

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ ЗДО комбінованого типу №235  
«Горошинка» Запорізької міської ради  
від 12.10.2022 № 78р

## **ІНСТРУКЦІЯ З ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ № 128**

**для працівників департаменту, його структурних підрозділів, комунальних закладах освіти міста Запоріжжя та осіб, які перебувають у комунальних закладах освіти міста Запоріжжя, щодо дій за сигналами оповіщення та заходів безпеки в умовах правового режиму воєнного стану**

### **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Дана інструкція розроблена для працівників департаменту, його структурних підрозділів, комунальних закладах освіти міста Запоріжжя та осіб, які перебувають у комунальних закладах освіти міста Запоріжжя, на виконання Кодексу цивільного захисту України, Закону України «Про правовий режим надзвичайного стану», Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні», Закону України «Про затвердження Указу Президента України «Про продовження строку дії воєнного стану в Україні» та регламентує порядок дій працівників департаменту освіти і науки Запорізької міської ради, його структурних підрозділів, комунальних закладах освіти міста Запоріжжя та осіб, які перебувають у комунальних закладах освіти міста Запоріжжя, у разі отримання сигналів оповіщення і заходи безпеки в умовах правового режиму воєнного стану

1.2. У разі виникнення реальної загрози життю та здоров'ю людей в умовах воєнного стану проводиться оповіщення населення сигналами оповіщення цивільного захисту, із залученням технічних засобів територіальної системи централізованого оповіщення, каналів телерадіомовлення, мобільного зв'язку тощо.

1.3. Для оперативного та ефективного виконання заходів щодо забезпечення захисту кожного окремої особи, майна, працівники повинні діяти вправно та чітко, вміти самостійно приймати рішення, бути дисциплінованими та організованими.

1.4. Оповіщення населення здійснюється департаментом з питань цивільного захисту Запорізької обласної державної адміністрації дистанційно, за допомогою електричних сирен, мережі радіомовлення всіх діапазонів частот і видів модуляції, телебачення та мобільного зв'язку.

### **2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЙ ЗА СИГНАЛОМ ОПОВІЩЕННЯ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»**

2.1. З метою привернення загальної уваги до населення доводиться сигнал оповіщення «УВАГА ВСІМ!» шляхом включення електричних сирен, які дублюються протяжними гудками інших звукових пристроїв суб'єктів господарювання, транспортних засобів та мобільного зв'язку.

2.2. Після цього у мовному та тестовому режимах через засоби масової інформації (радіо, телебачення, мобільний зв'язок тощо) до населення доводиться

сигнал «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» та порядок дій за цим сигналом.

2.3. З моменту подачі сигналу «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» для вжиття заходів захисту може бути всього лише кілька хвилин. Ці хвилини надзвичайно дорогоцінні і їх треба використовувати з максимальною ефективністю.

2.4. Почувши сигнал «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА», необхідно:

2.4.1. Під час перебування на роботі:

- ввімкнути приймач радіотрансляційної мережі, телевізор, радіоприймач і уважно прослухати інформацію, яка поступила;
- за можливості попередити усіх осіб, які перебувають поруч;
- закрити вікна, вимкнути усі електричні прилади та нагрівальні прилади, вимкнути комп'ютери та оргтехніку, вимкнути світло;
- швидко одягнутися;
- взяти індивідуальні засоби захисту, завчасно підготовлений запас продуктів і води, особисті документи, кишеньковий ліхтар та найкоротшим шляхом прямувати до найближчої захисної споруди.

У разі відсутності в радіусі 500 м від будинку захисної споруди використовуйте для укриття підвальне приміщення під будинком.

Ні в якому разі не можна після сигналу «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах, адже внаслідок вибуху вони будуть руйнуватися від впливу ударної хвилі;

- зайняти місце у захисній споруді та виконувати вимоги старшого (коменданта): не палити, не смітити, голосно не розмовляти, дотримуватися спокою і порядку, обов'язково допомагати дітям, літнім людям та інвалідам;
- уважно слідкувати за розпорядженнями та сигналами оповіщення.

