

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
виконавчого органу Київської міської ради
(Київської міської державної адміністрації)

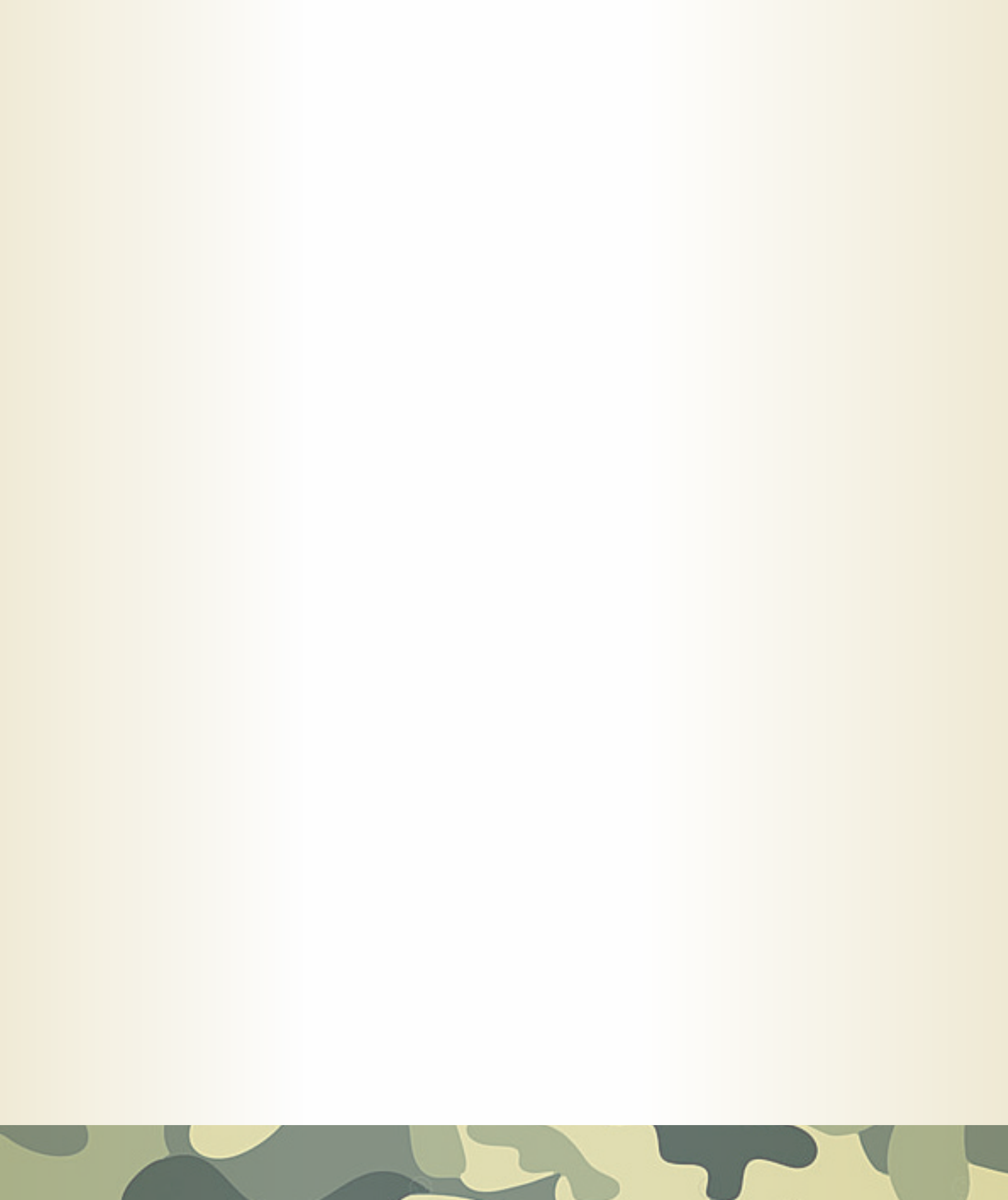
КПНЗ "Київська Мала академія наук учнівської молоді"



ЯК ВИЖИТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ЗБЕРЕГТИ ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:

Путівник для дітей та дорослих





ЗМІСТ

| | |
|------------------------------|----|
| БЕЗПЕКА ЖИТТЯ | 4 |
| ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА | 37 |
| ЕВАКУАЦІЯ | 47 |
| ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА | 59 |

ВСТУП

Війна з російським агресором поставила перед усіма нами виклики та питання, розв'язання яких потребує нових знань та нового досвіду. В наше життя увірвались ракетні обстріли, загроза хімічних атак, вимушена зміна місця проживання, руйнування звичного укладу життя. ЗМІ та соцмережі переповнені психологічними порадами, інформацією щодо правил поведінки в умовах війни, посиленнями та оголошеннями. Інформації настільки багато, що вона часто повторюється, деяка втрачає актуальність, а іноді взагалі не відповідає дійсності. Метою створення альманаху була підготовка відповідей на актуальні питання сьогодення, спираючись на дані ДСНС, Центру протидії дезінформації при РНБО, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства освіти і науки, ЮНІСЕФ, органів державної влади. Він охоплює різноманітні теми – безпека життя, інформаційна безпека, евакуація та вимушені переселенці, психологічна підтримка, корисні інтернет-ресурси тощо.

Київська МАН бажає всім мирного неба та Перемоги!

Слава Україні, ЗСУ та українському народу!

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ



1. Поведінка під час повітряної тривоги
2. Що взяти з собою в укриття або бомбосховище
3. Загальні правила поведінки під час обстрілів
 - ▲ Що робити під час артобстрілів
 - ▲ Що робити під час артилерійських обстрілів системами залпового вогню
 - ▲ Що робити під час обстрілу стрілецькою зброєю
4. Як діяти при завалі будинку
5. Що робити, якщо трапився завал у зруйнованому будинку
6. Як поводитись з вибухонебезпечними предметами
7. Вибухонебезпечні предмети – міни
8. Загальні правила поведінки при загрозі ураження небезпечними хімічними речовинами (НХР)
 - ▲ Поведінка при загрозі отруєння хлором
 - ▲ Поведінка при загрозі отруєння аміаком
 - ▲ Поведінка у разі отруєння білим фосфором
 - ▲ Поведінка при загрозі отруєння зарином
 - ▲ Поведінка при загрозі отруєння люїзитом
 - ▲ Поведінка при загрозі отруєння іпритом
9. Що робити у разі загрози радіоактивного ураження
10. Як діяти, якщо необхідно вийти із укриття в зоні радіоактивного ураження
11. Як безпечно харчуватися і пити воду у разі виникнення радіаційної аварії
12. Коли здійснювати йодну профілактику
13. Як самостійно очистити забруднену воду, щоб зробити її питною

ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

З початку війни багато хто з нас на власному досвіді дізнався, що таке повітряна тривога. Проте є ще українці, які до неї ставляться досить скептично, особливо в містах, які є досить далекими від активної зони бойових дій.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ПОВІТРЯНУ ТРИВОГУ Й ЧОМУ НЕ МОЖНА СТАВИТИСЯ ДО ЇЇ ЗВУКІВ ЛЕГКОВАЖНО

- Повідомлення про будь-яку надзвичайну ситуацію починається з увімкнення сигналу «**Увага всім**» – це гудки сирен, звуки гучномовця або уривчасті гудки підприємств.
- Звук команди «**Увага всім**» постійний і рівномірний, загальною тривалістю до **7 секунд**.
 - У разі такого сповіщення треба увімкнути телевізор або радіо, щоб виконати всі вказівки.
 - Якщо ви чуєте звук тривалістю до **1 хвилини**, це вже **сигнал повітряної тривоги**. Тут треба відразу перейти до найближчого укриття. Такі сигнали зазвичай подаються трічі.



ВАЖЛИВО !

**В Україні немає жодних навчальних тривог під час війни.
Всі сирени попереджають про небезпеку.**

ЧОМУ ПОВІТРЯНА ТРИВОГА ВМИКАЄТЬСЯ ТАК ЧАСТО

- Головне джерело інформації – радар стеження. Через УСІ помічені ворожі об'єкти в небі вмикають повітряну тривогу.
- Це може бути як регіональна повітряна тривога, так і всеукраїнська, тому що радар бачить напрям удару, однак він не може визначити кінцеву мету та наявність ракетно-бомбового навантаження.
- Саме тому українська влада та військові просять не ставитися легковажно до сигналів повітряної тривоги. **Її ігнорування може коштувати життя.**









ЯК ДІЗНАТИСЯ ПРО ПОВІТРЯНУ ТРИВОГУ

Практика показує, що іноді мешканці великих міст просто не чують звуків повітряної тривоги. Це може бути пов'язане з місцем проживання у віддаленому районі або застарілою системою сповіщення у вашому місті. Тому варто:

- встановити на телефони спеціальні програми, які сповіщають про повітряну тривогу у вашому населеному пункті;
- також Google запустив на смартфонах з операційною системою Android сповіщення про повітряну тривогу. У разі загрози обстрілу у вашому регіоні/місті на екрані смартфона з'являється вікно з повідомленням та рекомендацією пройти в укриття.
- Зараз оповіщення включаються у всіх Telegram-каналах і на Viber. Вони дублюють сигнал сирени, який люди чують на вулиці.



ПОСЛІДОВНІСТЬ ДІЙ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

1. вимкніть світло;
2. перекрийте газ;  
3. зачиніть вікна в помешканні та ущільніть їх;
4. прямуйте до найближчого укриття або сховища. Візьміть із собою харчові продукти, медикаменти, питну воду, документи; 
5. по змозі допоможіть дійти до укриття своїм сусідам, дітям та особам похилого віку; 
6. не підходьте до вікон та не фотографуйте нічого: це може бути небезпечно;  
7. якщо сигнал припиняє лунати — це не означає «відбій», не треба виходити з укриттів. «Відбій» повітряної тривоги — це теж окремий сигнал.



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. Також важливо пам'ятати про правило двох стін, що може зберегти життя.

Залишайтеся в укритті до сигналу «Відбій тривоги» !

ВАЖЛИВО !

ЩО ВЗЯТИ З СОБОЮ В УКРИТТЯ ЧИ БОМБОСХОВИЩЕ

В умовах воєнного стану – важливо мати перевірене зручне сховище, де треба перебувати в оголошений період.

ЩО ПОТРІБНО ВЗЯТИ З СОБОЮ В УКРИТТЯ



Прямуючи до укриття, необхідно взяти з собою документи, гроші, продукти харчування та воду, теплий одяг та взуття, дітям дошкільного віку вкласти в кишеню або пришити до одягу записку, де зазначити прізвище, ім'я та по-батькові дитини та батьків і домашню адресу.

ЇЖА

Треба надавати пріоритет калорійній їжі, щоб насичувала надовго без відчуття голоду та була корисною. Водночас це мають бути продукти тривалого зберігання, яким не потрібен холодильник та які не потрібно готувати на вогні. Це можуть бути:



- консерви будь-які, як м'ясні, так і бобові, горох, кукурудза, сочевиця (перед покупкою дивіться термін придатності);
- сухарі чи хлібці;
- горіхи або сухофрукти;
- насіння;
- готові каші, які просто залити окропом;
- в'ялене м'ясо в пакетиках;
- сушка з яблука є не скрізь, але якщо є — візьміть обов'язково.
- ВОДА — звичайна несолодка. Солодкі напої не треба! Попити, помити руки, заварити кашу.

АПТЕЧКА

Покладіть у невелику сумку або косметичку:



- пластирі різних розмірів;
- активоване вугілля від інтоксикації;
- препарат для зниження жару;
- препарат для знеболення;
- протиалергічний препарат;
- ліки від діареї;
- ліки від шлункової інфекції;
- краплі на випадок інфекційно-запальних захворювань очей;
- ліки, що ви приймаєте з описом способу застосування та дози;
- вітаміни групи В та будь-яке заспокійливе, щоб підтримати нервову систему;
- запас масок;
- термометр (не ртутний)

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

ВАЖЛИВО !

ТВАРИНИ

Не залишайте, будь ласка, своїх домашніх улюбленців напризволяще. Вони потребують турботи своїх хазяїв. Сьогодні в укриття пускають разом з тваринами.



ЗАБОРОНЕНО!

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

В укриття не можна брати

- легкозаймисті речовини;
- речовини із сильним запахом;
- громіздкі речі.



