

ГОТОВНІСТЬ — це ТЕЖ ЗАХИСТ.

Пам'ятка для дітей і дорослих

Що робити в надзвичайних ситуаціях

Для всієї родини. Для шкіл. Для укриттів.
Для тих, хто дбає про безпеку.



ПОЖЕЖА: ЩО РОБИТИ, ЯКЩО СТАЛАСЯ ПОЖЕЖА?

Зберігай спокій — діяти потрібно швидко та чітко!

Що робити ПЕРШИМ?

- Оціни ситуацію: наскільки велика пожежа? Чи можеш самостійно загасити?
- Якщо є загроза — НЕ ризикуй, евакуйся.
- Негайно подзвони **101** (з будь-якого телефону, навіть без сім-карти).

Виклик служби порятунку:

- Що горить?
- Адресу (населений пункт, вулиця, номер будинку).
- Чи є люди в приміщенні?
- Своє ім'я і номер телефону (за потреби).

Якщо пожежа в приміщенні:

- Не відкривай вікна чи двері без потреби — кисень посилює полум'я.
- Вимкни електрику (якщо це безпечно).
- Прикрій рот і ніс мокрою тканиною — щоб не надихатись димом.
- Повзи по підлозі, якщо багато диму — там повітря чистіше.
- Не користуйся ліфтом.
- Виводь дітей і людей похилого віку першими.

Корисні контакти!

- ДСНС (пожежна, надзвичайні ситуації) — **101**
- Поліція — **102**
- Швидка допомога — **103**
- Єдиний номер екстрених служб (з мобільного) — **112**

Профілактика — найкращий захист:

- Не залишай електроприлади ввімкненими без нагляду.
- Не кури в ліжку.
- Перевір проводку в будинку.
- Не зберігай легкозаймисті речовини біля джерел тепла.

Пожежна безпека починається з вас!



ЗАВАЛИ: ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС ОБВАЛУ БУДІВЛІ?

Залишайся живим — діяй правильно, навіть у паніці.

Якщо ти в будівлі, яка починає руйнуватися:

- Якщо є можливість — негайно покинь приміщення!
- Біжи на відкриту місцевість, подалі від будівлі, стін, балконів, ліхтарів.
- Захисти голову — портфелем, сумкою, руками.
- Не користуйся ліфтом!
- Не стій у проходах, під вікнами, біля дверей.

Якщо не встиг вийти — знайди "трикутник життя":

- Це простір біля масивних предметів (диван, ліжка, стіл), де утворюється "кишеня безпеки".
- Ляж на бік у фетальній позі.
- Закрий голову руками або рюкзаком.
- Не ховайся під самі меблі — краще поруч.

Якщо опинився під завалами:

- Заспокойся — паніка витрачає кисень.
- Оціни стан: чи можеш рухатись?
- Не намагайся вивільнити кінцівку силою, якщо вона затиснена.
- Не запалюй сірники чи запальнички — може бути витік газу.
- Стукай по трубах, батареях або стінах — так тебе швидше знайдуть.
- Економ кисень: не кричи постійно, дихай повільно.
- Якщо є телефон — телефонуй або надішли SMS на **101** чи **112**.

**Твоя
уважність —
твоя
безпека!**

Корисні контакти!

- ДСНС (пожежна, надзвичайні ситуації) — **101**
- Поліція — **102**
- Швидка допомога — **103**
- Єдиний номер екстрених служб (з мобільного) — **112**

Профілактика — найкращий захист:

- Не зберігай важкі речі на верхніх полицях.
- Перевір стіни й стелі на тріщини (особливо у старих будинках).
- У разі обстрілів або землетрусів — виходь на відкритий простір, коли це безпечно.
- Не ігноруй сигнали про аварійний стан будівлі.



МІНИ ТА ВИБУХОНЕБЕЗ ПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

Як розпізнати, що робити, чого категорично не можна.

Як виглядають вибухонебезпечні предмети?

- Малі або великі металеві предмети дивної форми.
- Можуть бути з яскравими стрічками, дротами або взагалі без ознак.
- Можуть бути сховані в іграшках, телефонах, коробках, техніці.
- Відомі приклади:
 - міна-"пелюстка" (схожа на пелюстку чи листочок),
 - снаряд, що стирчить із землі,
 - залишки касетного боєприпасу.

Побачив щось підозріле — що робити?

- **ЗУПИНИСЬ!** Не наближайся!
- Не чіпай, не наступай, не пересувай.
- Познач місце, якщо безпечно (гілка, стрічка, камінь).
- Запам'ятай орієнтири — дерево, будівля, дорога.
- Відійди на безпечну відстань (не менше 100 метрів).
- Негайно повідом служби.

Якщо опинився під завалами:

- Заспокойся — паніка витрачає кисень.
- Оціни стан: чи можеш рухатись?
- Не намагайся вивільнити кінцівку силою, якщо вона затиснена.
- Не запалюй сірники чи запальнички — може бути витік газу.
- Стукай по трубах, батареях або стінах — так тебе швидше знайдуть.
- Економ кисень: не кричи постійно, дихай повільно.
- Якщо є телефон — телефонуй або надішли SMS на **101** чи **112**.