У разі загрози життю та здоров'ю необхідно потурбуватися про наявність:

- найпростіших засобів індивідуального захисту (респіратор, ватно-марлева пов'язка, протипилова тканинна маска тощо);
- найпростіших засобів медичної допомоги (бинт, йод, джгут, перекис водню, нашатирний спирт, знеболювальні засоби тощо);
- діяти за вказівками керівництва департаменту, його структурних підрозділів, комунальних закладах освіти міста Запоріжжя;
- швидко, без паніки зайняти місце у найближчій захисній споруді (сховищі, підвальному приміщенні) та виконувати вимоги старшого (коменданта).

2.4.2. Під час перебування вдома:

- ввімкнути приймач радіотрансляційної мережі, телевізор, радіоприймач і уважно прослухати інформацію, яка поступила;
- за можливості попередити сусідів і самотніх людей, що мешкають поруч;
- закрити вікна, вимкнути усі електричні прилади та нагрівальні прилади, вимкнути комп'ютери та оргтехніку, вимкнути світло;
- швидко одягнутися та одягти дітей, перевірити наявність пришитих з внутрішньої сторони одягу у дітей дошкільного віку нашивок, на яких зазначено: прізвище, ім'я, по-батькові, адреса, вік, номер домашнього телефону;
- взяти індивідуальні засоби захисту, завчасно підготовлений запас продуктів і води, особисті документи, кишеньковий ліхтар та найкоротшим шляхом прямувати до найближчої захисної споруди.

У разі відсутності в радіусі 500 м від будинку захисної споруди використовуйте для укриття підвальне приміщення під будинком.

Ні в якому разі не можна після сигналу «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах, адже внаслідок вибуху вони будуть руйнуватися від впливу ударної хвилі;

- зайняти місце у захисній споруді та виконувати вимоги старшого (коменданта): не палити, не смітити, голосно не розмовляти, дотримуватися спокою і порядку, обов'язково допомагати дітям, літнім людям та інвалідам;
- уважно слідкувати за розпорядженнями та сигналами оповіщення.

У разі загрози життю та здоров'ю необхідно потурбуватися про наявність:

- найпростіших засобів індивідуального захисту (респіратор, ватно-марлева пов'язка, протипилова тканинна маска тощо);
- найпростіших засобів медичної допомоги (бинт, йод, джгут, перекис водню, нашатирний спирт, знеболювальні засоби тощо).

2.4.3. Під час перебування у громадському місці виконувати вказівки адміністрації громадського місця та діяти у відповідності з ними (йти в зазначені сховища або укриття).

### 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ У РАЗІ ЗАГРОЗИ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1 У разі загрози бойових дій:

- закрити штори або жалюзі (заклеїти вікна паперовою стрічкою) для зменшення ураження розбитим віконним склом;
- перекрити газ, воду, виключити світло;
- взяти документи, гроші, предмети першої необхідності, медичну аптечку та продукти харчування;
- залишити помешкання та зайняти місце у захисній споруді чи підвалі;
- попередити про небезпеку сусідів, надати допомогу людям похилого віку, інвалідам і дітям;
- бути максимально обережними та не панікувати;
- не залишати безпечне місце без нагальної потреби.

3.2. У разі загрози ураження стрілецькою зброєю:

- закрити штори або жалюзі (заклеїти вікна паперовою стрічкою) для зменшення ураження розбитим віконним склом;
- закрити вікна, двері та виключити світло;
- зайняти місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон (кладова, ванна кімната, прихожа);
- поінформувати про небезпеку близьких і знайомих.

3.3. У разі вибуху боєприпасів:

- уважно оглянутися довкола та визначити наявність загрози подальших руйнувань стін, зсувів перекриття, а також кому необхідна допомога;
- за можливості спокійно та не панікуючи залишити небезпечне місце;
- перебуваючи під завалом подавати голосові сигнали, проявляти меншу активність і берегти сили, зберігаючи які, можна протриматися до 5-ти діб;
- виконувати усі вказівки пошуковців і рятувальників.

