Мар’єнко П. І. · Медвецький Ю. О. · Передрій В. І.



КОРОТКИЙ ПУТІВНИК ДЛЯ ДІЙ У НЕБЕЗПЕЧНІЙ СИТУАЦІЇ

ПРО ПОСІБНИК

Методичний посібник розроблено членами добровольчого формування територіальної громади № 31 за ініціативи та підтримки депутата Київської міської ради Юрія Зубка.

Матеріали укладено для швидкого ознайомлення з базовими діями в небезпечній ситуації. Посібник не замінює вказівок екстрених служб, медичної допомоги та спеціальної підготовки.

Коли навколо вибухи, рятує чіткий план, а не паніка

Страх під час обстрілів — це нормально. Але в момент кризи вирішують секунди. Наша команда розробила «Короткий путівник для дій у небезпечній ситуації». Це кишенькова інструкція без зайвих слів — лише те, що допоможе вберегти себе та тих, хто поруч.

- **Фізична безпека:**
  як діяти в перші секунди після вибуху, що робити під завалами та як евакуюватися, якщо почалася пожежа.
- **Допомога іншим:**
  як правильно викликати рятувальників та надати першу домедичну допомогу постраждалим.
- **Психологічна стійкість:**
  як вгамувати шок у перші хвилини та підтримати себе в найважчі дні після пережитого.

ЗМІСТ

1. Перші секунди після вибуху 4

2. Пошкоджена будівля та дії під завалами 5

3. Пожежа й евакуація 6

4. Допомога постраждалим і виклик служб 7

5. Чого не можна робити 8

6. Психологічна допомога: перші хвилини 9

7. Підтримка після пережитого та звернення по допомогу 10

Головне правило: спочатку подбайте про власну безпеку, потім допомагайте іншим. Виконуйте вказівки рятувальників та екстрених служб.

1. ПЕРШІ СЕКУНДИ ПІСЛЯ ВИБУХУ

Після влучання можливі повторний удар, падіння уламків, пожежа, витік газу та руйнування конструкцій. Не поспішайте підводитися: спочатку оцініть небезпеку навколо.

Якщо вибух застав у приміщенні

- Пригніться або ляжте якомога нижче, прикрийте голову й шию руками чи доступним предметом.
- Тримайтеся подалі від вікон, дзеркал і меблів, які можуть перекинутися.
- Коли безпосередня небезпека минула, перевірте, чи можете рухатися, чи немає сильної кровотечі та чи нормально дихаєте.
- Прислухайтеся до повторних вибухів, тріску конструкцій; звертайте увагу на запах газу.

Якщо ви на відкритому місці

- Ляжте на землю та прикрийте голову й шию.
- Скористайтеся найближчим надійним укриттям, лише якщо до нього можна дістатися без додаткового ризику.
- Не наближайтеся до місця влучання заради зйомки або допомоги, не оцінивши небезпеку.

Не підводьтеся різко й не біжіть навмання: після вибуху можлива дезорієнтація або травма, яку спочатку не помітно.

2. ПОШКОДЖЕНА БУДІВЛЯ ТА ДІЇ ПІД ЗАВАЛАМИ

Якщо будівля пошкоджена

- Визначте, чи є безпечний шлях виходу. За можливості залиште будівлю, не користуючись ліфтом.
- Не торкайтеся оголених дротів, труб і електроприладів.
- За підозри на витік газу не вмикайте й не вимикайте електроприлади та не запалюйте вогонь.
- Не заходьте під конструкції, що тріщать, хитаються або мають значні пошкодження.
- Якщо вихід заблоковано, не розбирайте завал самостійно й не рухайте великі уламки.

Якщо вас заблокувало під завалами

- Намагайтеся зберігати спокій і рухайтеся якомога менше, щоб не піднімати пил.
- Прикрийте рот і ніс тканиною, якщо навколо пил.
- Подавайте сигнали стуком по трубі або міцному предмету. Кричіть, коли чуєте рятувальників або потрібно привернути увагу.
- Якщо маєте телефон і зв’язок, телефонуйте 112 або 101. Назвіть адресу чи орієнтири та повідомте про свій стан.

Не використовуйте сірники чи запальнички. Не торкайтеся підозрілих предметів, уламків боєприпасів або безпілотників.