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ

ЯК ПОТРІБНО ДІЯТИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ

НА ВУЛИЦІ:

- лягайте на землю, закривайте голову руками, відкрийте рот – це вбереже вас від контузії при близькому розриві снаряда;
- знайдіть поблизу укриття, зі сторони, протилежної тій, звідки стріляють:
 - під'їзд будинку – заскочивши в під'їзд, закрийте за собою двері, притисніться в кут, при можливості сховайтеся під сходами, але не навпроти вікна;
 - підземний перехід;
 - вздовж високого бордюру або забору;
 - в оглядовій ямі відкритого (на повітрі) гаража або СТО;
 - в ямах-«воронках», що залишилися від попередніх обстрілів.



підземний перехід



підвал



канава



підземні сховища



оглядова яма СТО



вздовж високого бордюру або забору

У ТРАНСПОРТІ:

У разі, якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі або трамваї:

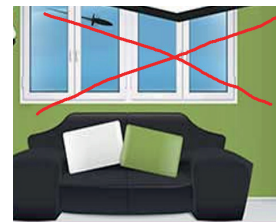
- слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель і споруд» і залягти на землю;
- якщо в полі зору немає укриття, просто лягайте на землю і лежіть, закривши голову руками! Переважна більшість снарядів і бомб розриваються у верхньому шарі ґрунту або асфальту, тому осколки в момент вибуху розлітаються на висоті не менше 30-70 см над поверхнею;



- не підходять для укриття місця під різною технікою (під вантажівкою, автобусом, автомобілем).

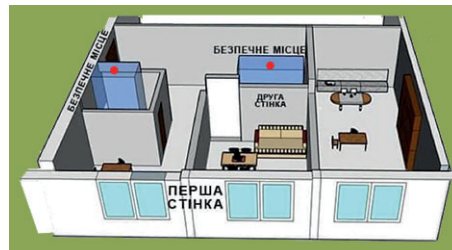
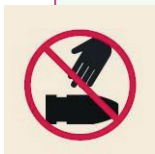
У ПРИМІЩЕННІ:

- якщо немає можливості вийти з дому – не підходьте до вікон, не виходьте на балкони!
- взявши найнеобхідніше, спускайтеся до укриття (підвалу);
- не користуйтеся ліфтом, спускайтеся лише сходами;
- якщо ви все ж у квартирі, пам'ятайте: найміцнішими місцями житла є кути, особливо кути несучих стін (туалет, ванна, коридор). Потрібно лягти на підлогу, накривши голову предметами, що захистять вас від дрібних осколків.



ВАЖЛИВО!

- Після закінчення обстрілу, залишаючи місце в укритті, не давайте собі розслабитися. Тепер вся ваша увага повинна бути сконцентована собі під ноги! Не піднімайте із землі ніяких незнайомих предметів.
- Вся увага — дітям і підліткам: не дайте їм підняти що-небудь з-під ніг!



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ

ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ



- Не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, і ви можете опинитися під завалами або травмуватися.
- Якщо вогонь **артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування** застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канали.
- Закривайте долонями вуха та відкривайте рот – це врятує від контузії, убереже від баротравми.
- Не розбирайте завалів самостійно, чекайте на фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.



ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ

Ракету можна добре помітити та зреагувати, адже залп реактивної установки добре видно. Вночі це **яскравий спалах** на обрії, а вдень – **димні сліди ракет**.

- Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте в полі зору будівлі, які розташовані поруч і можуть використовуватися як укриття. Після сигналу спостерігача є кілька секунд, щоб сховатися;
- Ховайтеся в підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце в кутку між несучими стінами та недалеко від вікон і дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у разі влучення снаряда;
- Не виходьте з укриття, не перечекавши хоча б **10 хвилин** після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.



ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРІЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ

Якщо ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів, треба діяти наступним чином:

- Якщо ви вдома, під час стрілянини найкраще ховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти прикрившись предметами, що здатні захистити від уламків і куль.
- Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям може стати бетонна сміттєва урна або сходинок ганку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками, бо вони часто стають мішенями.



- Де б ви не сховались, тіло повинно бути в максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом **п'яти хвилин**.

- Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна, наприклад, клейкою плівкою. Це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано затулити вікна, наприклад, мішками з піском чи масивними меблями.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Є ЗАГРОЗА ОБВАЛУ БУДИНКУ

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

1. **якомога швидше залиште будівлю!!!**
Якщо є можливість, захопіть гроші й документи;
2. використовуйте сходи. **Не заходьте у ліфт**;
3. повідомте інших людей, що перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;
4. не створюйте тисняву у дверях під час евакуації;
5. на вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі. Зупиняйте тих, хто збирається стрибнути з балконів і вікон.



ВАЖЛИВО !

Якщо можливості залишити будівлю немає:

- займіть найбільш вигідну позицію:
 - це можуть бути отвори дверей,
 - кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним),
 - місце під балками, каркасами;
- тримайтесь подалі від вікон, не виходьте на балкон;
- за можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ У ЗРУЙНОВАНОМУ БУДИНКУ



Якщо будинок під час обстрілу обвалився, дотримуйтесь наступних інструкцій:

- покличете на допомогу будь-яким способом (голосом, мобільним телефоном, стукаючи по трубах, батареях опалення тощо);
- 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 і ноги;
- 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, скористайтесь 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.



ЯК ПОВОДИТИСЬ З ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ

Внаслідок повномасштабної російської агресії Україна стала країною, що має одну з найбільш замінованих за площею територій у світі. Окупанти масово встановлюють заборонені міжнародним правом міни-пастки; відступаючи, мінують продовольчі об'єкти, приватне житло і навіть тіла загиблих людей; маскують вибухові пристрої під дитячі іграшки, авторучки, книжки, мобільні телефони, гаманці тощо.

ВАЖЛИВО !

Поводження з вибухонебезпечними предметами вимагає граничної уваги і обережності!



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ЗНАЙШЛИ ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ?

- В жодному разі не чіпайте його, не підходьте до предмета, не торкайтеся і не пересувайте його.
- Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з їх означення, огороження і охорони знайдених предметів на місці виявлення.
- **Негайно повідомте про виявлений предмет територіальним підрозділам ДСНС («101») або МВС («102»).**
- Не допускайте до небезпечної зони інших людей. Попередьте перехожих про можливу небезпеку.
- Припиніть усі види робіт у районі виявлення вибухонебезпечного предмета.
- Не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами – вони можуть спровокувати вибух.
- Відійдіть якомога далі від підозрілого предмету та сховайтесь за будь-яким захисним укриттям.
- У разі загрози вибуху негайно лягайте на землю у найближче заглиблене місце (канави, ями,

ритвини тощо), ногами до епіцентру вибуху, обличчям вниз та прикрийте голову якимись речами або руками, при цьому долонями щільно закриваючи вуха та відкривши рот для урівноваження тиску. Звуковий (акустичний удар) може призвести до розривів судин та барабаних перетинок.

- Обов'язково дочекайтеся приїзду спеціалістів та вкажіть місцезнаходження підозрілого предмета, повідомте час його виявлення.

ЗАБОРОНЕНО!

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.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Розмінуванням, знешкодженням або знищенням вибухонебезпечних предметів займаються тільки підготовленні фахівці-сапери, які мають ДОПУСК до цього виду робіт.



ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ – МІНИ

УВАГА МІНИ!



ДСНС України застерігає про небезпеку протитанкових, протипіхотних, касетних мін, мін-пасток з розтяжками, що залишають вороги!

Будьте дуже обережними в зонах, де велись бойові дії!

ЯКІ БУВАЮТЬ МІНИ?

Протипіхотна фугасна міна ПФМ-1 «ЛЕПЕСТОК»

Боєприпас, що встановлюється під землю, на землі чи поблизу поверхні землі або іншої поверхні й призначений для вибуху, спричиненого присутністю, близькістю (чи контактом) людини або транспортного засобу. Може бути різних кольорів.



Мінометна міна 0-832 Д 82-ММ

Призначена для знищення живої сили і техніки, розташованої в укриттях або окопах, а також для руйнування фортифікаційних споруд. У разі не спрацювання снаряду після пострілу із гармати глибина його проникнення у ґрунт може становити близько 1-го метра.



Осколковий боєприпас калібру 40мм

Використовується для підствольних гранатометів ГП-25 «Костер» та ГП-30 «Обувка», що поєднує в собі гранату і металевий заряд у гільзі. У разі не спрацювання глибина проникнення у ґрунт може становити близько 10 см. Переважно виявляється на поверхні ґрунту у місцях ведення бойових дій.



РГО - ручна осколкова граната

Протипіхотна оборонна ударно-дистанційна граната призначена для ураження живої сили в оборонному бою. Радіус ураження осколками гранати - 50 м, радіус можливого ураження - 100 м. Може виявлятися на поверхні ґрунту у місцях ведення бойових дій, тимчасових польових складах та покинутих військових позиціях.



ПМН – 2 – протипіхотна фугасна міна натискної дії

Призначена для виведення з ладу особового складу супротивника. Ураження людини відбувається шляхом руйнування нижньої частини ноги (ступні) при вибуху заряду міни в момент наступу ногою на індикатор цілі (чорний хрестоподібний виступ на верхній площині) міни. Міна може встановлюватися як на ґрунт, так і в ґрунт, може бути замаскована травою та іншою рослинністю в місцях ведення бойових дій.



Боєприпас до РПГ-7

Призначений для боротьби з танками та іншими броньованими засобами. Може бути використаний й для знищення живої сили супротивника, що перебуває в легких укриттях, а також у спорудах міського типу. У разі не спрацювання гранатометного боєприпасу глибина проникнення у ґрунт може становити близько 50 см.



Противіхотна міна спрямованої дії «МОН-50»

Призначена для виведення з ладу особового складу супротивника. Ураження людини (або декількох одночасно) при вибуху міни завдаються готовими забійними елементами (54окульок або 485 роликів), що вилітають у напрямку супротивника в секторі по горизонту 54 градуси на відстані до 50 метрів. Міну встановлюють вручну на землю, при цьому використовують складні ніжки.



Кумулятивний танковий снаряд калібру 125 мм

Призначений для ураження броньованої техніки супротивника і його залізобетонних фортифікаційних споруд. У разі не спрацювання танкового пострілу глибина проникнення снаряду у ґрунт може становити близько 2 метрів. Такий або аналогічний боєприпас більшого калібру можна виявити на поверхні ґрунту у місцях ведення бойових дій.



Противіхотна міна «ПМН» (ФУГАСНА)

Призначена для мінування місцевості, направлена на враження живої сили. Може бути закопана у ґрунт або замаскована травою та іншою рослинністю.



Осколково-фугасний артснаряд калібру 122 мм

Застосовується для ураження відкритої та за легкими укриттями живої сили і військової техніки супротивника, руйнування його польових оборонних споруд, пророблення проходів у загородженнях і мінних полях і вирішення інших завдань. У разі не спрацювання снаряду після пострілу з гармати, глибина проникнення у ґрунт може становити близько 3-х метрів.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ЗНАЙШЛИ МІНУ?

- Не чіпайте її!
- Відійдіть якомога далі.
- Повідомте підрозділи ДСНС (101) і поліцію (102) про знахідку.
- Дочекайтеся приїзду спеціалістів.
- Попередьте перехожих про можливу небезпеку.
- У разі загрози вибуху: лягайте на землю у заглиблене місце (канаву, яму тощо), ногами до епіцентру вибуху, обличчям вниз, закривши голову руками.

ЗАБОРОНЕНО!

- перекладати, перекочувати з одного місця на інше;
- намагатися розряджати і розбирати;
- використовувати як зброя для розведення вогню і освітлення;
- приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ЗАГРОЗІ УРАЖЕННЯ

Сирени і переривчасті гудки підприємств – це сигнал **«Увага всім»**.

Негайно ввімкніть приймач радіотрансляційної мережі або телевізор. Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та порядок дій.

ВАЖЛИВО !



Викид (вилів) в атмосферу і на прилеглу територію небезпечних хімічних речовин (НХР), таких як хлор, аміак, синильна кислота, фосген, сірчаний ангідрид тощо становить серйозну небезпеку для людей, адже заражене повітря вражає органи дихання, а також очі, шкіру та інші органи.

ДІЇ У РАЗІ ЗАГРОЗИ ВИНИКНЕННЯ ХІМІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ:

- дізнайтеся у органів влади про місце та час збору для евакуації;
- упакуйте у герметичні пакети документи, гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби;
- підготуйте запас питної води у герметичних ємностях та засоби санітарної обробки (мильний розчин).