Корисні контакти!

- ДСНС (пожежна, надзвичайні ситуації) — **101**
- Поліція — **102**
- Швидка допомога — **103**
- Єдиний номер екстрених служб (з мобільного) — **112**

Профілактика — найкращий захист:

- Розкажи близьким про правила.
- Перевір ділянки перед поверненням додому або на поля.
- Уникай покинутих територій, особливо після обстрілів.

**ЦЕ МОЖЕ
ВБИТИ — НЕ
ДІЙ НА
ВМАННЯ!**



ОБСТРІЛИ / ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

Повітряна тривога або звуки обстрілів — це не про
«почекати хвилинку».

Це сигнал: не зволікай, рятуйся!

Що робити ВДОМА:

- Негайно йди в укриття або у «дві стіни» — місце, максимально віддалене від вікон і зовнішніх стін.
(Ванна кімната, коридор, комора)
- Сідай на підлогу або лягай, захисти голову.
- Не стій біля вікон — вони вибухають від ударної хвилі.
- Закрий вікна, двері, вимкни електроприлади.
- Візьми "тривожну валізу" та документи.

Якщо ти НА ВУЛИЦІ:

- Лягай на землю, обличчям вниз, прикрий голову руками.
- Знайди заглиблення, кювет, яму — сховайся в них.
- Не ховайся під автомобілями, лавками, парканами.
- Якщо поруч будівля — шукай укриття на першому поверсі.
- Не торкайся металевих об'єктів, проводів.

Якщо ти В АВТО:

- Зупини машину (не посеред дороги, краще біля стіни чи укриття).
- Вийди з авто, лягай на землю.
- Якщо немає укриття — відійди від авто на 10+ метрів.
- Не залишайся в машині — скло та метал не захистять від уламків.

**Збережи —
це
ІНСТРУКЦІЯ
ЖИТТЯ.**

Корисні контакти!

- ДСНС (пожежна, надзвичайні ситуації) — **101**
- Поліція — **102**
- Швидка допомога — **103**
- Єдиний номер екстрених служб (з мобільного) — **112**

Поради батькам:

- Проведи репетицію дій з дітьми.
- Підготуй улюблену іграшку для укриття.
- Поясни спокійно, без залякування, що сирена — це помічник.



ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА / ОТРУЙНІ РЕЧОВИНИ

Як діяти під час хімічної аварії або обстрілів промислових об'єктів

Як зрозуміти, що це — хімічна тривога?

- Попередження через сирену, СМС, месенджери, радіо/ТБ.
- Поширення в повітрі зеленуватого, жовтуватого або білого диму.
- Різкий хімічний запах (амоніаку, хлору, оцту, гнилих яєць).
- Симптоми: печіння в очах, першіння в горлі, задишка, слабкість, головний біль.

Що робити ВДОМА:

- Зачини щільно всі вікна, двері, вентиляцію.
- Вимкни кондиționери, витяжки.
- Загерметизуй щілини (мокрими рушниками, плівкою, скотчем).
- Створи "кімнату безпеки" — найвіддаленішу від вулиці.
- Приготуй вологі пов'язки або марлеві маски (і для дітей!).
- Слухай офіційні повідомлення — що саме сталося, що за речовина.

Якщо ти НА ВУЛИЦІ:

- Швидко залиш небезпечну зону, рухайся протидіrection вітру або під кутом 90°.
- Дихай через змочену тканиною пов'язку.
- Не торкайся нічого руками, особливо рослин, калюж, предметів.
- Прикрий відкриті ділянки тіла одягом.
- При першій можливості — заходь у приміщення та дотримуйся домашніх правил.

Корисні контакти!

- ДСНС (пожежна, надзвичайні ситуації) — **101**
- Поліція — **102**
- Швидка допомога — **103**
- Єдиний номер екстрених служб (з мобільного) — **112**

Якщо був контакт із отруйною речовиною:

- Зніми одяг (не тягни через голову — краще розріж).
- Прийми душ або обмий відкриті ділянки великою кількістю води.
- Одяг поклади в герметичний пакет, вивинеси з дому.
- Звернись до медиків навіть при незначному погіршенні самопочуття.

Навіть прості
дії можуть
зберегти
життя.