## 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРАВИЛ ПОВЕДІНКИ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

### 4.1. Забороняється:

- підходити до вікон, якщо лунають 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.

*Якщо перестрілка застала на вулиці, потрібно:*

- негайно лягти на землю;
- якщо по вас не стріляють, зайняти найближче укриття (канаву, яму), переповзти під бетонний бордюр;
- не виходити з укриття до кінця бою.

### 4.2. Вимоги до підготовки приміщень:

- нанести захисні смуги зі скотчу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості осколків, уникнення травмування в разі його пошкодження;
- за можливості обладнати укриття в підвалі, захистити його мішками з піском, передбачити наявність аварійного виходу;
- за наявності земельної ділянки обладнати укриття на такій відстані від будинку, яке більше за його висоту;
- зробити запаси питної та технічної води;
- зробити запас продуктів тривалого зберігання;
- додатково укомплектувати аптечку засобами надання першої медичної допомоги;
- підготувати (закупити) засоби первинного пожежогасіння;
- підготувати ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), газові лампи і свічки на випадок вимикання енергопостачання;
- підготувати (закупити) прилади (примус) для приготування їжі у разі, коли не буде газу й електропостачання;
- підготувати необхідні речі й документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільної оборони або інших сховищ (підвалів, погребів тощо);
- особистий транспорт завжди мати в справному стані й запасом палива для виїзду в безпечний район;
- з наближенням зимового періоду необхідно продумати питання обігріву будинку в разі відключення централізованого опалення.

### 4.3. Правила поведінки під час артилерійського обстрілу:

- Якщо обстріл застав у будівлі, негайно зійти у підвал. У випадку якщо підвал відсутній або зачинений, зайти до сусідів на першому поверсі.
- Є правило: що нижче спустишся, то безпечніше.
- Зазвичай снаряди влучають у верхні поверхи. Якщо артилерійський обстріл застав у будинку зненацька і не лишилося часу зреагувати, швидко зайняти приміщення, які розташовані подалі від вікон, балконів (коридор, ванна кімната

тощо), і дочекатись закінчення вибухів.

- Найчастіше уламки потрапляють у приміщення через вікна. Якщо є можливість, завчасно заклеїти скло вікон скотчем або забарикадувати шафами — це врятує від осколків скла. Якщо обстріли постійні, необхідно завчасно забарикадувати вікна мішками з піском, важкими меблями, речами.
- У жодному разі не можна вибігати з будинків на вулицю, користуватися ліфтом.
- Якщо артилерійський обстріл застав на вулиці, негайно лягти на землю (канаву, яму), щільно притулитися до якогось виступу: бордюру, клумби, паркану чи бетонної конструкції — та накрити голову руками.
- Найчастіше причиною поранення є не пряме влучення снаряда, а його осколки та вибухова хвиля. Снаряди й міни розриваються у верхньому шарі ґрунту, а осколки після підриву летять на висоті 30-50 см над землею.
- Укриття має бути заглибленим і, разом із тим, розташовуватися подалі від споруд, які можуть обвалитися внаслідок прямого влучання або спалахнути. Ідеально захищає траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м, розташована на відкритому місці.
- Після закінчення обстрілу необхідно зачекати приблизно 10 хв.
- Обережно піднятися, уважно оглянути місцевість навколо себе, пересуватися не кваплячись та уважно оглядати маршрут руху, ноги ставити на вільну від осколків поверхню. Не піднімати із землі незнайомі предмети.
- Снаряди можуть бути касетними, і місцевість у результаті застосування спеціальних боєприпасів може бути замінована. Бойові елементи касетних боєприпасів та снаряди, які не підірвалися, можуть вибухнути від найменшого дотику.

*У випадку, коли обстріл застав у транспорті:*

- Попросити водія зупинити транспортний засіб.
- Вийти з транспортного засобу та відбігти від дороги в напрямі від багатоповерхівок і промислових об'єктів, лягти на землю та закрити голову руками.
- Якщо вибухи застали в дорозі на власному автомобілі — не розраховувати, що на авто можна швидко втекти від обстрілу.
- Необхідно зупинитися, вийти з автомобіля та відбігти якомога далі від дороги.