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ ХІМІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ?

В ПРИМІЩЕННЯХ:

- герметизуйте приміщення: щільно закрийте вікна, двері, димоходи, вентиляційні люки; зашторіть щільною тканиною вхідні двері; заклейте щілини у вікнах і стиках рам плівкою, лейкопластиром;
- вимкніть джерела газо-, електропостачання та загасіть вогонь у печах.



ПОЗА ПРИМІЩЕННЯМ:

- захистіть шкіру та органи дихання засобами індивідуального захисту та негайно залиште зону хімічного забруднення!
- якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти з району аварії неможливо, зайдіть у приміщення і негайно та надійно загерметизуйте його!
- виходьте із зони хімічного зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру, обходьте тунелі, яри, лощини – в низинах може бути висока концентрація НХР;
- вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ;



НЕБЕЗПЕЧНИМИ ХІМІЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ (НХР)

УВАГА!

При підозрі на ураження НХР уникайте будь-яких фізичних навантажень, пийте багато рідини (чай, молоко, сік, воду), зверніться до медичного закладу.

У разі евакуації із зони хімічного ураження

- візьміть з собою аптечку;
- одягніться так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри;
- використовуйте протигази або ватно-марлеві пов'язки, змочені водою або, краще, **2-5% розчином питної соди** (при ураженні хлором), **оцтової або лимонної кислоти** (при ураженні аміаком);
- обережно і без паніки вийдіть з приміщення, використовуючи сходи. На вулиці не біжіть, не торкайтеся ніяких предметів, не наступайте у калюжі.
- **Не їжте і не пийте нічого!**
- у разі аварій з викидом **хлору** – намагайтеся пересуватися **по підвищеннях**, у разі викиду **аміаку** — **низинами**.
- якомога швидше залиште зону ураження, рухаючись поперек (перпендикулярно) потоку повітря чи вітру;
- знайдіть від води 2 пляшки по 0, 5 л:
 - в одній зробіть **содовий розчин** і підпишіть маркером **ХЛОР**, вкажіть **стрілочку вгору**, тобто коли почуєте запах хлору, потрібно намочити марлю, шарф чи носовички в цьому розчині й чим вище підійматися вгору!
 - у другій пляшці розведіть **воду з лимонною кислотою!** Підпишіть її маркером **АМІАК**, **стрілочку** намалюйте **вниз!** Тобто, відчули запах аміаку — змочуємо хустинку чи що є під рукою цим розчином, якщо є — одягаємо окуляри чи маску для плавання і негайно тікаємо вниз, у підвал, лягаємо на підлогу.
 - стрілочку малюємо для того, щоб не думати куди бігти, що і чим змочувати!
 - **ЯК РОЗБАВЛЯТИ** (пропорції): на 0,5 л. води - 1 столова ложка соди/ лимонної кислоти.



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ЗАГРОЗІ УРАЖЕННЯ

Запам'ятайте!

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



ПОВЕДІНКА ПРИ ЗАГРОЗІ ОТРУЄННЯ ХЛОРОМ



У разі хімічної атаки або аварії на хімпідприємстві потрібно:

- щільно зачинити вікна та двері, вентиляційні отвори, димоходи;
- заклеїти щілини у вікнах папером чи скотчем;
- увімкнути телевізор чи радіо для отримання подальших вказівок;
- попередити близьких про небезпеку та можливу евакуацію;
- вимкнути побутові прилади та газ.



Дії в осередку зараження хлором:

- заплющити очі та затамувати дихання;
- закутатися у верхній одяг і дихати крізь нього (можна змочити водою);
- не бігти;
- спробувати визначити напрямок вітру;
- виходити із зони ураження в бік, перпендикулярний вітру;
- за неможливості вийти, спробувати залізти на високий предмет (стовп, драбину тощо), оскільки хлор стелиться внизу над землею.

ПЕРША ДОПОМОГА У РАЗІ ОТРУЄННЯ **ХЛОРОМ**

Під час вдихання парів хлору виникає ураження легень, яке супроводжується набряком киснево-поглинальних альвеол, які під час кашлю можуть розірватися з виділенням мокроти з кров'ю, внаслідок чого людина гине від нестачі кисню. Перша медична допомога ураженим НХР полягає у захисті органів дихання, видаленні та знезараженні стійких НХР на шкірі, слизових оболонках очей, на одязі та негайній евакуації за межі зараженої зони.



У разі отруєння хлором:

- одягніть протигаз і виведіть ураженого на свіже повітря;
- **робити штучне дихання не можна;**
- застосувати кисневу інгаляцію;
- слід забезпечити потерпілому повний спокій;
- для зменшення подразнення – вдихання парів нашатирного спирту, промивання очей, рота, носа водою (безперервно протягом 3-5 хвилин) або 2%-м розчином харчової соди протягом 15 хвилин.



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ЗАГРОЗІ УРАЖЕННЯ

ПОВЕДІНКА ПРИ ЗАГРОЗІ ОТРУЄННЯ АМІАКОМ



АМІАК у два рази легший від повітря і становить особливу небезпеку для очей.

Симптоми отруєння схожі на застуду: біль у грудях, закладеність носа і набрякність пазух, сильний кашель і задуха, різь в очах, порушення частоти пульсу, почервоніння шкіри, подразнення слизових оболонок та шкіри. Антитодом при отруєнні аміаком є атропін.

Запам'ятайте!

У випадку розливу рідкого аміаку і його концентрованих розчинів не можна доторкатися до розлитої рідини – при контакті з рідким аміаком виникає обмороження, можливий опік з пухирями, виразки.



У разі виникнення загрози отруєння АМІАКОМ слід виконати наступні дії:

- щільно зачинити вікна та двері, вентиляційні отвори, димоходи та заклеїти щілини у вікнах папером чи скотчем;
- увімкнути телевізор чи радіо для отримання подальших вказівок;
- попередити близьких про небезпеку та можливу евакуацію;
- вимкнути побутові прилади та газ.



Під час евакуації із зони ураження АМІАКОМ:

- якщо оголошують евакуацію, слід вимкнути всі нагрівальні прилади, газ, взяти «тривожну» валізу, аптечку, документи, гроші;
- вдягнутися так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри, одягти засоби індивідуального захисту (респіратори, ватно-марлеві пов'язки, змочені оцтовою або лимонною кислотою) за відсутності - закутатися у верхній одяг і дихати крізь нього (можна змочити водою);
- без паніки вийти з приміщення, користуючись сходами. На вулиці слід пересуватись низинами, не бігти, не торкатися ніяких предметів, не ступати у калюжі;

НЕБЕЗПЕЧНИМИ ХІМІЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ (НХР)

- виходити із зараженого району перпендикулярно напрямку руху вітру;
- за неможливості вийти із зони ураження: змочити хустинку чи що є під рукою розчином оцтової чи лимонної кислоти, якщо є - одягти окуляри чи маску для плавання і негайно тікати вниз, у підвал, лягти на підлогу.

ПЕРША ДОПОМОГА У РАЗІ ОТРУЄННЯ **АМІАКОМ**

При отруєнні аміаком:

- одягніть протигаз і виведіть потерпілого із зони ураження на свіже повітря;
- шкіру, рот, ніс промийте водою, в очі закачайте по дві-три краплі 30%-го альбуциду, в ніс – оливкову олію;
- дайте потерпілому подихати зволженим повітрям (теплыми водяними парами 10%-ного розчину ментолу в хлороформі);
- дайте йому теплого молока з доданою харчовою содою;
- при задусі необхідний кисень;
- при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку шиї, теплі ванночки, інгаляцію;
- при зупинці дихання проведіть серцево-легеневу реанімацію;
- при потраплянні в очі – промийте водою або 0,5-1%-ним розчином квасців, протріть вазеліновою або оливковою олією;
- при ураженні шкіри – обмийте чистою водою, зробіть примочки з 5%-ного розчину оцтової, лимонної або соляної кислоти.



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ЗАГРОЗІ УРАЖЕННЯ

ПОВЕДІНКА ПРИ ЗАГРОЗІ ОТРУЄННЯ **БІЛИМ ФОСФОРОМ**



Білий фосфор при потраплянні на шкіру викликає глибокі хімічні опіки. Смертельна доза – 0,05-0,15 г. Радіус ураження – до 150 метрів.

Запам'ятайте!

Єдиний захист при фосфорному бомбардуванні — **сховатися в укриття**. Оскільки фосфор горить при взаємодії з киснем, гасити його треба великою кількістю води.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УРАЖЕННІ **БІЛИМ ФОСФОРОМ**

При ураженні білим фосфором:

- Не торкайтеся руками частинок фосфору на шкірі або на одязі.
- Занурте пошкоджену частину тіла у воду. Рясно поливайте, змочуйте водою шкіру та одяг там, де є краплі фосфору.
- Обережно зніміть одяг, краще прямо у воді, або продовжуючи поливати водою. Використовуйте пінцет або щось, чим можна зняти фосфор і обпалені частини одягу.
- Рану обробіть содовим розчином (1 чайна ложка на 1 склянку води) та накладіть вологу пов'язку з розчином на рану.
- **У жодному разі не використовуйте вату та перекис водню!**
- Якщо потерпілий у свідомості, дайте йому будь-яке знеболювальне та заспокійливе.
- При отруєнні парами фосфорного з'єднання дайте потерпілому будь-який сорбент: активоване вугілля, ентеросорбент, харчову глину, атоксил, ентеросгель.
- Потерпілий має пити багато води, бажано лужні рідини. Можна молоко чи лужну воду без газу.



НЕБЕЗПЕЧНИМИ ХІМІЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ (НХР)

ПОВЕДІНКА ПРИ ЗАГРОЗІ ОТРУСННЯ ЗАРИНОМ



ЗАРИН – безбарвна рідина без смаку та запаху, дуже токсична. З військовою метою ЗАРИН застосовують як бойову отруйну речовину нервово-паралітичної дії.

Якщо газ вивільняється в повітря, то потрапляє в організм людини через шкіру, слизові оболонки ока та органи дихання. Якщо одяг людини забруднений зарином, то він може випаровувати газ та шкودити людям довкола.

УВАГА!

Про хімічну загрозу повідомляють чергуванням довгого і короткого звуку сирени.



Що робити у разі, якщо ви перебуваєте у зоні, ураженій ЗАРИНОМ?

- негайно зайдіть в укриття: бомбосховище, метро або навіть власну квартиру;
- щільно зачиніть вікна і двері, вентиляційні отвори, димоходи. Нервово-паралітичні речовини важчі за повітря, тобто будуть розповсюджуватися біля землі.
- **не можна вмикати вентиляцію та кондиціонери.** Варто увімкнути душ у ванній кімнаті або зволожувач повітря;
- заклейте щілини у вікнах папером чи скотчем;
- увімкніть телевізор чи радіо для отримання вказівок;
- попередьте близьких про небезпеку та можливу евакуацію.



Під час евакуації з місця ураження важливо:

- взяти аптечку, тривожну валізку, документи, гроші;
- одягти максимально закритий одяг, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри;
- застосувати протигаз, респіратор;
- вийшовши з приміщення на вулицю, не торкатися жодних ймовірно токсичних предметів.



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ЗАГРОЗІ УРАЖЕННЯ

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ЗАРИНОМ

- вивести потерпілого із забрудненої зони;
- зняти верхній одяг, помістити його у міцний поліетиленовий пакет та герметично закрити;
- промити відкриті ділянки шкіри слабким 1% розчином харчової соди (на 1 літр води 10 г харчової соди) або мильним розчином або великою кількістю чистої води;
- промити очі звичайною водою або слабким 1% розчином харчової соди;
- при ураженні через рот необхідно терміново промити шлунок великою кількістю слабого 1% розчину харчової соди та випити активоване вугілля;
- закрити всі рани;
- звернутись до медичного закладу для введення антитоду.

ОСОБА, ЯКА РЯТУЄ УРАЖЕНОГО ЗАРИНОМ, ПОВИННА БУТИ У ПРОТИГАЗІ ТА ЗАХИСНОМУ КОСТЮМІ

ВАЖЛИВО !