ЗНИКНЕННЯ СВІТЛА, ВОДИ, ЗВ'ЯЗКУ

Як підготуватись і діяти під час тривалих відключень

ЩО ПІДГОТУВАТИ ЗАЗДАЛЕГІДЬ:

- Ліхтарики + батарейки (не тільки телефон).
- Павербанк, заряджений наперед.
- Вода: не менше 2 л на людину на день, + технічна вода.
- Їжа, що не псується: консерви, снеки, горіхи, сухофрукти.
- Газова/туристична плитка або пальник.
- Сірники, свічки, запальничка.
- Готівка (банкомати можуть не працювати).
- Заряджене радіо або телефон з радіо.
- Друковані номери важливих контактів.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗНИКЛО СВІТЛО:

- Вимкни прилади, які були увімкнені (праска, чайник, обігрівач).
- Залиш увімкненою 1 лампу — щоб помітити, коли з'явиться електрика.
- Не відкривай холодильник без потреби.
- Не використовуй відкритий вогонь без нагляду.
- Заряджай пристрої, коли тільки можливо.

ЯКЩО НЕМАЄ ВОДИ:

- Використовуй запаси. Пий економно.
- Пий бутильовану або кип'ячену воду.
- Для гігієни — вологі серветки, зібрана технічна вода.
- Зберігай воду в чистих ємностях.

**Головне — не
панікуй.
Будь
готовим і
зберігай
спокій.**

Корисні контакти!

- ДСНС (пожежна, надзвичайні ситуації) — **101**
- Поліція — **102**
- Швидка допомога — **103**
- Єдиний номер екстрених служб (з мобільного) — **112**

КОЛИ ЗНИК ЗВ'ЯЗОК:

- Не намагайся телефонувати постійно — це перевантажує мережу.
- SMS часто проходять, коли дзвінки — ні.
- Завчасно домовся з близькими про "точку зв'язку" (де й коли зустрічаєтесь).
- Використовуй радіо для новин.



ЕВАКУАЦІЯ

Що зібрати, як діяти та як допомогти іншим

ЩО ЗІБРАТИ В ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ (рюкзак):

Документи:

- – паспорт, ІПН, свідоцтва (все — оригінали + копії)
- – медичні довідки, рецепти
- – зошит із важливими контактами (на випадок відсутності зв'язку)

Аптечка:

- – знеболювальне, жарознижувальне
- – серцеві, шлункові, антигістамінні
- – особисті ліки (мін. на тиждень)
- – бинти, пластирі, антисептики

Речі:

- – змінна білизна, шкарпетки, зручний одяг
- – плед, дощовик
- – зарядні пристрої, павербанк
- – ліхтарик, батарейки
- – ніж, сірники/запальничка
- – готівка, банківська картка

Їжа та вода:

- бутильована вода (1–2 л/ос.)
- снеки, горіхи, сухофрукти
- консерви з відкривачкою
- дитяче харчування (якщо потрібно)

Для дітей — іграшка, памперси, пляшечка, улюблена річ

Для тварин — корм, переноска, вода, документи

**Пам'ятай:
евакуація —
це не паніка,
а турбота про
себе та
близьких.**

Корисні контакти!

- ДСНС (пожежна, надзвичайні ситуації) — **101**
- Поліція — **102**
- Швидка допомога — **103**
- Єдиний номер екстрених служб (з мобільного) — **112**
- Гаряча лінія евакуації Укрзалізниці — 0 800 503 111

ЯК ДІЯТИ:

- Залиш помешкання спокійно, швидко та зібрано.
- Одягнись по погоді, закрив вікна та двері, вимкни електроприлади.
- Допоможи літнім, дітям, сусідам з інвалідністю.
- Якщо йдеш у організовану евакуацію — слухай вказівки волонтерів чи ДСНС.
- Залиш записку або повідом близьких, куди саме виїхав/виїхала.

УНІВЕРСАЛЬНИЙ ТРИВОЖНИЙ РЮКЗАК



ТВОЯ БЕЗПЕКА — В ТВОЇХ РУКАХ ПАМ'ЯТКА ДЛЯ КОЖНОГО, ХТО ХОЧЕ БУТИ ГОТОВИМ

Що може зробити кожен із нас?

- Мати тривожний рюкзак
- Знати маршрут до укриття
- Знати, куди дзвонити у разі небезпеки
- Бути обережним із підозрілими предметами
- Допомогати тим, хто поруч
- Говорити з дітьми про безпеку простою мовою
- Піклуватися про тварин

Надзвичайні ситуації можуть статися будь-де й будь-коли. Пожежі, обстріли, вибухи, завали, зникнення зв'язку, евакуація — це не сценарії фільмів. Це реальність, у якій важливо не панікувати, а діяти впевнено.

Корисні контакти!

- ДСНС (пожежна, надзвичайні ситуації) — 101
- Поліція — 102
- Швидка допомога — 103
- Єдиний номер екстрених служб (з мобільного) — 112
- Гаряча лінія евакуації Укрзалізниці — 0 800 503 111

Як з нами зв'язатися

Цілодобова гаряча лінія
психологічної підтримки

0800-338-502

Безкоштовно, конфіденційно

Відскануйте QR-код, щоб залишити
нам свій відгук. Для нас важлива
ваша думка.



QR- код містить актуальну карту
допомоги, інформація в якій
оновлюється 20 числа, кожного місяця



<https://avalist.org/>

