

**КОЛЕДЖ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ РИНКОВИХ
ВІДНОСИН»**

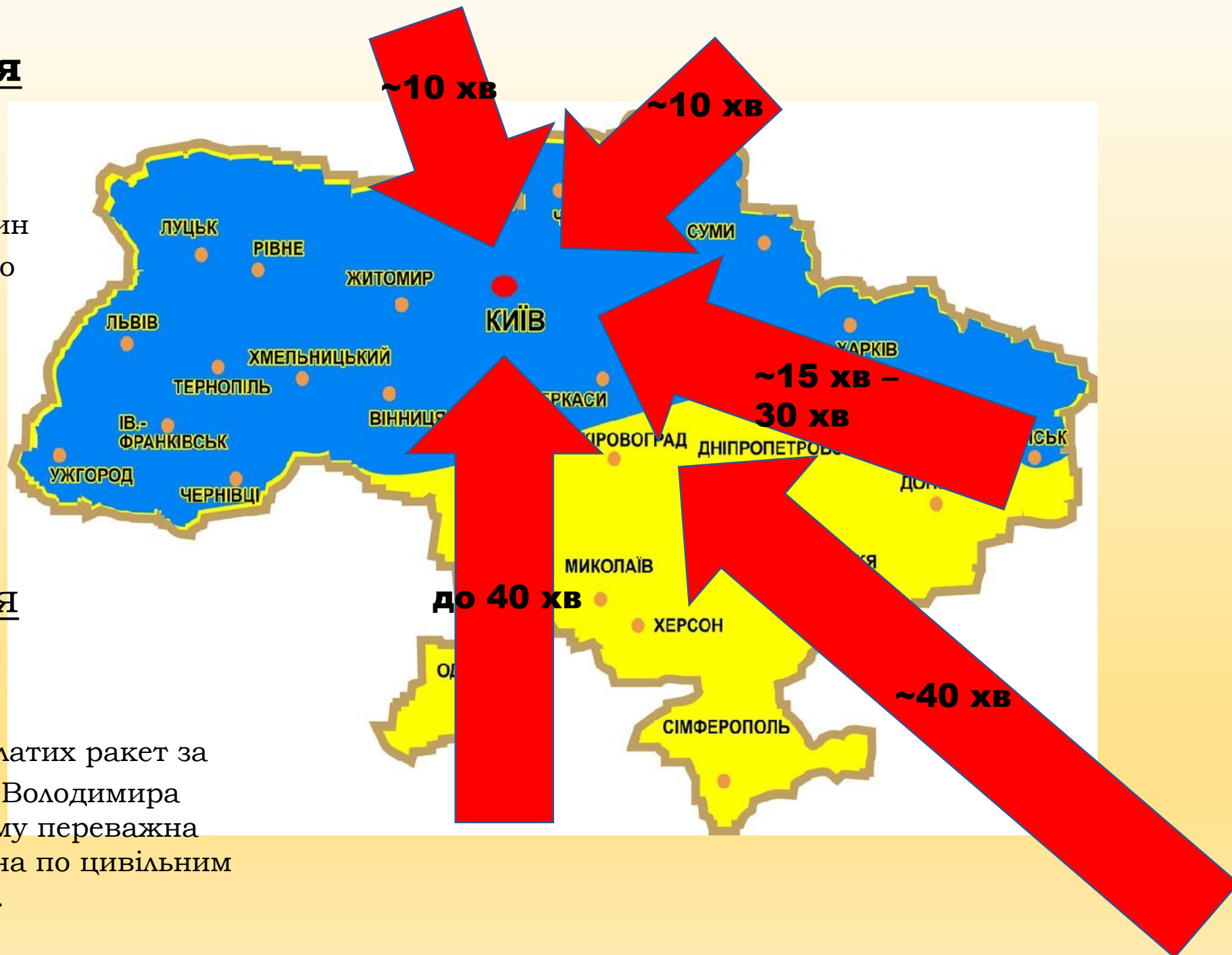
**Безпека життєдіяльності
учасників освітнього
процесу в умовах воєнного
стану**

Час має значення

Ви маєте до **5 - 10** хвилин
щоб дістатися до безпечного
місця у разі повітряної
тривоги

Загроза ракетних ударів залишається

Більше **3000** крилатих ракет за
словами президента Володимира
Зеленського. При цьому переважна
більшість ударів нанесена по цивільним
об'єктам.



