

ІНСТРУКЦІЯ

з охорони праці посадових осіб та безпеки життєдіяльності вихованців щодо дій у разі виникнення надзвичайної ситуації, сигналу повітряної тривоги в умовах воєнного стану в Україні

Найпростіші укриття — це цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи. У них можна сховатися під час нетривалих обстрілів. Найбезпечніші з них ті, які мають декілька виходів (один з них за межами будівлі).

Зазвичай такі приміщення використовують як магазини, спортзали, склади тощо. Власники мають знати про призначення на період надзвичайної ситуації й бути готовими дати доступ людям. Радимо заздалегідь домовитися про зв'язок із господарями та взяти номери телефонів.

Сховище — це герметична споруда для тривалого перебування людей у випадку надзвичайної ситуації. Щоб знайти такі приміщення, шукайте позначки «Укриття» чи «Об'єкт цивільного захисту». Також там має бути номер телефону людини, яка в разі небезпеки відчинить двері сховища чи укриття. Якщо його немає, зверніться до представництва місцевої влади по інформацію.

Щоб підготуватися, радимо: уточнити телефоном або на офіційному вебсайті місцевого органу влади адреси найближчих укриттів; виписати 2-3 адреси найближчих до вас укриттів на випадок, якщо перше укриття, у яке ви прийдете, буде заповнене; заздалегідь вивчити й пройти маршрут до цих споруд; особисто перевірити стан їхньої готовності й повідомити місцевій владі, якщо укриттю потрібен ремонт.

Сигнал «Увага всім» — це протяжне звучання сирен або уривчасті гудки. Сигнал подається гудками заводів і підприємств через гучномовці та гудками транспортних засобів (зокрема, з автомобілів ДСНС, обладнаних гучномовцями).

- Увімкніть телевізор або радіо: офіційне повідомлення передається протягом 5 хвилин після сигналу.
- З повідомлення можна буде дізнатися місце й час виникнення надзвичайної ситуації, її масштаб, імовірну тривалість та порядок дій для безпеки. Прослухали повідомлення — виконуйте інструкції.
- Залишайте телевізор чи радіо увімкненими — цими каналами можуть надходити наступні повідомлення.
- За можливості передайте повідомлення сусідам.

Перед тим, як іти в укриття, перекрийте вдома газ, електрику та воду, зачиніть вікна й вентиляційні отвори. Якщо ви не можете самотійно вийти з приміщення, повідомте про це сусідів. В укриття не можна брати: легкозаймисті речовини; речовини з сильним запахом; громіздкі речі;

У споруді забороняється курити, шуміти, запалювати без дозволу свічки. Необхідно дотримуватися дисципліни та якнайменше рухатися. Перебуваючи в укритті, слідуйте за оголошеннями по радіо, не покидайте укриття до повідомлення про те, що виходити безпечно.

Що означають сигнали тривоги?

- Повідомлення про тривогу - це три довгих гудки. Коли ви їх чуєте - маєте зібратися, відімкнути газ та електрику, перейти у безпечне місце чи укриття.
- Опісля трьох гудків, що повідомили про тривогу, настає ТИША. Жодного

сигналу чи звуку протягом повітряної тривоги НЕМА. Тобто відсутність гудків не означає, що небезпека минула.

- Наступний звуковий сигнал, який подадуть, означатиме відбій тривоги. До цього моменту, покидати укриття ЗАБОРОНЕНО.

Якщо ж відстежувати тривогу через телебачення чи радіо, то сигнал тривоги триватиме весь час. А його вимкнення означає відбій.

Порядок дій під час повітряної тривоги:

- вимкніть світло;
- перекрийте газ;
- візьміть із собою харчові продукти, медикаменти, питну воду, документи;
- за можливості допоможіть дійти до укриття своїм сусідам, дітям та особам похилого віку.

Якщо поряд немає споруд для укриття - НЕ ВИХОДЬТЕ НА ВУЛИЦЮ. Шукайте безпечні місця у власних підвалах, заглиблених чи напівзаглиблених приміщеннях, ванних кімнатах або ставайте у дверних отворах.

Не підходьте до вікон. Також не можна фотографувати чи знімати.

Опинившись в укритті, за можливості ввімкніть Fm радіо на частоті 101,6, 101,9 або 107,2 МГц та виконуйте подальші вказівки обласної військової адміністрації.