ПОВЕДІНКА ПРИ ЗАГРОЗІ ОТРУЄННЯ ЛЮЇЗИТОМ



ЛЮЇЗИТ – темно-коричнева рідина, має різкий дратівливий запах. Сійка отруйна речовина загально-отруйної та шкірно-наривної дії, може використовуватися як хімічна зброя. подразнює слизову та органи дихання.



Симптоми тяжкої форми отруєння ЛЮЇЗИТОМ:

головний біль, спазм у грудях, блювання, задишка, втрата голосу та загальна слабкість.

Сійкість ЛЮЇЗИТУ в повітрі: в теплу пору року - 4-12 годин, в холодну - кілька діб.

УВАГА!

Про хімічну загрозу повідомляють чергуванням довгого і короткого звуку сирени.

НЕБЕЗПЕЧНИМИ ХІМІЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ (НХР)



При отриманні сигналу необхідно:

- якомога швидше залишити зону ураження;
- в разі неможливості залишити зону ураження та відсутності засобів індивідуального захисту необхідно залишатись у приміщенні і обмежити доступ повітря ззовні: щільно зачинити вікна та двері, вентиляційні отвори, димоходи, заклеїти щілини у вікнах папером чи скотчем;
- чекати повідомлення через засоби зв'язку (телевізор, радіо, телефон тощо) щодо подальших дій;
- при оголошенні евакуації необхідно одягнутися так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри, бажано одягнути плівкові (полімерні) накидки, куртки або плащі, при можливості використовувати протигазу або найпростіші засоби захисту органів дихання (ватно-марлеві пов'язки або шматок тканини, змочені водою чи 2-5% розчином питної соди);
- при перебуванні на вулиці забороняється торкатися будь-яких предметів;
- виконувати вказівки органів влади щодо подальшої евакуації.

ПЕРША ДОПОМОГА У РАЗІ ОТРУЄННЯ ЛЮЇЗИТОМ

- одягти на постраждалого протигаз після попередньої обробки його очей і обличчя водою, за наявності обробити обличчя вмістом ІПП-8 (Індивідуальний протихімічний пакет ІПП-8, призначений для надання першої самопомогі при ураженні крапельно-рідкими отруйними речовинами);
- провести часткову санітарну обробку: вимити відкриті ділянки шкіри водою, у випадку недостатці води обтерти шкіру вологими тампонами із вати (марлі);
- евакуювати постраждалого із зони зараження;
- при попаданні отруйної речовини в шлунок викликати блювоту (поза зоною зараження).



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ЗАГРОЗІ УРАЖЕННЯ

ПОВЕДІНКА ПРИ ЗАГРОЗІ ОТРУСНЯ ІПРИТОМ



ІПРИТ – отруйна речовина шкірно-навивної дії. У чистому вигляді – безбарвна масляниста речовина без запаху, у технічному вигляді має часничково-гірчичний запах та жовто-коричневий колір. Погано розчиняється у воді, але добре – в оліях, жирах, спиртах, бензині. Ураження призводить до пошкодження шкіри, очей, дихальних шляхів.

УВАГА!

Про хімічну загрозу повідомляють чергуванням довгого і короткого звуку сирени.



При отриманні сигналу хімічної атаки:

- якомога швидше покиньте зону ураження. Якщо викид іприту стався на вулиці, підніміться на якомога вищу точку – іприт важчий за повітря та буде осідати у нижніх шарах;
- негайно звільніться від одягу, який контактував з отруйною речовиною. Іприт швидко поглинається текстилем, гумою, папером, тому зараження можливе і через забруднений одяг та інші предмети;
- в разі неможливості залишити зону ураження та відсутності засобів індивідуального захисту необхідно залишатись у приміщенні і обмежити доступ повітря ззовні;
- при оголошенні евакуації необхідно одягнутися у максимально закритий одяг (бажано – у плівкові (полімерні) накидки, куртки, плащі), при можливості використовувати протигази або найпростіші засоби захисту органів дихання (ватно-марлеві або тканинні пов'язки);
- можна захистити очі темними окулярами;
- при перебуванні на вулиці не торкайтесь ніяких предметів.



НЕБЕЗПЕЧНИМИ ХІМІЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ (НХР)



Основні симптоми ураження ІПРИТОМ

- **шкіра:** почервоніння та свербіж, згодом - жовті пухирі;
- **очі:** роздратування, біль, набряк і сльозотеча, світлочутливість, при важкому ураженні - сильний біль або сліпота, що триває до 10 днів;
- **дихальні шляхи:** нежить, чхання, захриплість, задишка, кашель;
- **травний тракт:** біль у животі, діарея, лихоманка, нудота, блювота;

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УРАЖЕННІ ІПРИТОМ

- негайно промийте уражені ділянки шкіри та очі **великою кількістю води** або **0.2-0.3% розчином хлораміну**;
- одягніть на постраждалого протигаз;
- для обробки одягу або предметів, що стикалися з іпритом, можуть застосовуватися окисники та агенти хлорування (гіпохлорити, хлорне вапно, хлороаміди);
- при потраплянні іприту через ротову порожнину **ні в жодному разі НЕ викликайте блювання**. Дайте випити потерпілому свіжої води або молока;
- евакуюйте потерпілого із зони ураження;
- негайно зверніться за медичною допомогою.



ЩО РОБИТИ У РАЗІ ЗАГРОЗИ РАДІОАКТИВНОГО УРАЖЕННЯ



ЯКЩО ВИ ПОЧУЛИ ОПОВІЩЕННЯ ПРО РАДІАЦІЙНУ НЕБЕЗПЕКУ

- якщо ви на вулиці, одразу захистіть органи дихання хусткою (шарфом);
- 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;
- заберіть всередину домашніх тварин;
- надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;
- зменшіть проникнення радіаційних речовин у квартиру (будинок): щільно зачиніть вікна та двері, вентиляційні отвори (люки), щілини заклейте;
- зробіть кількадечний запас води у герметичних ємностях. Продукти загорніть у плівки і покладіть у холодильник або шафу;
- підготуйте протигаз, маску, респіратор або ватно-марлеву пов'язку для захисту органів дихання;
- слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.



У разі евакуації із зони радіаційної аварії:

- підготуйтеся до можливої евакуації – упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу:
 - документи, цінності й гроші;
 - предмети першої необхідності;
 - ліки;
 - мінімум білизни та одягу;
 - запас консервованих продуктів на 2–3 доби, питну воду;
 - найпростіші засоби санітарної обробки (як-от мильний розчин для рук);
- не панікуйте, слухайте повідомлення органів місцевої влади, ДСНС, поліції;
- дізнайтеся про час і місце збору для евакуації;
- попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам і людям похилого віку;
- візьміть підготовлені речі, надіньте протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг, гумові чоботи;
- перед виходом з приміщення вимкніть джерела електро-, водо- й газопостачання;
- після прибуття на нове місце перебування проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття, а також санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або самостійно.

ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ВАМ НЕОБХІДНО ВИЙТИ З УКРИТТЯ В ЗОНІ РАДІОАКТИВНОГО УРАЖЕННЯ

- виходьте лише у разі нагальної потреби, користуйтеся респиратором, одягніть плащ та гумові чоботи й рукавички;
- не роздягайтеся на вулиці, не сідайте на землю, не купайтеся у відкритих водоймах, не збирайте гриби або лісові ягоди;
- після повернення додому зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил;
- помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його подалі від людей і домашніх тварини;
- помийтесь. Якщо така можливість є, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем, не використовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на вашому волоссі. Не тріть і не подряпайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани;
- якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та відкриті частини тіла;
- якщо доступу до води немає, скористайтесь вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя, протріть повіки, вії, вуха;
- одягніть чистий одяг.



ЩО РОБИТИ У РАЗІ ЗАГРОЗИ РАДІОАКТИВНОГО УРАЖЕННЯ

ЯК БЕЗПЕЧНО ХАРЧУВАТИСЯ ТА ПИТИ ВОДУ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ

- вживайте воду лише з перевірених джерел. Допоки рятувальники чи влада не повідомлять про безпеку водопровідної води, доти лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою. Упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин;
- кип'ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин. Тож майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання;
- вода в інших ємностях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, також не буде містити радіоактивних речовин. Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для миття себе та упаковок їжі і води;
- навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження. Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу;
- безпечною є їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо), а також та, що зберігалася у холодильнику або морозильній камері;
- перед відкриттям протріть харчові контейнери та кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.



КОЛИ ЗДІЙСНЮВАТИ ЙОДНУ ПРОФІЛАКТИКУ

ВАЖЛИВО !

Калій йодид приймається після їжі і лише після офіційного оповіщення про радіаційну аварію та необхідність проведення йодної профілактики.

Завчасна йодна профілактика шкідлива для вашого здоров'я!

Регламентом проведення йодної профілактики у разі виникнення радіаційної аварії встановлено такі вікові групи та дозування препарату стабільного йоду (**калій йодид**):

- діти до 1 місяця (немовлята й діти, які перебувають на грудному вигодовуванні) – 16 мг,
- діти від 1 місяця до 3 років – 32 мг,
- діти від 3 до 12 років – 62,5 мг,
- підлітки від 13 до 18 років, дорослі до 40 років, вагітні та матері, які годують груддю – 125 мг.



Як виняток (!) можливе застосування для йодної профілактики розчину Люголя та спиртового розчину йоду, однак це повинне розглядатися, як виняткова, а не рівноцінна заміна таблетованої форми калію йодиду.

Спиртовий розчин йоду 5%:

- дорослі і діти старші 12 років – по 1 мл (44 краплі) в 1/2 склянки молока або води;
- діти від 5 років до 12 років – по 20-22 краплі 1 раз або по 10-11 крапель 2 рази в один день на 1/2 склянки молока або води;
- дітям до 5 років можливе застосування 2,5% спиртового розчину з розрахунку 20-22 краплі 1 раз шляхом нанесення на шкіру тампоном у вигляді смуг на передпліччях і гомілках.



Розчин Люголя (водний розчин, містить 5% йоду та 10% йодиду калію):

- дорослі і діти старші 12 років – по 22 краплі, або 1 мл розчину в 1/2 склянки молока або води;
- діти від 5 до 12 років – по 10-11 крапель 1 раз або по 5-6 крапель 2 рази в день на 1/2 склянки молока або води.
- іншим віковим групам не призначається.

УВАГА!

Йодна профілактика здійснюється ОДНОРАЗОВО (!) шляхом прийому йодовмісних препаратів.

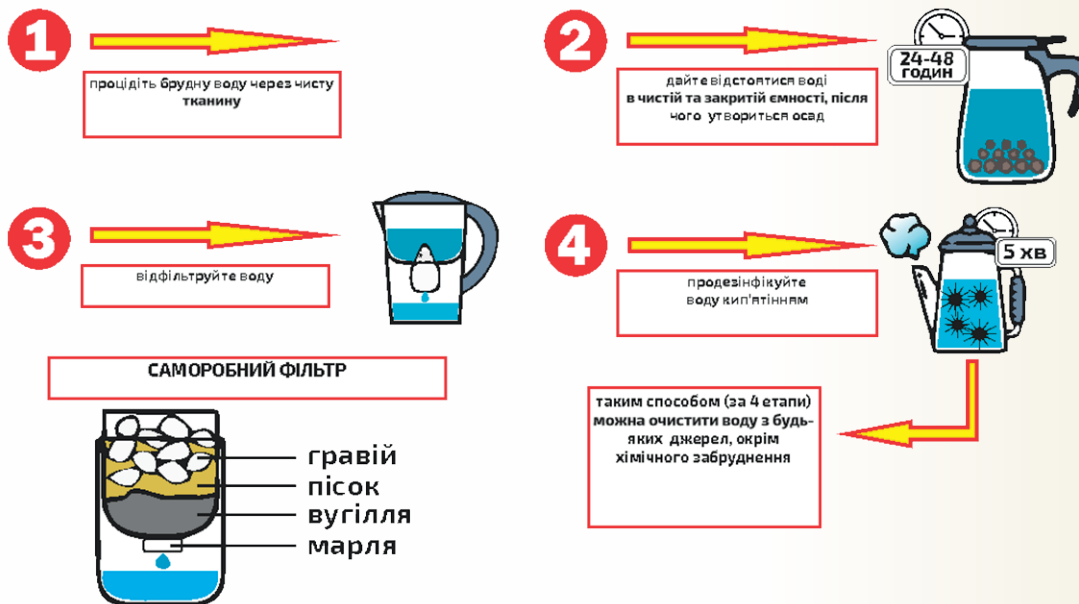


ЯК САМОСТІЙНО ОЧИСТИТИ ЗАБРУДНЕНУ ВОДУ, ЩОБ ЗРОБИТИ ЇЇ ПИТНОЮ

На жаль, під час війни у багатьох людей доступ до питної води може бути обмеженим або взагалі відсутнім.