Що робити, якщо ви почули сигнал «Повітряна тривога»?



Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають упродовж кількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ!».

Почувши такий сигнал, негайно увімкніть радіоприймач або телевізор і уважно прослухайте повідомлення центральних та місцевих органів влади з питань цивільного захисту. Залишайте теле- і радіоканали увімкненими, бо через них може надходити подальша інформація.

Можуть бути застосовані такі сигнали оповіщення за видами небезпеки:

- повітряна тривога;
- відбій повітряної тривоги.

Зазвичай інформація передається протягом 5 хвилин після звукового сигналу (сирен).

Прослухавши інформацію кожен громадянин повинен діяти без паніки і метушні згідно з отриманими інструкціями. Намагайтеся сповістити про почуте рідних, сусідів, знайомих. За необхідності слід надати їм допомогу.

ПОВІТРЯНА ТРИВОГА ОГОЛОШУВАТИМЕТЬСЯ
СТІЛЬКИ РАЗІВ, СКІЛЬКИ ЦЬОГО ВИМАГАТИМЕ
СИТУАЦІЯ!

ТОЧНЕ МІСЦЕ, КУДИ МОЖЕ ВЛУЧИТИ РАКЕТА,
ЧИ ЯКИЙ НАСЕЛЕНИЙ ПУНКТ АТАКУЄ ЛІТАК,
ВИЗНАЧИТИ ВАЖКО

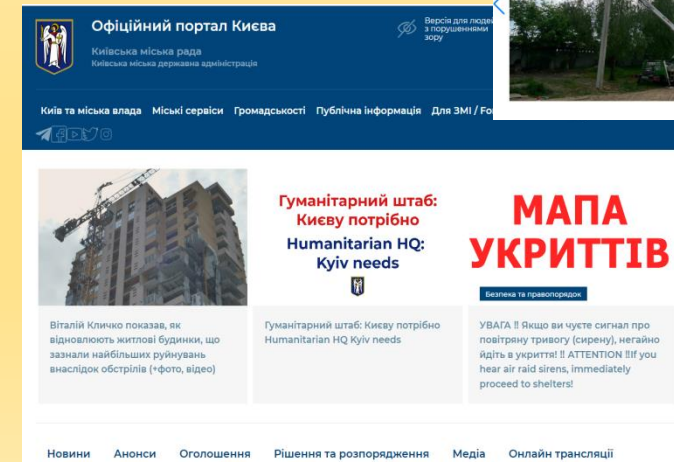
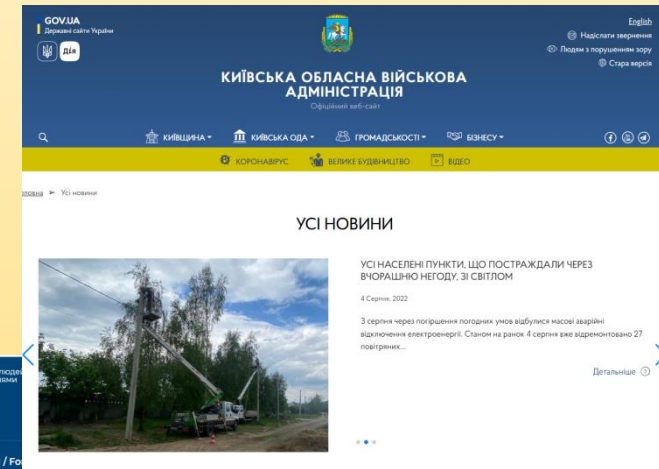
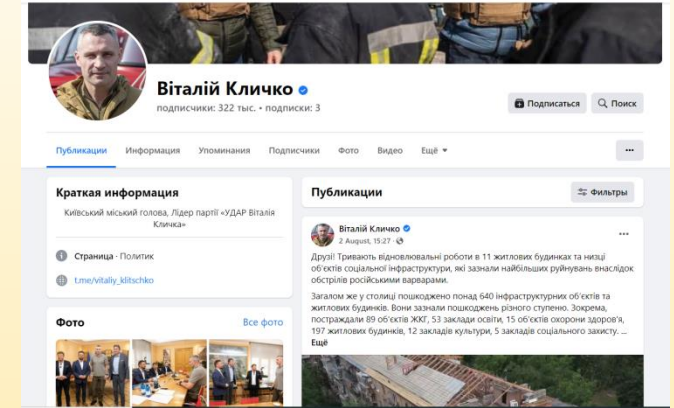
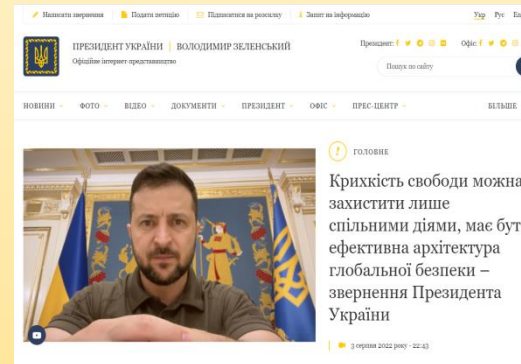
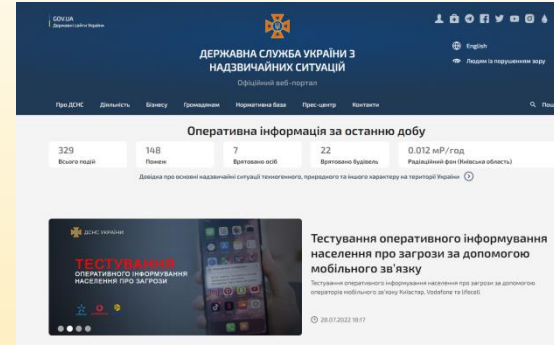
ПІСЛЯ ТАКИХ СИГНАЛІВ НЕГАЙНО
ПЕРЕМІЩАЙТЕСЬ В УКРИТТЯ!

