналежності для дітей (якщо необхідні);
* посуд (краще металевий): казанок, фляга, ложка, кружка;
* запас їжі на кілька днів - все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсувні), на приклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяників), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце - крупа перлова, гречана, рис, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;
* запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застояною).

У літніх людей, інвалідів та дітей є особливі потреби. За необхідності, цей список доповнюється і коригується. Із практики, **загальна вага “Екстреної валізи” не повинна перевищувати 50 кілограмів.**

**Будьте спокійними, не панікуйте, уважно, слухайте через засоби масової інформації повідомлення від місцевих органів влади про подальші Ваші дії, не нехтуйте правилами безпеки!**

**НМЦ ЦЗ та БЖД Одеської області**