Наводимо рекомендації ЮНІСЕФ, як очистити воду в домашніх умовах, щоб потім її використовувати як питну. Для цього потрібно зробити 4 кроки:

1. Процідить воду крізь чисту тканину.
2. Дайте воді відстоятися у чистій і закритій ємності протягом 24 – 48 годин. Після цього утвориться осад.
3. Відфільтруйте воду. Якщо у вас немає фільтра, то його можна змайструвати самостійно. Для цього вам знадобиться: гравій або пісок або дерев'яне чи активоване вугілля.
4. Прозезинфікуйте воду. Найпростіший спосіб – кип'ятіння.



Виконавши ці 4 кроки, можна очистити воду з будь-яких джерел (у тому числі з-під крана) від майже усіх шкідників, крім хімічного забруднення.

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

1. Як не стати жертвою дезінформації. Базові правила інформаційної гігієни
2. Інформаційна безпека: перевірені джерела інформації
3. Кібербезпека. Базові правила
4. Інформаційна безпека у цифровому просторі
5. Як не потрапити на гачок дезінформації та розпізнати фейк
6. Як перевірити інформацію на достовірність
7. Як розпізнати ворожого бота в соцмережах
8. Як убезпечити свій телефон від прослуховування ворогом



ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

Війна точиться не лише на полі бою, мета інфотерору окупантів – посіяти паніку, зневіру та розбрат, виправдати свої вчинки. Російська пропаганда – це багато років брехні, її фейки множаться та стають все більш фантастичними. Вона, як багатоголова Лернейська гідра з легенди про другий подвиг Геракла, знищує все навкруги, а коли їй відрубасш одну голову, то з'являються дві нових.

Фейки поширюються не тільки російськими ЗМІ, широко використовуються соціальні мережі та месенджери. Центр протидії дезінформації при РНБО України інформує про викриті мережу telegram-каналів, що вели діяльність під виглядом анонімних українських джерел, надавали ніби унікальну «інсайдерську» інформацію з метою дезінформації українців та світу.

Київська Мала академія наук закликає: не будьте легкою мішенню для ворога, аналізуйте інформацію та вмійте відрізнати правду від фейків, іноді дуже схожих на неї! Не поширюйте негатив! Знаходьте в собі сили підтримати й підбадьорити близьких!

Інформація – також зброя! Захищаємо Україну разом!



ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ. БАЗОВІ ПРАВИЛА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГІГІЄНИ

В умовах російської військової агресії питання інформаційної безпеки набуває особливого значення. Адже Україна вимушена протидіяти ворожій пропаганді та дезінформації, яка має на меті дестабілізувати наше суспільство, дискредитувати керівництво країни, змусити нас сумніватися у своїх силах і готовності захищатися.

Найкраще підґрунтя для ворожих операцій впливу – страх, паніка, дезорієнтація. Тому важливо дотримуватися базових правил інформаційної гігієни і бути особливо пильними до інформації, яка надходить, та яку поширюєте ви самі.

Як убезпечити себе і оточуючих від інформаційних загроз:

- Мета поширювачів дезінформації — посіяти паніку, послабити нашу волю до оборони. Не допомагайте їм, допомагайте собі: **зберігайте самоконтроль і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах.**
- Україна захищається та продовжує боротьбу за свою територію. Якщо ви чуєте протилежне – це неправда. Вас хочуть деморалізувати.
- Не вірте і **не поширюйте інформацію із сумнівних джерел.** Достовірна інформація – на офіційних сторінках і каналах державних органів та Суспільного мовлення.



- Жодним чином **не поширюйте інформацію про переміщення українських військ.** Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас і державу.
- Агресор поширюватиме різні чутки не лише про бійців, а й про військово-політичне керівництво, аби українці не довіряли і йому. Але довіряти не можна саме ворогу – його емоційним провокаціям і повідомленням, які неможливо перевірити. **Звіряйте кожну тривожну новину з офіційними джерелами.**
- Інформацію **про втрати** можуть знати лише органи безпеки та оборони України. Інформація на приватних акаунтах може не відповідати дійсності. **Не поспішайте ділитись такою інформацією.**
- Агресор поширюватиме наклепи і «зраду» через свої офіційні чи підконтрольні канали. А може використовувати й інші засоби – прикриватись патріотичними гаслами та українською символікою. **Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні повідомлення та заклики.**
- Мета ворога – розколоти українське суспільство зсередини і знищити нашу віру у власні сили. Але ми маємо спільну справу – дати відсіч окупанту. Тому **зберігайте єдність і підтримуйте одне одного.**
- Якщо перервався інтернет-зв'язок або сторінки державних органів були зламані, звертайтеся по інформацію до Суспільного мовлення. Якщо не працює телебачення – вмикайте абонентську радіоточку.



ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА: ПЕРЕВІРЕНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Зламати людей дезінформацією – дуже дієва тактика ворога. Як можна цьому протистояти?



- **Читайте/дивіться тільки перевірені ресурси новин, бажано офіційні.** Україна має безпрецедентну кількість офіційних достовірних джерел: сторінки Офісу Президента України, Прем'єр-міністра, всіх органів державної влади.

- Обмежте кількість каналів, з яких споживаєте інформацію. **Ставтесь критично до новин, перевіряйте їхню наявність в офіційних джерелах.** Особливо якщо це інформація важлива для життя: гуманітарні коридори, евакуація та дії ворога – це може врятувати вам життя.



- Доступ до **українського телебачення** на платформах Youtube, Sweet TV, Omega TV, MEGOGO, Kyivstar TV, OLL TV тепер безкоштовний. Знайдіть бажаний канал в застосунку або на вебсторінці улюбленої чи зручної на цей час платформи.

- Українські телеканали розкодовані на супутнику. Щоб переглядати їх потрібен супутниковий ресивер та супутникова антена.

- Українське телебачення та радіо доступні у **Дії**.



- Для того, щоб дивитися телебачення/слухати радіо через Дію:

- оновіть застосунок;
- перейдіть у розділ «Послуги»;
- виберіть Дія TV або Дія Радіо;
- контент відтвориться автоматично



- Українське радіо мовить в середньохвильовому діапазоні на території всієї країни. У населених пунктах, де немає FM-частоти, або в разі збоїв у її роботі, перемикайте приймачі в AM-діапазон (чи СХ на старих приймачах) на частотах 549 Кгц, 657 Кгц, 873 Кгц та 1404 Кгц.



КІБЕРБЕЗПЕКА. БАЗОВІ ПРАВИЛА

Доки наша ІТ-армія знищує ворога в кіберпросторі, кожен із нас має пам'ятати про свою кібербезпеку:

- Поставте двофакторну аутентифікацію на всіх своїх акаунтах. Змінюйте паролі кожні 2-3 місяці, використовуйте різні складні паролі, які важко вирахувати, та двофакторну аутентифікацію не через смс, а через додаток.
- Не відповідайте закритим акаунтам в соцмережах.
- Не публікуйте інформацію про ваше місце перебування – ні країну, ні місто, ні район.
- Не встановлюйте нові застосунки на смартфони.
- Не поширюйте скріншоти. Краще – перепости з офіційних джерел. І довіряйте лише офіційним джерелам.
- Не приймайте медіафайли, доки не впевнитесь з ким розмовляєте. Завантаження медіафайлів – це доступ до вашого пристрою.
- Тримайте особисті дані в секреті (вашу адресу, номер мобільного телефону, паспортні та банківські дані).
- Не слід підключатись до публічного Wi-Fi. Використовуйте краще мобільний інтернет. Якщо дуже треба підключитись, то робіть це із використанням VPN (не безкоштовного).
- Завжди встановлюйте автоматичні оновлення версій програмного забезпечення. Якщо вже вийшло оновлення, цілком можливо, що у старій версії є вразливості.
- Робіть регулярні бекапи (резервні копії) важливих даних, сегментуйте дані.
- Перевіряйте, щоб сайт, яким ви користуєтесь, був захищеним. З'єднання з веб-сайтом безпечно, якщо в URL-адресі сайту видно префікс HTTPS, а не HTTP.



- Не переходьте за посиланнями, які вам невідомо чому присилають, навіть якщо це ваші знайомі зі знайомих акаунтів. Часто зловмиснику потрібно від вас тільки один клік за посиланням, щоб отримати доступ до вашого профілю.
- Не додавайте незнайомих людей у друзі в Фейсбук – вони можуть відправляти інформацію вашим друзям чи знайомим вже у статусі вашого друга.

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ

Як поводитися у мережі, щоб протидіяти дезінформації та фейкам під час війни?

Зараз для багатьох українців смартфон став універсальною цифровою зброєю у війні проти агресора. Завдяки йому ми можемо не лише спілкуватись з рідними та друзями, а й повідомляти ЗСУ про техніку окупанта та боротися з російською пропагандою.

Однак не можна забувати про правила безпечного спілкування у соцмережах та месенджерах.

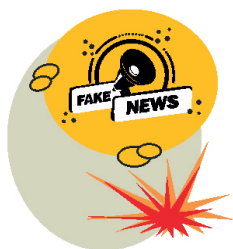
- Публікуйте **інформацію лише з офіційних джерел**.
- **Не поширюйте інформацію про зброю та технічне обладнання, яке ми отримуємо від партнерів**. Це чутлива інформація, яку збирає супротивник, щоб використати у війні проти нашої країни. Давайте радіти тихо!
- **Не діліться геолокацією**, вашим місцем перебування, розташуванням та пересуванням українських військ та військової техніки. Усе, що може прочитати в листах ваш знайомий, може побачити й ворог!
- З метою безпеки **не надсилайте в месенджери інформацію про пересування ворога**, ліпше повідомте про це ЗСУ через чатбот «Ворог @evogog_bot, після чого видаліть переписку для власної безпеки та безпеки ваших близьких.
- **Не пересилайте в месенджерах та соцмережах паролі від банківських карток, гаджетів тощо**. Або використовуйте спеціальні програми зашифрованих миттєвих повідомлень.
- **Навчіться розрізняти фейки** та не поширюйте їх.
- **Не долучайтесь до будь-яких сумнівних чатів та груп!** Почалось масоване додавання до чатів «Перекличка району / Перекличка району». Такі чати можуть бути створені диверсантами для розвідування місцевості.
- **Підтримуйте один одного** та не пишiть про «поганих переселенців/біженців, які втекли/невдячні/неадекватні».
- **Підтримуйте дух нашої Армії!** Пишіть слова подяки, підбадьорюйте українців!
- Якщо ви володієте іноземними мовами, **робіть дописи для закордонної аудиторії**, спілкуйтесь зі знайомими адміністраторами груп та каналів в інших країнах та **поширюйте правдиву інформацію через них**.
- Не забувайте **викривати інформаційних терористів**.
- **Не витрачайте ваш час на суперечку з ботами**. Вони виконують свою роботу, за яку отримують гроші, а деякі з акаунтів автоматизовано генерують дезінформацію за допомогою штучного інтелекту.

Пам'ятайте!

Зараз будь-який правильний вчинок українця, зокрема у цифровому просторі, наближає нас до перемоги.

Отже, **захищаємо від інфотероризму, оберігаємо правду!**





ЯК НЕ ПОТРАПИТИ НА ГАЧОК ДЕЗІНФОРМАЦІЇ ТА РОЗПІЗНАТИ ФЕЙК

Війна зараз не тільки на фронті. Ворог намагається посіяти паніку серед мирного населення. Для цього він кидає фейки в інформпростір. Мета цих повідомлень – залякати людей.

Як не потрапити на гачок дезінформації та розпізнати фейк:

- **Критично оцінюйте інформацію.** Не довіряйте новині тільки тому, що інші користувачі лайкнули та перепостили її в соцмережах. Після того, як заголовок, відео або мем поширилися тисячі разів, вони стають ще більш достовірним в очах людей. Замість того, щоб критично оцінювати контент, люди часто діляться такими фейковими новинами.

Пам'ятайте!

Фейки поширюються у соцмережах у 6 разів швидше за правду!