Пропускайте вперед та надавайте допомогу жінкам, дітям, літнім людям та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття.

Найважливіше – це отримати достовірну інформацію

Перелік офіційних джерел інформації:

- президент України Володимир Зеленський — [Telegram](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- Офіс президента України — [сайт](#), [Telegram](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- Генеральний штаб ЗСУ — [сайт](#), [Facebook](#), [Twitter](#).
- Кабінет Міністрів України — [сайт](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- Міністерство оборони України — [сайт](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- МВС України — [сайт](#), [Telegram](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- Національна поліція України — [сайт](#), [Telegram](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- Служба безпеки України — [сайт](#), [Telegram](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- ДСНС України — [сайт](#), [Telegram](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- Державна прикордонна служба України — [сайт](#), [Telegram](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки — [сайт](#), [Telegram](#), [Facebook](#);
- Державна служба спеціального зв'язку та захисту інформації України — [сайт](#), [Telegram](#), [Facebook](#), [Twitter](#);
- Сухопутні війська ЗС України — [Facebook](#);
- ВМС ЗС України — [сайт](#), [Facebook](#), [Twitter](#);

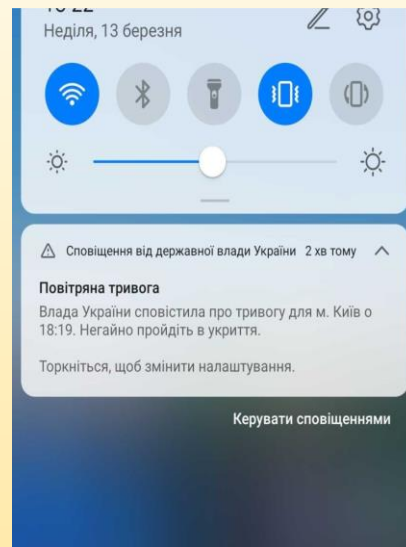


Застосунки для отримання оперативної інформації

Встановити спеціальний застосунок на мобільний телефон

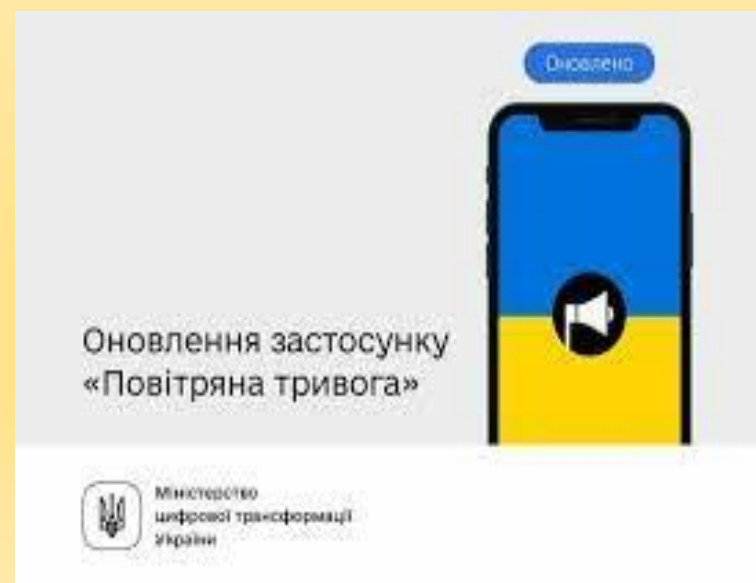
Слідкувати за сповіщеннями на вашою мобільному пристрої

Підписатись на Новинні портали Телеграм/Вайбер



У застосунку відображаються 5 типів тривоги:

1. Повітряна тривога
2. Артилерійський обстріл
3. Вуличні бої
4. Хімічна загроза
5. Радіаційна небезпека.



Правила поведінки в укриттях:

1. Забороняється приносити в укриття легкозаймисті або сильно пахнучі речовини, громіздкі речі
2. Обов'язково треба виконувати усі вимоги, правила поведінки і встановлений порядок в укритті
3. Забороняється ходити без потреби, палити, шуміти, запалювати свічки і інші світильники з відкритим полум'ям.
4. Не допускати паніки у разі пошкодження споруди або виникнення небезпеки зараження
5. Вихід із укриття лише після скасування повітряної тривоги (бажано 3-5 хв після її закінчення)
6. Дотримуватися правил техніки безпеки
7. Надавати першу допомогу всім, хто її потребує
8. Забороняється кидати харчові відходи та сміття у невстановлених для цього місцях

Що робити під час артобстрілу системами залпового вогню (наприклад, “Град”)?

Міноборони пояснює, сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та **завчасно зреагувати**. Візуально, вдень — це димний слід від ракети, вночі — яскравий спалах.

СБУ радить організувати постійне спостереження та завчасно визначити де, у разі чого, можна сховатися. **Після сигналу спостерігача є декілька секунд, щоб це зробити.**

Ховатися краще в бомбосховищах. Якщо ні, то у підвалах або у інших заглиблених приміщеннях. Місця в них краще обирати біля несучих стін та недалеко від вікон, або дверей — щоб можна було швидко вискочити, якщо снаряд попаде в будинок.

Якщо обстріл застав вас у наземному транспорті, негайно зупиніть його (або вимагайте цього від водія), відбігайте від дороги в протилежному напрямку від багатоповерхівок та промислових об’єктів, лягайте на землю та очима шукайте більш надійне укриття поруч з вами.

Виходити із укриття треба **не раніше ніж за 10 хвилин після закінчення обстрілу!** Бо після залпу зазвичай ведеться корегування вогню або зміна позиції. Тож, цей залп може виявитися не останнім.



Що робити під час артобстрілів?

Під час артилерійського чи мінометного обстрілу СБУ радить **не залишатися в під'їздах**.



Також не треба ховатися під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. Автозаправки, автомобілі, словом, все, що може вибухнути — теж ні.

Якщо не встигли добігти до бомбосховища, а обстріл розпочався слід **негайно лягти на землю — за будь який виступ, у невелике заглиблення**. Підійдуть, наприклад, міцні бетонні конструкції, широкі труби водостоку, канави.