3. ПОЖЕЖА Й ЕВАКУАЦІЯ

Якщо почалася пожежа

- Негайно повідомте службу порятунку за номером 101 або 112, якщо це безпечно.
- Попередьте людей поруч і виходьте найкоротшим безпечним шляхом. Не користуйтеся ліфтом.
- Якщо коридор заповнений димом, рухайтеся пригнувшись або повзком, прикривши рот і ніс тканиною.
- Якщо двері гарячі або за ними сильний дим, не відчиняйте їх. Шукайте інший вихід або перейдіть у приміщення, де можна подати сигнал.
- Якщо одяг загорівся: зупиніться, ляжте на землю й перекочуйтеся, прикриваючи обличчя.

Під час евакуації

- Не повертайтеся по речі та не затримуйтеся для зйомки.
- Допомагайте дітям, літнім людям і людям з інвалідністю, не наражаючи себе на небезпеку.
- Відійдіть на безпечну відстань і виконуйте вказівки рятувальників та поліції.
- Не повертайтеся до будівлі, доки відповідальні служби не дозволять це зробити.

Не намагайтеся самостійно гасити велику пожежу або проходити крізь полум’я чи густий дим.

4. ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ І ВИКЛИК СЛУЖБ

Спочатку переконайтеся, що місце безпечне для вас і постраждалого. Не заходьте в нестійку будівлю та не наближайтеся до боєприпасів, дротів чи інших небезпечних предметів.

Як викликати допомогу

- Назвіть адресу або точні орієнтири, що сталося, скільки людей постраждало та які небезпеки залишаються.
- Повідомте про пожежу, завал, сильну кровотечу, відсутність свідомості чи утруднене дихання.
- Не завершуйте розмову, доки диспетчер не дозволить; виконуйте його інструкції.

Як допомогти до прибуття фахівців

- Якщо є сильна зовнішня кровотеча, притисніть рану чистою тканиною або перев’язувальним матеріалом і підтримуйте тиск.
- Не переміщуйте людину з підозрою на травму хребта, якщо немає безпосередньої загрози (вогонь, обвал тощо).
- Якщо людина непритомна або їй важко дихати, негайно повідомте диспетчера та дійте за його вказівками.
- Не давайте їжу, воду чи ліки людині з порушеною свідомістю.

Екстрені номери в Україні

112 — єдиний номер екстреної допомоги; 101 — рятувальники; 103 — екстрена медична допомога; 102 — поліція.

5. ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

- Не торкайтеся уламків боєприпасів, підозрілих предметів або безпілотників і не намагайтеся їх переміщати.
- Не заходьте в пошкоджену будівлю, якщо є ризик обвалу, пожежі чи витоку газу.
- Не вмикайте світло, електроприлади та не користуйтеся відкритим вогнем за підозри на витік газу.
- Не повертайтеся в небезпечну зону за речами, документами або домашніми тваринами, якщо це загрожує життю.
- Не поширюйте неперевірені повідомлення та фото, які можуть розкривати місця влучань, роботу рятувальників або позиції сил оборони.
- Не наражайте себе на небезпеку заради порятунку іншого: викличте фахівців і повідомте точне місце.

Короткий алгоритм

- Зупиніться й оцініть небезпеку.
- Захистіть себе. Перейдіть в укриття або залиште небезпечне місце, якщо це безпечно.
- Викличте допомогу. Повідомте адресу, кількість постраждалих і ризики.
- Допомагайте в межах своїх можливостей та виконуйте вказівки екстрених служб.

Пам’ятайте: після вибуху можуть залишатися нерозірвані боєприпаси та інші небезпечні предмети. Відійдіть і повідомте відповідні служби.

6. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ПЕРШІ ХВИЛИНИ

Після вибуху людина може тремтіти, плакати, мовчати, розгубитися, повторювати ті самі запитання або не одразу розуміти, що відбувається. Такі реакції можуть бути природною відповіддю на сильний стрес. Не вимагайте від людини миттєво заспокоїтися.

Як підтримати людину

- Спершу переконайтеся, що місце безпечне. Говоріть спокійно, короткими й зрозумілими фразами.
- Представтеся, запитайте, як до людини звертатися, і пояснюйте, що робите: «Я поруч. Зараз ми відійдемо в безпечніше місце».
- Запитайте, чого вона потребує просто зараз: води, тепла, зв’язку з близькими чи медичної допомоги.
- Якщо людина дезорієнтована, допоможіть зорієнтуватися: назвіть місце, час доби, поясніть найближчий крок.
- Не змушуйте розповідати про пережите, не торкайтеся без дозволу й не залишайте людину саму, якщо вона не може подбати про власну безпеку.