- **Перевірте інформаційний ресурс**, що поширює інформацію. Придивіться до адреси URL: для розкрутки чуток часто створюють копії відомих сторінок або сайтів. Від оригіналів вони можуть відрізнитися парою літер у веб-адресі або доменом.
- Користуйтеся лише **перевіреними та офіційними джерелами інформації**.
- **Будьте уважні до заголовків.** Зверніть увагу, чи відображає заголовок суть повідомлення. Більшість фейкових новин мають маніпулятивний заголовок, який не відповідає змісту повідомлення. (емоційний, шоківий заголовок, жажливі подробиці, картинка, яка не має відношення до тексту, але несе емоційне навантаження).
- **Маніпуляційні фрази:** «100% достовірна інформація», «мені сказали військові», CAPS LOCK, знаки оклику!!!, «терміновий репост» – ознаки фейковості.
- Надавайте перевагу **нейтральним повідомленням без емоційного забарвлення**. Велика кількість емоційно забарвлених прикметників – ознака маніпуляції (використання оціночних суджень – «нахабно заявив», «щиро запевнив», «підозріло»).
- Якщо **не вказані джерела інформації** або наводяться дослідження неназваних експертів – це ознака фейкової новини. Підозріло, якщо всі джерела інформації анонімні, не вказані взагалі або ховаються під фразами «стало відомо».
- **Слідкуйте за помилками.** Багато фейкових сайтів допускають грубі помилки в орфографії та пунктуації, наприклад, фрази, які явно перекладені Google – перекладачем.
- **Уважно придивіться до фото та відео контенту.** Фейкові новини містять підроблені фотографії та відео. Іноді фото можуть бути справжніми, але вирваними з контексту – неактуальні, зроблені в іншому місті тощо.
- **Звертайте увагу на дату публікації** і ті дати, про які йдеться в новині. Багато фейкових новин не мають дати публікації і пишуть про події, яких ніколи не відбувалося.

Будьмо уважними та віримо в перемогу!

ЯК ПЕРЕВІРИТИ ІНФОРМАЦІЮ НА ДОСТОВІРНІСТЬ

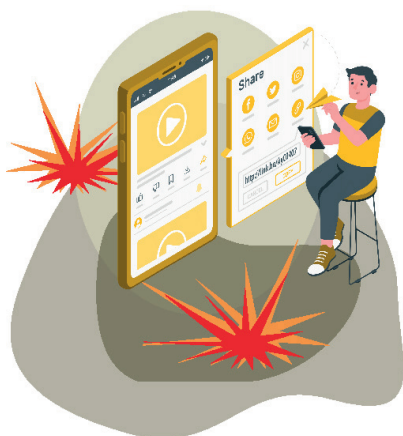


- Все геніальне – просто: **загугліть!** Перегляньте, які ще медіа в Україні чи світі оприлюднили цю інформацію.
- Перевірте URL адресу сайту джерела інформації. Для поширення фейків можуть створюватись клони відомих видань – їхні адреси можуть відрізнятися на кілька літер чи символів.

- Перевірте фото в **Google images** та зверніться до **Google street view**, щоб перевірити, чи збігається вказана місцевість з фото.
- Якщо фото або відео видаються вам дуже сумнівними, то варто перевірити дату їхнього створення:
 - фото завантажить на комп'ютер та прогляньте властивості файлу;
 - відео на **YouTube** можна перевірити за допомогою **Verify** та **YouTube Data Viewer**.



- Розпізнати фейки можна за допомогою нового фактчек-бота **ПЕРЕВІРКА** (https://t.me/perevir_bot), рекомендованого Центром протидії дезінформації при РНБО України. Це бот-рятівник від фейкових новин, неперевіреної інформації, відвертої брехні, пропаганди рф. Бот допоможе розрізнити фейкові новини у соцмережах, у політиці, визначити фейкові новини російських ЗМІ, спрямовані на боротьбу з Україною. Розпізнати фейки за допомогою фактчек-бота дуже легко:
 - надішліть інформацію, яку хочете перевірити на справжність;
 - Ваше посилання одразу потрапляє команді, яка вміє швидко перевіряти великі масиви інформації із застосуванням штучного інтелекту;
 - протягом декількох хвилин отримаєте відповідь.



ЯК РОЗПІЗНАТИ ВОРОЖОГО БОТА В СОЦМЕРЕЖАХ



В реальному житті мало хто впускає в житло незнайомих людей без базової перевірки. У віртуальному просторі доцільно дотримуватися тих же правил.

Отже, вчимося впізнавати ворога. Зверніть особливу увагу, їх профілі зараз усі з нашими прапорами і картинками.

Як розпізнати бота у вашому чаті або групі:

- ви не можете ідентифікувати цю людину – немає аватарки, фотографій, власного контенту, неповна інформація про себе (відсутнє, неповне або перекручене ім'я);
- завжди пише на одні й ті ж теми, публікує коментарі в стилі «знайома розказала»;
- розпалює сварки в коментарях, поширює «зраду» та паніку, провокує чвари та сварки («погані переселенці», «погане НАТО», погана влада тощо);
- ставить питання щодо конкретних місць обстрілів, прізвищ людей;
- майже постійно в мережі, присутній в кількох чатах одночасно;
- не має власного контенту/ багато репостів;
- мала кількість «лайків» під його постами;
- пише шаблонними фразами;
- діалог з ним підтримують такі ж сумнівні профілі.

Як виявити ворога, який пише з чужого телефону в чаті вашої групи, села /громади:

- ставить питання «Як там у вас?», «Сильно стріляли?», «Що горіло?» тощо;
- випитує конкретні координати / прізвища людей;
- не може відповісти на запитання, які знають лиш мешканці громади;
- пише частіше, ніж раніше;
- постійно онлайн;
- поводить себе нетипово;
- вживає нехарактерні слова, звороти;
- поширює «зраду», нарікає на ЗСУ, владу;
- провокує на ризиковані вчинки – непланову евакуацію, «зелені коридори».



ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СВІЙ ТЕЛЕФОН ВІД ПРОСЛУХОВУВАННЯ ВОРОГОМ



Через те, що сьогодні окупанти мають доступ до стільникового обладнання на тимчасово окупованій території України, з їхнього боку можливе втручання в роботу мобільного зв'язку.

Це може відбуватися через «паралельну» переадресацію, за якої виклик може йти одночасно на два номери – безпосереднього абонента та чужого номера.

Щоб убезпечити себе та близьких від таких дій, закликаємо за допомогою **сервісних кодів** перевірити наявність встановлення переадресації виклику на вашому номері.

Наведені сервісні коди є універсальними та підходять для всіх телефонів:

- *#21# виклик – перевірка інформації про включену переадресацію.
- *#43# виклик – статус послуги очікування виклику.
- *#62# виклик – перевірка переадресації на інший номер.
- *#33# виклик – відображає статус блокування вихідних сервісів: дзвінків, SMS та даних.
- ##002# виклик – видалення всіх переадресацій виклику.



Для конфіденційних розмов варто користуватися месенджерами із захищеним шифруванням.



ЕВАКУАЦІЯ

1. Евакуація із охоплених війною регіонів країни: що потрібно знати
2. Поведінка під час евакуації. Загальні правила
3. Правила евакуації з дітьми
4. Рекомендації батькам під час евакуації з дітьми
5. Якщо дитина загубилася під час евакуації
6. Куди звертатись за допомогою на новому місті в Україні: корисні посилання
7. Куди звертатись за допомогою українцям за кордоном
8. Як поводитись у чужій країні після евакуації: важливі поради українцям
9. Якщо втратили зв'язок з рідними під час бойових дій чи евакуації
10. Як не стати жертвою торгівлі людьми



ЕВАКУАЦІЯ

Під час війни багато мешканців України опинились безпосередньо в зоні бойових дій або поряд з ними. Їхні домівки обстрілюють та руйнують, а на тимчасово окупованих територіях їм загрожують знущання й тортури. В таких умовах евакуація є основним способом захисту населення.

Багато хто зі свого досвіду вже знає, що таке евакуація, як складно у критичний момент зосередитись, вирішити, що обов'язково треба взяти з собою, де знайти інформацію про час та місце збору, яким транспортом від'їжджати, як підготувати дітей до евакуації, куди звертатись на новому місці, де шукати допомогу та прихисток...

На жаль, війна в Україні триває, і багато людей все ще змушені полишати свої домівки та вирушати у більш безпечні місця. А тому питання евакуації залишається актуальним. Отже, не варто нехтувати порадами щодо підготовки до евакуації та поведінки під час неї. Це може зберегти вам та вашим близьким життя та здоров'я.



Об'єднаними зусиллями, допомагаючи та підтримуючи один одного, ми переможемо!

ЕВАКУАЦІЯ ІЗ ОХОПЛЕНИХ ВІЙНОЮ РЕГІОНІВ КРАЇНИ: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

Сьогодні питання евакуації у зв'язку з воєнними діями на території України залишається актуальним і потребує детального роз'яснення ключових аспектів. За час російської агресії проти України частина людей опинились заручниками у містах, де здійснюються регулярні бойові дії. Окупанти неодноразово намагались організувати фейкові спроби «евакуації», щоб здійснювати бойові дії, прикрившись автобусами з мирними жителями.

Хто організовує евакуацію?



- Евакуацію організовують обласні військово-цивільні адміністрації. Її проводять спільно з фахівцями Товариства Червоного Хреста України, поліцією, ДСНС та місцевою владою.
- ЗСУ повідомляють про безпечний маршрут евакуації та забезпечують режим припинення вогню, якщо це можливо.

Як відбувається евакуація?

- На період евакуації оголошується режим припинення вогню по всій лінії руху транспорту.
- У локації, про яку повідомляється заздалегідь, формується евакуаційна колона з автобусів, у яких розміщуються жителі міста. До евакуаційної колони можуть приєднуватися і приватні транспортні засоби, які повинні рухатися чітко за маршрутом колони.
- У пункті призначення евакуйовані люди отримують допомогу, житло та харчування.

Як дізнатись про початок евакуації?



- Інформація про початок евакуації доводиться через усі наявні засоби оповіщення: радіо, телебачення, мобільний зв'язок, соціальні мережі, месенджери, а також рухомі групи з гучномовцями.
- У цій інформації обов'язково зазначається план евакуації, пункти збору, маршрути руху, а також контакти штабів евакуації.

Як дізнатися про початок евакуації у районах, де відсутній зв'язок?

- У разі відсутності мобільного зв'язку людям у зонах евакуації потрібно стежити за офіційною інформацією по радіо, в ЗМІ або слухати оголошення пересувних гучномовців. Якщо ж ви знаходитесь в укритті, слухайте сигнал «**Увага всім**» (сирена). Після неї отримуйте інформацію з усіх наявних джерел.
- У разі якщо ви не маєте доступу до будь-яких джерел інформації, передзвоніть на **гарячу лінію Тероборони ЗСУ 0 800 507 028** або на номери **101, 102** і повідомте про своє місцеперебування.
- Місцева влада додасть вашу адресу до переліку тих, за якими потрібна допомога з евакуацією.

ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА

- Інформація щодо евакуації повинна бути перевірена на достовірність з надійних джерел державних та місцевих органів влади.
- Не зволікайте з евакуацією! Якщо є така можливість, обов'язково скористайтесь нею. Це може врятувати вам життя.
- **У будь-якому випадку проявляйте крайню обережність та не піддавайтеся паніці!**
- Візьміть із собою всі необхідні речі: документи, гроші і продукти, одяг, предмети першої необхідності, а також медичну аптечку. Можливо вам доведеться частину шляху долати пішки, враховуйте це під час пакування речей.
- **Промаркуйте свої речі**, написавши ПІБ або кодове слово.
- За можливості **заберіть домашніх тварин** або віддайте їх до спеціального пункту.