## 5. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У РАЗІ ОПИНЕННЯ У ЯКОСТІ ЗАРУЧНИКА

- не загострюйте розмови з незнайомцями на теми політичного, релігійного характеру;
- не реагуйте на зухвалу поведінку терористів, не вдавайтесь до дій, що можуть привернути їхню увагу;
- продовжуйте спокійно сидіти, ні про що не питаючи й не дивлячись в очі терористам, бажано підкоритися їм беззастережно;
- перш ніж пересунутися чи відкрити сумочку, запитуйте дозволу;
- у разі стрілянини лягайте на підлогу або ховайтеся за сидінням, але нікуди не біжіть; у подібній ситуації місця біля вікна слугують кращою схованкою, ніж місця в проході;

- іноді трапляється нагода врятуватися, перебуваючи біля виходів, розгляньте варіанти втечі через аварійні виходи;
- постарайтеся визначити кількість терористів;
- якщо вдається симулювати симптоми хвороби, з'являється можливість звільнитися в результаті переговорів: часто терористи звільняють жінок, дітей, літніх і хворих людей;
- звільнені заручники мають повідомити якнайбільше деталей: кількість загарбників, у якій частині транспортного засобу вони перебувають, яку зброю мають, кількість пасажирів і їхнє розташування, моральний стан терористів;
- сховайте документи і матеріали, що можуть вас скомпрометувати;
- віддайте особисті речі, яких вимагають терористи;
- не впадайте в паніку, краще подумайте, як знайти вихід зі становища;
- постарайтеся зрозуміти наміри терористів, щоб оцінити можливості для опору;
- спробуйте з'ясувати, чи налаштовані вони рішуче, чи можливий діалог;
- уникайте необдуманих дій, тому що в разі невдачі можна поставити під загрозу власну безпеку і безпеку інших пасажирів;
- постарайтеся визначити можливих помічників серед пасажирів;
- організуйте почергове постійне спостереження за діями терористів;
- намагайтеся зайняти себе: читати, писати, грати чи розмовляти із сусідами.

## 6. ПОШУК ТА ЗВІЛЬНЕННЯ ЛЮДЕЙ З-ПІД ЗАВАЛІВ

6.1. На початковому етапі пошуково-рятувальних робіт застосовують **тактику «поверхнево-просторового» пошуку**. Пошук ведуть у межах зони НС в легкодоступних місцях, насамперед звідки лунають прохання про допомогу. Перевага цієї тактики в тому, що одночасно можна охопити практично всю зону НС із застосуванням невеликої кількості технічних засобів і короткого часу.

6.2. Після того як знайдено та вилучено постраждалих з легкодоступних місць, застосовують тактику **«визначення головних об'єктів»**. При цьому в загальній зоні НС виокремлюють місця, які мають пріоритет часу, тобто там виникла небезпека (вогонь, який поширюється, наявність продуктів згоряння, нестача кисню, загроза затоплення тощо). У цих місцях концентрують сили та засоби для пошуку та рятування постраждалих.

6.3. Основні методи пошуку постраждалих:

- візуальний,
- акустичний (звуковий),
- прочісування місцевості,
- пошук слідами,
- зондування,
- опитування очевидців,
- пошук з повітря,
- пошук з використанням спеціальних приладів, тварин.

6.4. Послідовність визволення постраждалих з-під завалу:

- великі уламки, якщо можливо, не ворухити, не навантажувати, не видаляти;
- просуватися вперед потрібно через непошкоджені або слабко пошкоджені частини будівлі, використовуючи наявні отвори та порожнечі;

- дрібні уламки потрібно видаляти вручну;
- краще витратити час на пробивання стіни або стелі, ніж завдати шкоди заваленим людям під час видалення уламків.