Як підготувати транспортний засіб

Якщо маєте авто, заздалегідь перевірте:

- його технічну справність
- чи заповнений бак паливом
- термін придатності страхового поліса
- наявність додаткового пального в каністрах

Якими продуктами запитися для дому та тривожної валізи

- Подбайте про поживні харчі тривалого зберігання. За потреби, їх можна взяти з собою в укриття. Бажано, щоб ці продукти не потребували багато води для приготування.
- Також подумайте, які продукти споживаєте ви та ваша родина. Зробіть триденний продуктовий запас для дому.
- Навіть за умов відсутності електрики тримайте їжу в холодильнику: він ще кілька годин після відключення зберігатиме холод. Намагайтеся якомога менше відчиняти дверцята.
- Спершу з'їжте продукти, які швидко псуються.
- Якщо на вулиці низька температура, їжу можна тримати надворі.

Продукти для тривожної валізи:

- сублимовані продукти (каші, супи, локшина)
- консерви м'ясні, рибні, овочеві
- хлібці та печиво
- горішки
- шоколад
- сухофрукти

Як підготувати запас води

Розрахуйте запас для використання вдома відповідно до кількості членів вашої родини. Одній дорослій людині потрібно на добу:

- літри питної води (включно з рідиною, яку споживаємо з їжею)
- 10-12 літрів для гігієни та для приготування їжі.

Упевніться, що у вас є запас води для себе та родини щонайменше на 72 години. Якщо ви не впевнені в якості питної води, радимо мати вдома засоби для додаткового очищення — фільтр-гелечик для механічного очищення води чи таблетки для швидкого знезараження води.

Як підготувати власну оселю до надзвичайної ситуації

Перевірте, чи є у вас:

запас продуктів тривалого зберігання, питна та технічна вода, аптечка, готівкові гроші, ліхтарики, запасні батарейки чи акумулятори до них, свічки, газовий пальник із запасними балонами для приготування їжі, вогнегасник, теплі ковдри, спальні мішки, термобілизна (у випадку холодної пори року), тривожна валіза на випадок евакуації або переходу в укриття

Якщо ви живете в приватному будинку, обладняйте найпростіше укриття у власному підвалі. Запропонуйте сусідам старшого віку чи людям, які не можуть самостійно пересуватися, допомогу в підготовці оселі, тривожної валізи, за потреби проведіть в укриття.

Як підготувати запас води

Розрахуйте запас для використання вдома відповідно до кількості членів вашої родини.

Одній дорослій людині потрібно на добу:

3 літри питної води (включно з рідиною, яку споживаємо з їжею)

10-12 літрів для гігієни та для приготування їжі.

Упевніться, що у вас є запас води для себе та родини щонайменше на 72 години.

Якщо ви не впевнені в якості питної води, радимо мати вдома засоби для додаткового очищення — фільтр-гелечик для механічного очищення води чи таблетки для швидкого знезараження води.

АПТЕЧКА: ЩО ВАЖЛИВО ВЗЯТИ З СОБОЮ У СХОВИЩЕ

В умовах воєнного стану - важливо мати перевірене зручне сховище, де треба перебувати в оголошений період. Окрім теплих речей та продуктів необхідно взяти з собою аптечку для побутових потреб. Складіть її в спеціальну сумку або косметичку. А саме пластирі різних розмірів; активоване вугілля від інтоксикації; препарат для зниження жару; препарат для знеболення; протиалергічний препарат; ліки проти діареї; ліки проти шлункової інфекції; краплі на випадок інфекційно-запальних захворювань очей; ліки, що ви приймаєте (дозування щонайменше на тиждень) з описом способу застосування та дози; запас масок; термометр.

Якщо ви маєте хронічні захворювання та приймаєте систематичне лікування, не забувайте взяти ліки з собою.

Що покласти в тривожну валізу

Тривожною валізою називають міцний великий зручний рюкзак чи сумку. Складіть необхідний мінімум одягу, предметів гігієни, ліків, інструментів та харчів. Тривожна валіза потрібна для швидкої евакуації, щоб ви не витрачали час на збір речей.