ЕВАКУАЦІЯ

- Якщо ви виїжджаєте своїм ходом, **дізнайтесь про умови та шляхи виїзду**, не порушуйте встановлених правил та режимів.
- **Об'єднуйте зусилля**. Дізнайтесь, хто ще може з вами пройти частину шляху, та координуйте зусилля, об'єднуйте та оптимізуйте ресурси: паливо, харчові продукти, ліки тощо. Заплануйте зупинки та ночівлі.
- **Рухайтесь обережно**. На вашому шляху можуть трапитись небезпечні ділянки, не намагайтесь їх швидко перетнути, краще зачекайте, поки ситуація стабілізується. Дотримуйтесь вказаного державними або місцевими органами влади маршруту, не намагайтесь скоротити шлях, тому що деякі райони або зони можуть бути закриті для пересування.
- По можливості **надайте допомогу громадянам похилого віку**, людям з фізичними вадами.
- **Домовтесь з близькими про місце зустрічі** або варіанти зв'язку в тому випадку, коли втратите один одного під час евакуації.
- **Повідомте про своє прибуття в органи місцевої влади** та у волонтерські центри. Надайте інформацію щодо кількості осіб, віку, стану здоров'я, нагальних потреб.
- **Просьте, але не вимагайте**. Місцеві громади максимально залучені до влаштування прихистків і забезпечення переселенців всім необхідним, але їхні ресурси також обмежені.
- **Уникайте конфліктів**. Будьте чемними та доброзичливими.
- **Зберігайте спокій**. В критичній ситуації важливо зберігати стабільний психологічний стан. Допомагайте тим, хто відчуває перевтому, тривогу чи паніку.
- **Допомагайте**. Ви можете поділитися ресурсами з іншими переселенцям, а також взяти на себе обов'язки з організації побуту та дозвілля або ж допомогти місцевій громаді.
- **Плануйте свої подальші кроки**, наскільки це можливо. Якщо ви збираєтесь залишитися у прихистку, організуйте свій побут на довготривалий час. Якщо ж ви плануєте рухатись далі, прорахуйте маршрут та організуйте все, що необхідно для продовження шляху.



Де можна знайти інформацію про рух евакуаційних потягів

- Інформацію про основні евакуаційні рейси, які відправляються із «гарячих» точок в Україні до безпечних місць, а також інших рейсів із відкритим продажем (у тому числі міжнародних) можна знайти:
 - на офіційному сайті Укрзалізниці (<https://www.uz.gov.ua/>);
 - крім того, місцева влада на сторінках офіційних джерел повідомлятиме додаткову інформацію та попереджатиме населення у разі будь-яких змін;
 - евакуація здійснюється у порядку пріоритетності: спочатку діти, жінки та літні люди, потім інші пасажери.

- Квитки можна придбати:
 - у залізничних касах;
 - на сайті Укрзалізниці
 - у Viber-боті;
 - у Telegram-боті;
 - у Facebook Messenger;
 - у Apple Messages



ПРАВИЛА ЕВАКУАЦІЇ З ДІТЬМИ

- **Інформація щодо евакуації повинна бути перевірена на достовірність** з надійних джерел державних та місцевих органів влади. Ви маєте бути впевнені, що евакуація не ініційована силами окупанта! Будьте уважні та обережні!
- **Не зволікайте з евакуацією!** Якщо є така можливість, обов'язково скористайтесь нею. Це може врятувати вам життя.
- **Заспокойтеся самі.** Чим молодші діти, тим сильніше їх психоемоційний стан залежить від стану батьків. Тому спочатку знайдіть точку рівноваги для себе. Доступний практично всім спосіб – дихальні вправи. Лише після того, як стабілізуєтеся самі, починайте говорити з дитиною: спокійно та не надто голосно.
- **Скажіть слова підтримки.** «Ми в порядку. Ми будемо робити все, що в наших силах», «Я доросла, я знаю, що робити», «Я з тобою». За необхідності повторюйте.
- **Домовтеся про правила поведінки:**
 - у небезпечній ситуації дитина повинна виконувати ваші розпорядження миттєво і без сперечань;
 - ваші прохання повинні бути лаконічними та зрозумілими;
 - навчіть дітей основним правилам поведінки в незнайомих місцях та з незнайомцями:
 - не відходити від батьків;
 - не спілкуватися з чужими людьми;
 - коли ти загубився: звернися до дорослих, в першу чергу, якщо ти бачиш поліцейського або військового у формі. Якщо їх немає – до інших дорослих.
 - бути слухняним: вести себе тихо або взагалі не говорити, не бігти, не повертатися назад, виконувати прохання батьків з першого разу та бути помічником у всьому.



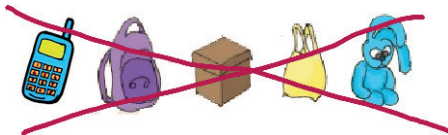
РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ З ДІТЬМИ

- З дитиною повинна бути інформація, що допоможе їй повернутися до батьків, в разі, якщо вона загубилася:
 - прикріпіть до верхнього одягу дитини бейдж з повною інформацією про неї: ім'я, прізвище, вік, контактні дані батьків, особливі медичні потреби дитини (якщо такі є), вкажіть групу крові;
 - окрім бейджа на одязі, покладіть дитині у кишеню записку та/або напишіть цю інформацію на її руці стійким маркером (ближче до ліктя), або ж наклейте цупкий скотч на одяг;
 - до рюкзака, за можливості, також покладіть копії свідоцтва про народження дитини та паспортних даних батьків;
- **Сфотографуйте дитину перед тим, як вийти з дому.** Якщо дитина загубиться, у вас буде найбільш точна фотографія, за якою люди зможуть швидше впізнати вашу дитину. Окрім цього, добре запам'ятайте (краще – запишіть), як саме одягнена дитина під час евакуації.
- **Перебувайте у фізичному контакті з дитиною.** Тримайте її за руку або на руках, везіть у візку. Підтримуйте безпосередній контакт весь час, аж допоки поруч не з'явиться інший дорослий, якому ви можете довіряти.
- Передавайте дитину сторонній людині тільки у крайньому випадку або якщо це військові чи представники рятувальних служб – пам'ятайте, що **існує небезпека викрадення дитини під час евакуації.**
- **Домовтеся про місце, де ви зустрінетеся, якщо загубитесь** (якщо дозволяє вік дитини).



ВАЖЛИВО !

- Поясніть дітям, якщо вони побачили кинуту валізу, мобільний телефон, іграшку чи будь-який інший предмет, **суворо забороняється його торкатися, нахилити, відкривати, переміщувати чи підіймати. Треба негайно попередити про нього батьків!**



ЯКЩО ДИТИНА ЗАГУБИЛАСЯ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ



Що робити, якщо дитина загубилася:



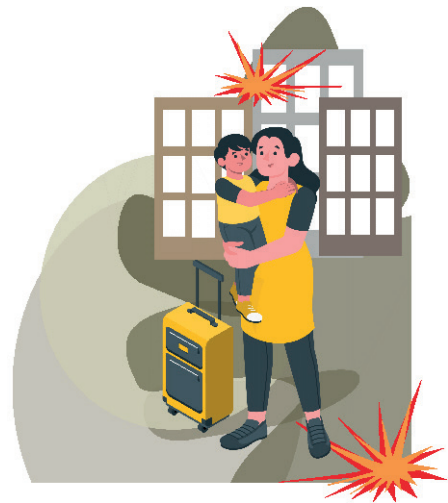
- **не панікуйте.** Зберіться з думками, щоб діяти чітко;
- згадайте, де востаннє бачили дитину. Якщо у дитини є телефон – зателефонуйте;
- попросіть когось із знайомих чи родичів залишатися на місці на випадок, якщо дитина повернеться;
- попитайте людей навколо, чи бачили вони дитину, назвіть основні прикмети, за наявності – покажіть фото дитини, опишіть, у чому вона одягнена;
- за можливості, дайте оголошення через гучномовець;
- повідомте у найближче відділення поліції чи зателефонуйте 102. Якщо дитина загубилась за кордоном – **гаряча лінія: 116 000.**



Важливий чат-бот Дитина не сама:



Чат-бот – https://t.me/dytyna_ne_sama_bot, створений Офісом Президента України спільно з ЮНІСЕФ та Міністерством соціальної політики. У меню чат-боту можна обрати одну з шести ситуацій, у якій вам потрібна допомога, та отримати детальні інструкції. Зокрема, **чат-бот містить покроковий план дій** у разі, якщо ваша дитина загубилася або ви знайшли чужу самотню дитину.



КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ НА НОВОМУ МІСТІ В УКРАЇНІ: КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

Сотні тисяч наших громадян змушені покинути свій дім, рятуючись від російських бомб і ракет. Куди звертатись за допомогою на новому місці?



- Міністерство розвитку громад і територій України запустило соціальну ініціативу **Прихисток** (<https://prykhystok.gov.ua>) – проєкт із розміщення українців, які вимушені переїхати із зон бойових дій.
- **Центр Спільних Дій** (<https://centreua.org>) – спільно з волонтерами та управлінцями територіальних громад допомагає людям, що їдуть від війни в більш безпечні регіони. Вас можуть прийняти люди із Львівської, Закарпатської, Волинської, Тернопільської, Чернівецької, Івано-Франківської, Хмельницької, Рівненської областей.
- **Ukraine Now** (<https://www.ukrainenow.org>) – Глобальна децентралізована ініціатива, що допомагає Україні справлятися з гуманітарною кризою та наслідками вторгнення російської федерації. Щоб отримати (чи надати) допомогу, потрібно залишити на сайті заявку і волонтери зв'яжуться з вами протягом дня.
- **UA Взаємодія** (<https://viyna.net>) – інформаційна платформа, створена для швидкого та легкого пошуку інформації під час війни. Тут можна знайти інформацію про житло та прихисток в Україні, дані щодо перетину кордону та допомогу українцям за кордоном, а також багато іншої актуальної інформації – як евакуюватися зі свого міста, де шукати підтримки за кордоном, де знайти притулок, медикаменти, продукти та підтримку волонтерів тощо.



КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ УКРАЇНЦЯМ ЗА КОРДОНОМ

Корисні посилання:

- **Разом для України** (<https://unitedforukraine.org>) – ініціатива української громади за кордоном, яка допомагає українцям та біженцям, які прибувають до Європи, з житлом та проживанням, надають юридичну допомогу, екстрені контакти тощо.
- **Допомога біженцям з України в Польщі** (<https://www.fundacijadlawolnosci.org/uk/>) – допомога біженцям у пошуках роботи, житла, медичної, правової, психологічної допомоги тощо.
- **Ротос dla Ukrainy | Допомога Україні** <https://www.facebook.com/groups/683793819641997> - у цій групі у Facebook розміщують оголошення про надання/оренду квартир, кімнат, будинків у Польщі та інші форми допомоги для біженців.
- **Міграційний інформаційний центр Словаччини** (<https://www.mic.iom.sk/sk/>) – центр надає безкоштовні консультації та послуги для громадян що прямують до Словаччини: допомогу з

транспортом і житлом, юридичні консультації.

- **Кто pomôže Ukrajině** <https://ktopomozekrajine.sk/> – онлайн-платформа, яка охоплює різні форми допомоги громадянам України у Словаччині.
- **Допомога RO** (<https://dopomoha.ro/uk>) – платформа для людей з України, які хочуть звернутися за допомогою до Румунії. Вона надає правову допомогу та інформацію щодо в'їзду в країну і способів подачі заявок про надання статусу біженця.
- **Refugees Romania** <https://refugees.ro/> – агрегатор пропозицій від волонтерів у Румунії. Українці можуть знайти притулок, проживання, роботу, їжу, ліки тощо.
- **Молдова для українців** <https://uarefugees.web.app/#> – портал для тих, хто прямує до Молдови. Тут можна знайти допомогу з проживанням, транспортом, одягом, їжею тощо.
- **ДОПОМОГА GOV MD** <https://dopomoga.gov.md/> – цей портал надає корисну інформацію для біженців з України до Молдови: притулок, проживання, робота, їжа, ліки.
- **Угорський Гельсінський Комітет** <https://helsinki.hu/en/information-for-people-fleeing-from-ukraine/m> - інформація для тих, хто прямує до Угорщини.
- **@ukrainehelpberlin** <https://linktr.ee/ukrainehelpberlin> - агрегатор з корисними посиланнями для тих, хто вирушив до Німеччини.



ЯК ПОВОДИТИСЬ У ЧУЖІЙ КРАЇНІ ПІСЛЯ ЕВАКУАЦІЇ

Через війну сотні тисяч українців змушені покинути домівки та переїхати на більш безпечні території або виїхати за кордон. Як поводитись у чужій країні?

- Будьте ввічливими і толерантними, адже на даний момент ви – обличчя України за кордоном. В даний момент у іноземців, які часто асоціювали нас із росіянами, змінюється думка, ми для них – справжні європейці.