## 7. ПОРЯДОК ДІЙ У РАЗІ ОТРИМАННЯ ПОВІДОМЛЕННЯ «РАДІАЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА»

### 7.1. Основні дії у випадку загрози радіаційної небезпеки:

- не панікуйте, слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій;
- попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;
- дізнайтеся про час та місце збору мешканців для евакуації;
- зменшіть проникнення радіації в квартиру чи будинок: щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте;
- підготуйтеся до можливої евакуації: упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби, питну воду;
- перед виходом з приміщення від'єднайте всі електроприлади від електромережі, вимкніть газ та воду.

### 7.2. У випадку раптового виникнення радіаційної небезпеки:

- негайно укрийтеся в будинку. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляного – у 10 разів; заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону – у 40-100 разів;
- не панікуйте, слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій;
- зменшіть можливість проникнення радіації в приміщення – закрийте всі вікна та двері;
- проведіть йодну профілактику. Йодистий калій вживати після їжі разом з чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 днів: дітям до двох років – по 0,040 г на один прийом; дітям від двох років та дорослим – по 0,125 г на один прийом. Водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі 3 рази на день протягом 7 днів: дітям до двох років – по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока (консервованого) або годувальної суміші; дітям від двох років та дорослим – по 3-5 крапель на стакан молока або води. Наносити на поверхню кінцівок рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 днів;
- уточніть місце початку евакуації. Попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку, вони підлягають евакуації в першу чергу;
- зберіть документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі у герметичну валізу;
- перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз, респіратор чи ватно-марлеву пов'язку, верхній одяг, гумові чоботи;
- з прибуттям на нове місце перебування, проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно – зніміть верхній одяг, ставши спиною проти вітру,

витрясіть його і повісьте на перекладину, віником або щіткою змесіть з нього радіоактивний пил та вимийте водою; обробіть відкриті ділянки шкіри водою або розчином типу ППП-8, який буде виданий кожному. Для обробки шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники;

- дізнайтеся у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

## 8. ПОРЯДОК ДІЙ У РАЗІ ОТРИМАННЯ ПОВІДОМЛЕННЯ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА»

8.1. Дії у випадку загрози виникнення хімічної небезпеки Сирени і переривчасті гудки підприємств - це сигнал «Увага всім».

Негайно ввімкніть приймач радіотрансляційної мережі або телевізор.

Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію і порядок дій. Уникайте паніки. Виконайте заходи щодо зменшення проникнення отруйних речовин до приміщень: щільно зачиніть вікна та двері, щілини заклейте.

Підготуйте запас питної води: наберіть воду в герметичні ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук). Дізнайтеся у місцевих органів влади про місце збору для евакуації та уточніть час її початку.

Упакуйте в герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2–3 доби. Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- й газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

8.2. Дії у разі раптового виникнення хімічної небезпеки

Уникайте паніки. Після повідомлення (по радіо або іншим засобам оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу небезпечних хімічних речовин ( далі - НХР) і про небезпеку хімічного зараження дотримуйте передбачених заходів. Надягніть засоби індивідуального захисту (ЗІЗ) органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри. Якщо є змога, негайно залиште зону хімічного забруднення. Якщо ЗІЗ немає і вийти з району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні та негайно та надійно герметизуйте його. Зменшить можливість проникнення НХР у приміщення:

- щільно зачиніть вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки;
- щілини в рамах вікон та дверей заклейте;
- вимкніть джерела газо-, електропостачання.

Чекайте повідомлень від органів влади з питань НС за допомогою засобів зв'язку. Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі у герметичну валізу та підготуйтеся до евакуації.