Чого краще не казати

Уникайте фраз «не бійся», «заспокойся», «нічого страшного», «інші пережили гірше». Не знецінюйте почуттів і не давайте обіцянок, яких не можете гарантувати. Краще сказати: «Те, що сталося, справді страшно. Я побуду поруч. Давай подумаємо, що потрібно зробити зараз».

Якщо людину охопила паніка

Запропонуйте спертися ногами на землю, озирнутися й назвати кілька предметів навколо. Якщо це комфортно, запропонуйте повільно видихнути трохи довше, ніж вдихнути. Не змушуйте дихати глибоко або виконувати вправу, якщо це посилює страх чи задишку. При болю в грудях, непритомності або значному утрудненні дихання потрібна медична оцінка.

7. ПІДТРИМКА ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТОГО

У наступні дні чи тижні після небезпечної події можливі тривога, дратівливість, труднощі зі сном і концентрацією, нав’язливі спогади, підвищена настороженість або бажання уникати нагадувань про подію. Це не означає автоматично, що в людини є психічний розлад. Важливо стежити, чи слабшають прояви та чи вдається повертатися до повсякденного життя.

Що може допомогти

- Підтримуйте базові потреби: вода, регулярна їжа, сон, тепло, ліки за призначенням і короткі перерви для відпочинку.
- Поверніть посильний розпорядок дня. Розбивайте справи на невеликі кроки й не вимагайте від себе звичного темпу одразу.
- Обмежте безперервний перегляд новин і відео з місця події; перевіряйте інформацію в надійних джерелах.
- Поговоріть із людиною, якій довіряєте. Можна розповідати стільки, скільки хочеться, або не говорити про подію взагалі.
- Дітям пояснюйте правду відповідно до віку, спокійно відповідайте на запитання, зберігайте звичні ритуали та давайте відчуття захищеності.

Коли звернутися до фахівця

Зверніться до сімейного лікаря, психолога або психотерапевта, якщо симптоми не слабшають, посилюються, заважають спати, працювати, навчатися чи доглядати за собою; якщо людина постійно переживає паніку, уникає повсякденних справ або вдається до алкоголю чи інших речовин, щоб витримати стан.

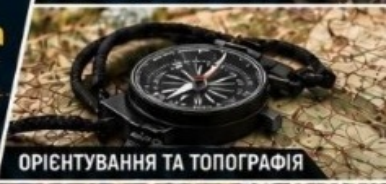
Якщо людина говорить про самогубство, завдає собі шкоди, не може забезпечити власну безпеку або перебуває в тяжкому сплутаному стані, не залишайте її саму та негайно зверніться по екстрену допомогу за номером 112 або 103.

Просити про допомогу — нормально. Не потрібно чекати, поки стане зовсім нестерпно.

ЦЕНТР ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ ДО НАЦІОНАЛЬНОГО СПРОТИВУ

Деснянський район м. Києва









ПРОВОДИТЬ КУРСИ ДЛЯ ЦИВІЛЬНИХ НА ПОСТІЙНІЙ ОСНОВІ

- ЗАНЯТТЯ **БЕЗКОШТОВНІ**
- ПО ЗАКІНЧЕННЮ НАВЧАННЯ ВИДАЄТЬСЯ **СЕРТИФІКАТ**
- ЗАНЯТТЯ ПРОХОДЯТЬ **2 РАЗИ НА МІСЯЦЬ (СУБОТА)**
- КІЛЬКІСТЬ МІСЦЬ **ОБМЕЖЕНА**

НАВЧАННЯ ЗА НАПРЯМКАМИ:

- ОСНОВИ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ (ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА)
- ВОГНЕВА ПІДГОТОВКА (БУДОВА ТА ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ ЗІ СТРІЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ)
- ІНЖЕНЕРНА ПІДГОТОВКА (МІННО-ВИБУХОВІ ПРИСТРОЇ ТА ІНШІ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ)
- ПСИХОЛОГІЧНА ПДГОТОВКА (ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ)
- ЧЕКАЄМО НЕБАЙДУЖИХ ГРОМАДЯН, ЯКІ ПРАГНУТЬ ОТРИМАТИ КОРИСНІ ЗНАННЯ ТА НАВИЧКИ!

Знання, які рятують життя!

СЛІДКУЙТЕ ЗА НОВИНАМИ ТА АНОНСАМИ У НАШИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ:

t.me/centre_pidgotovki Telegram

@centre_pidgotovki Instagram

ДОДАТКОВІ ПИТАННЯ | **063 943 08 32** ДМИТРО

РАЗОМ МИ СИЛЬНІ!