У валізу покладіть:

1. паспорт і копії всіх необхідних документів в поліетиленовій упаковці; гроші

(банківські картки та готівку; розподіліть банкноти по різних місцях)
паперову версію COVID-сертифікату;

2. ключі від помешкання та машини
3. карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку й обумовлене місце зустрічі вашої родини
4. зарядні пристрої для мобільних телефонів та павербанки (портативні зарядні пристрої) ^невеликий радіоприймач
5. ліхтарик, сірники, запальничку, свічки
6. запасний кнопковий телефон, комплект рацій
7. компас, годинник (бажано водонепроникний механічний)
8. запасні батарейки
9. багатофункціональний інструмент (мультишу), що має лезо ножа, шило, викрутку, ножиці тощо
10. сигнальні засоби: свисток
11. пакети для сміття
12. рулон широкого скотчу
13. блокнот, ручку, олівець або маркер
14. таблетки для очищення води
15. нитки, голки
16. шнур синтетичний товщиною 4-5 мм, близько 20 м довжиною
17. аптечку
18. теплий одяг
19. спідню білизну та шкарпетки
20. надійне зручне взуття, бажано вологостійке
21. намет, каримат, спальник (якщо дозволяє місце) гігієнічні засоби
22. посуд (казанок, флягу, ложку, кружку)
23. два літри питної води на одну людину (така кількість має покрити вашу мінімальну потребу на дві доби, і при цьому не зробить вашу тривожну валізу надто важкою, харчові продукти на два дні
24. відсканований архів фотографій та документів

Покладіть у верхню чи бокову кишеню позначку з вашим іменем та контактами на випадок, якщо ви втратите рюкзак. За можливості, візьміть із собою фотографії рідних чи тих, з ким ви будете постійно поряд — це допоможе вам їх відшукати, якщо група розділиться. Після того, як спакуєте речі, спробуйте підняти рюкзак і пройти з ним. Якщо він заважкий, обов'язково оптимізуйте його вміст: важливо донести його до укриття без проблем. У рюкзак та кишеню одягу дитини покладіть позначки з її ім'ям, роком народження, домашньою адресою, запланованим місцем призначення та інформацією про батьків — імена та контакти. Поясніть дитині, коли і як користуватися цією запискою.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Є ЗАГРОЗА ОБВАЛУ БУДИНКУ?

Якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте у будівлі або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується:

- Тікайте. Якомога швидше залиште будівлю. Якщо є можливість, захопіть гроші й документи;
- Використовуйте сходи. Не заходьте у ліфт;
- Повідомте інших людей, що перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;
- Не створюйте тисняву у дверях під час евакуації.

- На вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі. Зупиняйте тих, хто збирається стрибнути з балконів і вікон.
Якщо можливості залишити будівлю немає:
- Займіть найбільш вигідну позицію: це може бути отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами;
- Тримайтеся якомога далі від вікон, не виходьте на балкон;
- За можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ У ЗРУЙНОВАНОМУ БУДИНКУ

- покличете на допомогу;
- якщо хтось відгукнувся, повідомте, де ви знаходитесь і що з вами сталося.
Спокійно чекайте, поки розберуть завал;
- якщо вас ніхто не чує, спробуйте вивільнити руки та ноги;
- відтак роздивіться, якими предметами вас завалило;
- якщо вони не надто важкі, обережно почніть розбирати завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається;
- якщо не бачите, чим вас завалило, або предмети, які на вас впали, дуже важкі, терпляче кличте на допомогу кілька годин;
- якщо ніхто не чує, почніть дужче розбирати завал;
- звільнившись, огляньте себе. Якщо необхідно, надайте собі першу допомогу: зупиніть кровотечу, зафіксуйте зламану кінцівку;
- якщо не маєте змоги вибратися з будинку, намагайтеся сповістити про себе (якщо є можливість, скористуйтеся телефоном мобільного зв'язку, стукайте по трубах і батареях опалення, голосно кличте на допомогу);
- очікуючи допомоги, намагайтеся уникнути переохолодження: при можливості постеліть щось на підлогу, ляжте на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягніть до грудей.

Телефони рятувальних та аварійних служб:

112 — єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби)

101 — пожежна служба

102 — поліція

103 — швидка медична допомога

104 — аварійна служба газової мережі

105 0 800 501 482 — телефон довіри СБ

Розробив:

Провідний інженер з охорони праці

Михайло ПОГЕРЕЙ

Погоджено:

Юрисконсульт

Ірина ОМЕЛЬЧЕНКО