Залишаючи приміщення (квартиру, будинок), вимкніть джерела електро-, водо- й газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть ЗІЗ. Виходьте із зони хімічного зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру, і обходьте тунелі, яри, лощини - у низинах може бути висока концентрація НХР. За підозри на ураження НХР уникайте будь-яких фізичних навантажень, пийте велику кількість рідини (чай, молоко, сік, воду) і зверніться до медичного закладу. Вийшовши із



зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс і рот. Якщо є змога, прийміть душ. Дізнайтеся на новому місці перебування у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

8.3. Допомога при ураженні НХР Негайно захистіть органи дихання від подальшої дії НХР. Надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку. Винесіть потерпілого із зони зараження та забезпечте йому спокій і тепло. За необхідності доправте потерпілого до медичного закладу. Перша медична допомога ураженим НХР в осередку хімічного ураження полягає у захисті органів дихання, видаленні та знезараженні стійких НХР на шкірі, слизових оболонках очей, на одязі та негайній евакуації за межі зараженої зони.

8.4. Хлор Ознаки отруєння Під час вдихання парів хлору виникає ураження легень, яке супроводжується набряком киснево-поглинальних альвеол, які під час кашлю можуть розірватися з виділенням мокротиння з кров'ю, внаслідок чого людина гине від нестачі кисню. Перша допомога Одягніть протигаз і виведіть потерпілого із зони зараження. Робити штучне дихання не можна, необхідно у важких випадках застосувати кисневу інгаляцію. Забезпечте потерпілому повний спокій. Щоб зменшити подразнення, дайте потерпілому вдихати пари нашатирного спирту. Шкіру, рот, ніс промити 2%-вим розчином питної соди або водою.

8.5. Аміак Аміак не має кольору, легший за повітря, тому швидко піднімається вгору. Використовуйте для захисту укриття, підвали та нижні поверхи будинків. Слід щільно закрити вікна і двері, бажано завісити віконні та дверні пройми тканиною, змоченою в лимонній кислоті або слабкому розчині оцту. У помешканні бажано пройти до ванної кімнати та включити душ на мілке розпилення - вода поглинає аміак із повітря. Не вмикайте вентиляцію: вона витягує чисте повітря та затягує забруднене. Різкий запах аміаку нагадує нашатирний спирт. Якщо відчули такий запах, варто дихати через зволожену марлеву пов'язку, змочену розчином оцтової або лимонної кислоти. Ознаки отруєння: нежить, кашель, важке дихання, задуха; підвищене серцебиття, порушена частота пульсу; при контакті з рідким аміаком виникає обмороження, можливий опік з пухирями, виразки. Увага! Не доторкайтеся до розлитої рідини у випадку розливу рідкого аміаку і його концентрованих розчинів. Перша допомога: винесіть постраждалого на свіже повітря; дайте подихати зволеним повітрям (теплыми водяними парами 10%-вого розчину ментолу в хлороформі); шкіру, слизові та очі промивайте водою або 2%-вим розчином борної кислоти щонайменше 15 хв; в очі крапайте по дві-три краплі 30%-вого альбуциду; ніс змастіть оливковою чи вазеліновою олією; дайте потерпілому теплого молока з «Боржомі» або харчовою содою; у разі спазму голосових щілин треба зігріти ділянку шиї, зробити теплі ванночки, інгаляцію; у разі ураження шкіри обмийте її чистою водою, зробіть примочки з 5%-вого розчину оцтової, лимонної або соляної кислоти.

## 9. ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У КРИТИЧНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ СТАНІ

9.1. До критичних психологічних станів можна віднести: апатію, ступор,

рухливе збудження, агресію, страх, нервові тремтіння, плач, істерику тощо.

**Апатія** може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності; або в ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності; або коли не вдалося когось врятувати.

*Перша допомога:* поговоріть з постраждалим:

- Задайте йому кілька простих запитань, виходячи з того, знайомий він вам чи ні: «Як тебе звуть?», «Як ти себе почуваєш?», «Хочеш їсти?» тощо.
- Проводіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися.
- Візьміть постраждалого за руку або покладіть свою руку йому на чоло.
- Дайте поспати або просто полежати. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті тощо), то більше говоріть з ним, залучіть його до будь-якої спільної діяльності.

**Ступор** — одна з потужних захисних реакцій організму. Відбувається після сильних нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає.