Щоб уберегтися від баротравми (травми від надлишкового тиску), треба закрити вуха та відкрити рот.

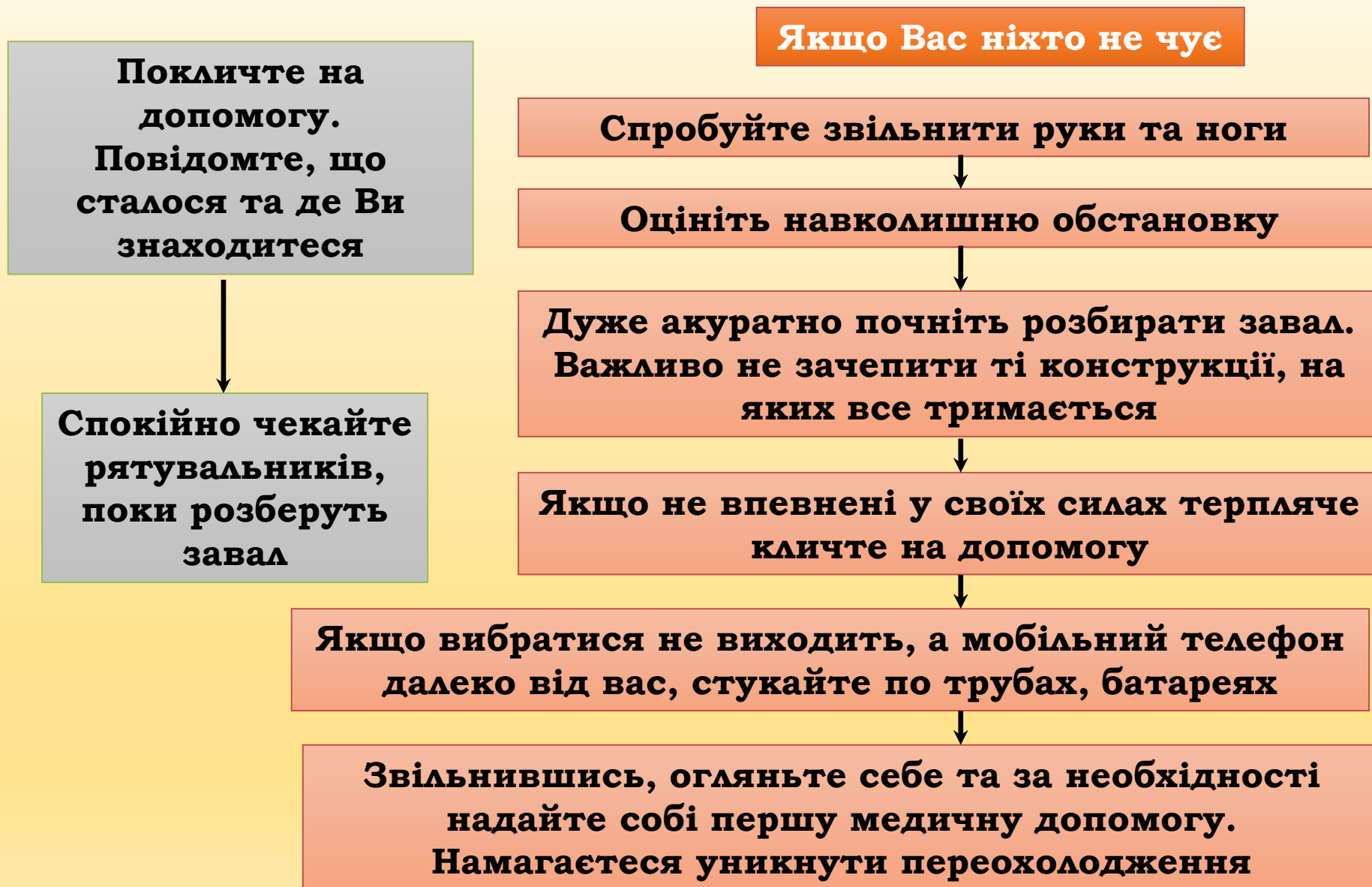
Що робити, якщо трапився завал будівлі?

Міністерство охорони здоров'я України рекомендує:

- покличете на допомогу, повідомте, де знаходитесь і що з вами сталося;
- спокійно чекайте, поки розберуть завал;
- спробуйте вивільнити руки та ноги;
- оцініть навколишню обстановку, за можливістю обережно розберіть завал, намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається.
- якщо не впевнені у своїх силах – терпляче кличте на допомог;
- якщо є можливість, скористайтесь телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення;
- спробуйте розбирати завал;
- звільнившись, огляньте себе, за можливості надайте собі першу медичну допомогу;
- у очікуванні допомоги намагайтеся уникнути переохолодження.



АЛГОРИТМ ДІЇ У ВИПАДКУ, ЯКЩО ОПИНИЛИСЯ ПІД ЗАВАЛАМИ



Що НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ робити в умовах загрози воєнного характеру ?

1. Підходити до вікон, якщо почуєте постріли
2. Спостерігати за ходом бойових дій
3. Стояти чи перебігати під обстрілом
4. Конфліктувати з озброєними людьми
5. Носити армійську форму або камуфльований одяг
6. Демонструвати зброю або предмети, схожі на неї
7. Підбирати покинуті зброю та боєприпаси.



Що робити коли знайшли вибухонебезпечний предмет?

При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється:

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

Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з їх означення, огороження і охорони знайдених предметів на місці виявлення.

Негайно повідомте про це територіальні органи Державної служби надзвичайних ситуацій (ДСНС) та поліцію за телефоном "101" та "102".

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - мінометна міна 82 мм:
У разі не спрацювання снаряду після пострілу із гармати, глибина його проникнення у ґрунт може становити близько 1-го метра. Мінометну міну 82 калібру, можна викинути на поверхню ґрунту у місцях ведення бойових дій, знаходження тимчасових польових складів та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - противікотна вистрілююча осколкова міна крутового ураження «ОЗМ - 72»:
Міна ОЗМ - 72 може бути замаскована кущами та іншою рослинністю біля місць ведення бойових дій та знаходження військових позицій.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - противітанкова міна ТМ-62М:
Міна ТМ - 62 може бути закопана у ґрунт або замаскована травою та іншою рослинністю на дорогах біля місць ведення бойових дій та знаходження військових позицій.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - осколочно-фугасний артилерійський снаряд калібру 122 мм:
У разі не спрацювання снаряду після пострілу із гармати, глибина проникнення у ґрунт може становити близько 3-х метрів. Артилерійський снаряд калібру 122 мм та боєприпаси аналогічного зразка, але іншого калібру, можна викинути на поверхню ґрунту в місцях ведення бойових дій, знаходження тимчасових польових складів та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - Противікотна міна «ПОМЗ-2М» (власне собою осколково-фугасну):
Міна ПОМЗ-2М може бути замаскована гілками дерев та іншою рослинністю вздовж доріг та стежок біля місць ведення бойових дій та знаходження військових позицій.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - ручна противікотна оборонна ударно-дистанційна граната «РГО»:
Ручна граната РГО та аналогічного зразка, можна викинути на поверхню ґрунту у місцях ведення бойових дій, знаходження тимчасових польових складів та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - ручна осколково-гранатна «Ф - 1»:
Ручна граната, Ф - 1 та аналогічного зразка, можна викинути на поверхню ґрунту у місцях ведення бойових дій, знаходження тимчасових польових складів та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - ручна граната узаможна граната «РГД - 5»:
Ручна граната РГД - 5 та аналогічного зразка, можна викинути на поверхню ґрунту у місцях ведення бойових дій, знаходження тимчасових польових складів та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - противікотна міна ПММ-2:
Фугасна міна катисної дії може бути закопана у ґрунт або замаскована травою та іншою рослинністю вздовж доріг та стежок біля місць ведення бойових дій та знаходження військових позицій.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - кузультанний гранатометний снаряд «ПГ-7Б» калібру 70,5 мм:
У разі не спрацювання гранатометного боєприпасу глибина проникнення у ґрунт може становити близько 50 см. Боєприпас можна викинути на поверхню ґрунту у місцях ведення бойових дій, знаходження тимчасових польових складів та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - противікотна міна спрацюваної дії «МОМ - 50»:
Міна МОМ - 50 може бути замаскована гілками дерев та іншою рослинністю вздовж доріг та стежок біля місць ведення бойових дій та знаходження військових позицій.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - постріл гранатометний «БОГ - 25» (осколковий боєприпас калібру 40мм для підствольних гранатометів):
У разі не спрацювання гранатометного боєприпасу глибина проникнення у ґрунт може становити близько 10 см. Велику кількість боєприпасів можна викинути на поверхню ґрунту у місцях ведення бойових дій, знаходження тимчасових польових складів та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - противікотна міна «ПМН» (фугасна):
Фугасна міна катисної дії може бути закопана у ґрунт або замаскована травою та іншою рослинністю вздовж доріг та стежок біля місць ведення бойових дій та знаходження військових позицій.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - противікотна міна ПМН-1 (фугасна):
Фугасна міна катисної дії може бути закопана у ґрунт або замаскована травою та іншою рослинністю вздовж доріг та стежок біля місць ведення бойових дій та знаходження військових позицій.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - касетна противітанкова міна «ПТМ - 1»:
У разі не спрацювання касети після її відділення від корпусу ракети боєприпаси можуть знаходитися на поверхню ґрунту у місцях ведення бойових дій та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - кузультанний танковий снаряд калібру 125 мм:
У разі не спрацювання танкового пострілу глибина проникнення снаряду у ґрунт може становити близько 2 метрів. Заспечений боєприпас або аналітичного зразка, але іншого калібру, можна викинути на поверхню ґрунту у місцях ведення бойових дій, знаходження тимчасових польових складів та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Противікотна осколково-керувана міна спрацюваної дії «МОМ - 100»:
Міна МОМ - 100 може бути замаскована гілками дерев та іншою рослинністю вздовж доріг та стежок біля місць ведення бойових дій та знаходження військових позицій.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - осколочний бойовий елемент «ВМ210»:
У разі не спрацювання бойового елемента після його відділення від корпусу реактивного снаряду, боєприпаси можуть знаходитися на поверхню ґрунту у місцях ведення бойових дій та на покинутих військових позиціях.

Найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети:



Це - противітанкова кузультанна міна «ТМК - 2»:
Міна ТМК - 2 може бути закопана ґрунтом на 5-6 см або замаскована травою та іншою рослинністю на дорогах біля місць ведення бойових дій та знаходження військових позицій.

Що робити у випадку хімічної загрози?

Як зрозуміти, що ви потрапили під вплив небезпечних речовин?

Перші ознаки ураження:

☐ Хімічні речовини можуть подразнювати очі, слизові оболонки, шкіру та дихальні шляхи

☐ У людини може виникати ускладнення дихання, кашель, виділення мокротиння, іноді і з домішками крові, нежить, відчуття сухості в горлі, осиплість голосу, носова кровотеча, біль у грудях

☐ При подразненні слизової оболонки очей серед симптомів є почервоніння, запалення, набряклість, помутніння рогівки, ураження райдужної оболонки очей.

☐ При гострих отруєннях — головний біль, запаморочення, загальна слабкість.

АЛГОРИТМ ДІЇ У ВИПАДКУ ХІМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ

Як захиститися від впливу небезпечних речовин у приміщенні?

провести герметизацію приміщення: щільно закрити вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки

вхідні двері «зашторити», використовуючи будь-яку щільну 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 розчинами питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком).

АЛГОРИТМ ДІЇ У ВИПАДКУ ХІМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ

Як захиститися від впливу небезпечних речовин поза приміщеннями?

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

АЛГОРИТМ ДІЇ У ВИПАДКУ ХІМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ

Перша допомога при хімічній небезпеці



ПРИ УРАЖЕННІ ХЛОРОМ:

Постраждалого необхідно негайно вивести на свіже повітря, щільніше вкрити і дати подихати парами води або аерозолем 0,5% розчину питної соди протягом 15 хвилин. Не дозволяйте потерпілому пересуватися самотійно.