*Перша допомога:*

- Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.
- Долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого.
- Налаштуйте свій подих під ритм його подиху.
- Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть йому на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).
- Пам'ятайте: необхідно будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

**Рухове збудження** - іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха тощо) настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї.

*Перша допомога:*

- Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки постраждалому під пахви, пригорніть його до себе й злегка перекиньте на себе.
- Іzolуйте постраждалого від інших людей.
- Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває: «Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш сховатися від того, що відбувається».
- Не сперечайтесь з постраждалим, не запитуйте, у розмові уникайте фраз із часткою «не», що стосуються небажаних дій («не біжи», «не розмахуй руками», «не кричи»).
- Рухове порушення зазвичай триває недовго й може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою

**Агресія** — один зі способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може відбуватися тривалий час і заважати самому постраждалому й навколишнім.

*Перша допомога:*

- Зведіть до мінімуму кількість свідків.
- Дайте постраждалому можливість «випустити пару» (наприклад виговоритися або «побити» подушку).
- Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні, не обвинувачуйте його, не висловлюйтеся із приводу його дій, інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!» Необхідно говорити: «Ти жахливо злишся, тобі хочеться все рознести вщент.
- Спробуймо разом знайти вихід із цієї ситуації».
- Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями. Агресія може бути погашена страхом покарання.

*Страх* - може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

*Перша допомога:*

- Покладіть руку людини собі на зап'ясток, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поряд, ти не одна».
- Дихайте глибоко й рівно.
- Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.
- Якщо постраждалий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

*Нервово тремтіння* - людина, яка щойно пережила напад, надзвичайну подію або стала свідком такої події, учасником конфлікту (бойового зіткнення), може сильно тремтіти. Тремтіння виникає раптово — відразу після інциденту або через якийсь час. Так організм «скидає напругу».

*Перша допомога:*

- Потрібно підсилити тремтіння.
- Візьміть постраждалого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 с.
- Продовжуйте розмовляти, інакше він може сприйняти ваші дії як напад. Після завершення реакції треба дати постраждалому можливість відпочити.
- Бажано покласти його спати.

*Плач.* Кожна людина хоч раз у житті плакала. І кожний знає, що після того, як дати волю сльозам, на душі стає трохи легше.

*Перша допомога:*

- Не залишайте людину наодинці.
- Встановіть з нею фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові).
- Дайте відчути, що Ви поруч. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе).
- Періодично вимовляйте «так», «ага», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте.
- Повторюйте за людиною уривки фраз, у яких вона висловлює почуття; говоріть про свої почуття й почуття людини.

- Не намагайтесь її заспокоїти. Дайте людині можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образи». Не питайте нічого, не давайте порад.

**Істерика** -- напад триває кілька годин або кілька днів.

*Перша допомога:*

- Забезпечте спокійні умови.
- Уникайте глядачів, залишайтеся з людиною наодинці в разі відсутності небезпеки для вас.
- Зненацька зробіть дію, що може здивувати (дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, крикнути на постраждалого).
- Говоріть з людиною короткими фразами, упевненим тоном: «Випий води», «Умийся».
- Після істерики настає занепад сил.
- Укладіть людину спати.
- До прибуття фахівця спостерігайте за її станом.
- Не потурайте її бажанням.

## 10. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У НАЙПРОСТІШИХ УКРИТТЯХ

10.1. Населення, яке підлягає укриттю, прибуває до найпростішого укриття за сигналом «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» із засобами індивідуального захисту, дводобовим запасом продуктів у поліетиленовій упаковці, а також найбільш необхідними речами.

10.2. Забороняється приносити до споруд легкозаймисті речовини або речовини, що мають сильний запах, а також громіздкі речі.

10.3. Заповнювати найпростіше укриття необхідно організовано, без паніки. Розміщення людей у відсіках покладається на чергових з обслуговування захисних споруд.

10.4. Осіб, які прибули з дітьми, розміщують в окремому відсіку чи в місці, спеціально відведеному для них. Дітей, людей похилого віку і людей з поганим самопочуттям розміщують біля огорожувальних конструкцій і ближче до повітроводів.