Транспортувати постраждалого можна лише у лежачому положенні. У разі необхідності — зробити штучне дихання способом «рот в рот».

Основним засобом боротьби з хлором є вода.



ПРИ УРАЖЕННІ АМІАКОМ:

Постраждалого необхідно негайно вивести на свіже повітря.

Транспортувати постраждалого можна лише у лежачому положенні.

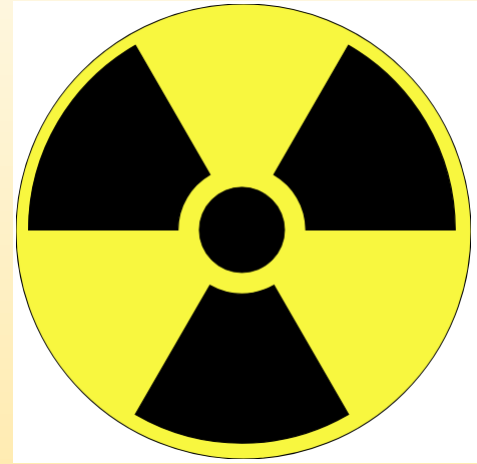
Забезпечити тепло та спокій. Дати зволожений кисень

За можливості, змийте осілий забрудник з тіла, змініть одяг

Що робити у випадку загрози радіаційної небезпеки?

Алгоритм дій:

- ☐ 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.
- ☐ Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.
- ☐ Зробіть кількадеенний запас води у герметичних ємностях. Продукти загорніть у плівки і покладіть у холодильник або шафу.
- ☐ Підготуйте маску, респіратор або ватно-марлеву пов'язку для захисту органів дихання.
- ☐ Слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.



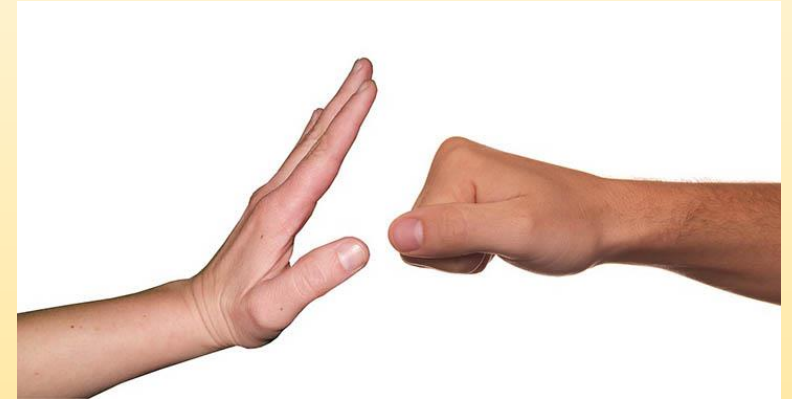
Йодна профілактика:

Вживайте йодистий калій після їжі разом з чаєм або водою: дорослі й діти старші 14 років – 40 крапель на день, діти 5-14 років – 20 крапель на день, діти молодші 2 років – 20 крапель на шкіру). Також можна наносити на шкіру рук йодну сітку (1 раз на день протягом 7 діб);

Як пережити кризу та зберегти спокій?

Агресія: як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості).
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.



Панічна атака: як допомогти?



1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.
2. Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.

Експрес-поради з копінгу (виходу зі стресової ситуації)

- Усвідомити реальну ситуацію (визнати для себе, що я знаходжусь в стресовій ситуації);
- Окреслити всі позитивні і негативні обставини та особливості ситуації;
- Скласти план діяльності в стресовій ситуації.
- **Діяти!** У разі бездіяльності ситуація візьме вас у полон. Намагатися реалізовувати свої плани та наміри, незважаючи на обставини.
- Проговорити конкретну ситуацію, яка напружує, з людиною, чия думка буде авторитетною та важливою для вас. Врахувати отримані поради.
- Включити психологічний механізм захисту. Якщо неможливо змінити обставини, зміни своє ставлення до них.



Разом до перемоги!