10.5. Особи, які укриваються, повинні виконувати вказівки чергових з обслуговування захисної споруди щодо перебування у споруді, надавати їм необхідну допомогу.

10.6. Особи, які укриваються, заповнюють сховище, після чого двері закриваються.

10.7. Вихід і вхід у сховище для проведення розвідки здійснюється через вхід із вентиляльованим тамбуром. Після повернення із зони забруднення у вентиляльованих тамбурах проводиться часткова дезактивація одягу, взуття, протигазів, верхній одяг залишається в тамбурі.

10.8. Прибирання приміщень споруди проводиться двічі на добу. Насамперед здійснюється обробка санітарних вузлів, приміщень для встановлення виносних баків для нечистот, прибирання яких здійснюється за допомогою дезінфікувальних засобів.

10.9. Після відвідання санвузлів (приміщень для виносної тари для нечистот) руки та взуття дезінфікуються відповідними засобами для дезінфекції.

10.10. У мішки, заповнені сміттям та відходами, додаються хімічні консерванти, дозволені для використання Міністерством охорони здоров'я України, у співвідношеннях до кількості відходів відповідно до рекомендацій, наданих виробником.

10.11. У споруді забороняється курити, шуміти, запалювати без дозволу газові лампи, свічки, не допускається пересування приміщеннями без особливої потреби, необхідно дотримуватися дисципліни, якнайменше рухатися.

10.12. Необхідно організувати позмінний відпочинок людей на місцях, обладнаних для лежання. Для повноцінного відпочинку дозволяється тримати в споруді або брати із собою легкі підстилки і невеликі подушки з поролону, губчастої гуми або іншого синтетичного матеріалу.

10.13. Оповіщення та інформування осіб, які укриваються, про обстановку поза спорудою, а також про сигнали та команди здійснює черговий або відбувається безпосередньо радіотрансляційною мережею.

10.14. Вихід із споруди здійснюється в разі надходження інформації про відсутність безпеки (після уточнення обстановки в районі споруди), а також у випадках вимушеної евакуації в порядку, встановленому черговим.

10.15. Вимушена евакуація зі споруди фонду захисних споруд проводиться в разі:

- 1) пошкодження споруди, що виключає подальше перебування в ній осіб, які укриваються;
- 2) затоплення споруди;
- 3) пожежі в споруді та утворення в ній небезпечних концентрацій шкідливих газів;
- 4) досягнення граничних параметрів внутрішнього повітряного середовища.

10.16. У разі неможливості використання основних входів (виходів) через їх пошкодження внаслідок дії небезпечних чинників надзвичайних ситуацій організовуються роботи з виведення (евакуації) осіб, які укриваються, через аварійні виходи укриття.

10.17. При влучанні ракети в укриття потрібно:

- 1) надати допомогу потерпілим;
- 2) якщо це можливо, повідомити про випадок ДСНС;
- 3) якщо входи вільні, то необхідно дочекатися закінчення повітряної тривоги та покинути укриття;
- 4) якщо входи завалено, то варто подавати сигнали про своє місце перебування: стук, крик тощо.

10.18. Якщо хтось виявився під завалами, потрібно:

- 1) покликати на допомогу та повідомити, де ви;
- 2) спокійно чекати, поки розберуть завал;
- 3) якщо вас ніхто не чує – треба:
  - спробувати вивільнити руки та ноги;
  - оцінити навколишню ситуацію;
  - обережно розібрати завал та намагатися не зачепити те, на чому все тримається;
  - якщо не впевнені у своїх силах – терпляче кликати на допомогу;
  - якщо є можливість – скористатися телефоном, стукати по трубах, батареях;

- якщо ніхто не чує – спробувати розібрати завал;
- звільнившись – оглянути себе та за можливості надати собі першу медичну допомогу;
- в очікуванні допомоги намагатися уникнути переохолодження.

10.19. Після відбою сигналу «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» населення, що перебувало в укритті, повинно покинути найпростіше укриття для проведення його прибирання, провітрювання.