- Раніше нам довго доводилося пояснювати, де на карті наша країна, якою мовою ми розмовляємо, які переконання сповідуємо. Нині таке питання більше не стоїть, але дуже часто іноземці організовують для українських біженців україномовні переклади та перекладачів. Поважайте намагання допомоги!
- Якщо у вас є змога працювати – використовуйте її, адже європейці дуже працьовиті і вважають нас такими ж.
- Не користуйтеся добрим ставленням людей занадто довго, покажіть, що ви здатні подбати про себе і не приїхали відпочивати.



ЯКЩО ВТРАТИЛИ ЗВ'ЯЗОК З РІДНИМИ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ ЧИ ЕВАКУАЦІЇ

Бойові дії розділили мільйони українських родин. Через активні бої в деяких регіонах чимало громадян втратили зв'язок із рідними й не можуть самостійно дізнатися інформацію про їхнє місцезнаходження.



Що робити, якщо втратили зв'язок з рідними:

- не панікуйте. Якщо не відповідають у вайбері чи телеграмі, телефонуйте на мобільний чи пишіть смс. Якщо є стаціонарний, спробуйте подзвонити на нього;
- зв'яжіться з людьми, які поряд із вашими близькими. Спробуйте дізнатись інформацію в друзів, родичів, сусідів чи знайомих, які можуть бути біля ваших близьких. Запитайте про ваших близьких у місцевих чатах, групах та у волонтерів;
- під час пошуку в публічних групах не вказуйте адресу. Достатньо написати імена та прізвища рідних, зовнішній вигляд та місто, село чи район. Якщо напишете будинок чи номер квартири, цю інформацію можуть використати мародери.



Ресурси, які можна використати для пошуку зниклих:

- телеграм-канал «Пошук зниклих»: https://t.me/poshuk_znyklyh оперативно надає інформацію про дорослих, які загубилися, та дітей, яких знайшли або які загубилися. Шукайте на каналі людей за прізвищем або назвою міста.
- Канал «Пошук зниклих Україна 2022» <https://t.me/poshukukraina2022> збирає дані про зниклих і передає інформацію волонтерам і ТрО
- Канал пошуку загублених дітей: https://t.me/dity_sos
- Чат-бот у Телеграмі «Знайди рідних» https://t.me/Family_Search_bot – реальна допомога українцям, які втратили зв'язок з рідними.



Розшукувати людей під час війни також допомагають:

- **Офіс Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини** – гаряча лінія **0800-50-17-20** (цілодобово);
- **Міністерство внутрішніх справ** – заповніть заявку на сайті;
- **Національна поліція України** – зателефонуйте за номером 102 або на гарячу лінію **0800-50-02-02** (цілодобово);
- **Товариство Червоного Хреста України** – зателефонуйте за номером **+380 66 250 9957, +380 96 304 4375, +380 63 979 3830** або напишіть на електронну пошту rfl@redcross.org.ua



ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

Під час війни багато українців залишають свої домівки в пошуках безпечних місць, в тому числі за кордоном. Більшість людей щиро готові надавати допомогу переселенцям з України. Але існують і ті, яким довіряти не слід. Адже перебуваючи у відчаї і паніці, можна легко стати жертвами торгівлі людьми.



Як цьому запобігти:

- **намагайтесь спланувати свою подорож** – куди та яким чином будете їхати;
- подорожуйте в групі;
- **обов'язково розкажіть** кому-небудь, кому ви довіряєте, **про вашу подорож**;
- якщо хтось у вашій групі зникне, **повідомте негайно поліцію**;
- якщо вам менш ніж 18 років і ви подорожуєте один/одна, **ви повинні бути впевнені, що ваша сім'я знає, де ви**;
- **підтримуйте зв'язок зі своєю сім'єю** в кожний момент вашої подорожі;
- **не сідайте в авто до незнайомих людей**. Якщо все ж таки це доведеться зробити — сфотографуйте цю людину, номер авто та надішліть цю інформацію друзям, знайомим;

ВАЖЛИВО !

- **ЗАВЖДИ** березіть свої посвідчення особи і документи (особисті і для подорожі) у безпеці – ніколи і нікому не віддавайте їх, покажіть тільки офіційним особам або службовцям за потреби;
- покладіть копії документів у різні місця, збережіть їх на телефоні та надішліть на електронну пошту;
- не беріть у борг у незнайомців;
- **нікому не віддавайте свій мобільний телефон**;
- збережіть номери екстрених служб у своєму телефоні, а краще – вивчіть їх. **Допомога в країнах ЄС – 112.**
- можливо, що вам запропонують роботу. Будьте упевнені, що ви знаєте адресу місця роботи, і поділіться ним з сім'єю і друзями. Не погоджуйтеся на роботу сумнівного характеру;
- домовтесь з родичами та близькими щодо «кодового» слова або фрази, якою ви зможете повідомити про небезпеку, яка вам загрожує;



Будьте обачними!

Якщо ви відчуваєте, що щось не так, напевно, щось не так!



Корисні ресурси для тих, хто потребує допомоги:

- чат-бот «Безпека жінок за кордоном» https://t.me/safeabroad_bot
- урядова «гаряча лінія» з питань протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству **15-47** (в Україні), **+38 044 284 19 15** – для громадян, які перебувають за кордоном;
- громадська організація «Ла Страда-Україна» працює для забезпечення прав дітей та протидії торгівлі людьми, телефон в Україні: **0 800 500 335** (зі стаціонарного) або **116 123** (з мобільного)



ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА



1. Як долати емоційне виснаження та мінімізувати наслідки стресу під час війни
2. Як концентруватися на роботі під час війни
3. Втома vs вигорання: як відрізнити та допомогти собі
4. Як поводитись з дітьми у дорозі під час війни
5. Як батькам вберегти дітей від психологічної травми під час війни
6. Турбота про емоційний та моральний стан дітей: як заспокоїти дітей під час війни
7. Як допомогти підліткам пережити травматичний досвід
8. Як подолати тугу за домом
9. Як підтримати дітей, коли довелося переїхати через війну
10. Як покращити адаптацію дитини до іншого місця проживання під час вимушеного переселення
11. Як батькам підтримати самих себе
12. Як допомогти близькій людині, яка пережила полон або окупацію
13. Як не допустити емоційного вигорання волонтерів
14. Отримання психологічної допомоги у воєнний час. Корисні та перевірені ресурси

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

Сьогодні майже всі ми відчуваємо іноді виснаженими, спустошеними й втомленими, іноді стривоженими або охопленими панікою, а іноді доволі оптимістичними. Ми плачемо та сваримось, відчуваємо провину та безпомічність, злість від неможливості вплинути на ситуацію або нездоланне бажання щось робити. Важливо розуміти, що це абсолютно закономірні стани, та не соромитись звертатись про допомогу й вживати заходів, щоб відновити нормальний психологічний стан. Адже саме у стані паніки та психологічної нестабільності хоче бачити нас ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі та можемо втратити здатність чинити спротив.

В критичних ситуаціях стосунки з близькими також піддаються складним випробуванням. Стримуючи емоції при спілкуванні з чужими людьми, ми виплескуємо весь накопичений негатив на тих, хто поруч. Особливої уваги потребують діти та підлітки, адже вони найбільш вразливі.

Сподіваємось, що наші поради допоможуть вам підтримати свій емоційно-психологічний стан, допомогти близьким і впевнено пройти шлях до нашої перемоги.

Все буде Україна!



ЯК ДОЛАТИ ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ ТА МІНІМІЗУВАТИ НАСЛІДКИ СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Російське вторгнення має свою «психологію», до якої входять інформаційно-психологічні впливи. Українське суспільство уже пройшло різні етапи сприйняття. Відчувати занепокоєння та страх в той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, – нормально. Це прийнятна реакція нашої психіки та організму на ситуацію, що склалася. Як же зберегти емоційну рівновагу у найскладніший для країни час?

Як долати емоційне виснаження

- За будь-якої можливості спати, навіть якщо вам здається, що не втомилися.
- Вживати більше води.
- Робіть інформаційні паузи у читанні новин та перегляді соцмереж.
- Намагайтеся якомога менше шкодувати за матеріальними речами.
- Складіть план того, що ви зробите після нашої перемоги.
- Замість новин говоріть близьким «Я тебе люблю» та обіймайте їх.
- Посмішка та жарти – найкращий захист від стресу.



Як впоратись зі стресом під час війни

- Зосередитися на тому, що ви можете контролювати.
- Споживати лише достовірну інформацію з офіційних джерел. Переглядати новини 24/7 не варто.
- Подбати про можливі запаси продуктів та питної води. Зокрема, спробувати зробити запаси у місці укриття.
- Намагатися за можливості дотримуватися режиму дня та сну.
- Не забувати рухатися та за можливості виконувати хоча б мінімальні фізичні активності.
- За можливості бути на зв'язку з близькими. Якщо такої нема, і ви в укритті, - спілкуйтеся і підтримуйте тих, хто поруч з вами.
- При можливості допомагати тим, хто цього потребує.
- Правильно та глибоко дихати, рахувати вдихи та видихи, врівноважуючи їх. Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом:

- вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох.
- потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.



ЯК КОНЦЕНТРУВАТИСЯ НА РОБОТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Перемикання, інші заняття і контакт з собою

- **визначити для себе, для чого ви зараз працюєте** – щоб зберегти дохід для своєї сім'ї, щоб бути корисним суспільству, щоб підтримати економіку, щоб не сидіти без діла. Визначте мету і домовтеся з собою про її значущість;
- **ставити перед собою невеликі завдання** на наступну годину або дві. Відзначайте для себе, що ви впоралися. Для вашої психіки це буде сигналом, що ви живі і готові діяти далі;
- **чергувати роботу** з тими видами діяльності, які допомагають вам справлятися зі стресовими ситуаціями;
- знайти для себе **відповідь на питання: що в моєму минулому допомагало мені** проживати важкі і кризові моменти? Для прикладу це може бути молитва, самомасаж, телефонна розмова з близькими, дихальна вправа, сльози, навчання, роздуми на кухні, в'язання, обійми, смачна їжа, водні процедури тощо;
- постійно **будьте в контакті з собою** і перевіряйте, а чи маєте ви достатньо сил, щоб працювати. Якщо є сумнів, краще відновитися використовуючи стратегію чергування діяльності.



ВТОМА VS ВИГОРАННЯ: ЯК ВІДРІЗНИТИ ТА ДОПОМОГТИ СОБІ

ВТОМА – тимчасове зниження працездатності, здатності чинити опір інтенсивним подразникам або тривала відсутність відпочинку.

Рішення – відпочинок (дозвольте собі полінуватися: пограти у просту гру в телефоні, почитати книжку, помалювати).

ВИГОРАННЯ – фізична, емоційна або мотиваційна втома, виснаження. Вигорання виникає як реакція на тривалий стрес і тривогу.

Ознаки вигорання:

- відчуття постійної перевтоми;
- погіршення стану здоров'я, часті головні болі;
- безсоння;
- роздратованість;
- почуття емоційної спустошеності, непотрібності, безпорадності;
- зловживання алкоголем, психоактивними речовинами.

Рішення (способи протидії вигоранню):

- **Усвідомити справжні причини**, котрі викликають вигорання: невідомість, постійне очікування новин, страх отримати страшні вісті.
- **Дотримуватися режиму** харчування, сну, рухової активності.
- **Взяти під контроль** рутинні справи: прибирання, особиста гігієна.
- **Приймати та надавати підтримку** близьким та тим, хто цього потребує: прості питання «Як ти?», «Як справи?» можуть повернути сили.
- **Звірка «годинників» цінностей:** спілкуватися з однодумцями, читати і слухати інформаційні канали, які підтримують цінності вашої спільноти.



- Дозволяти собі виражати та **висловлювати емоції**. Можна кричати, лаятись, головне, знати, кому адресована агресія, і випадково не виплеснути її на близьких.
- **Пам'ятати про пріоритети** — знати, що для вас у цей момент є найважливішим, а що може почекати до перемоги.

ЯК ПОВОДИТИСЬ З ДІТЬМИ У ДОРОЗІ ПІД ЧАС ВІЙНИ



- Проговоріть, за можливості, куди ви їдете та чому. Озвучуйте станції під час дороги. Це допоможе дитині відчувати, що ситуація під контролем.
- Запропонуйте взяти в дорогу улюблену іграшку, річ, предмет. Улюблені речі надають відчуття зв'язку з домом, це заспокоює.
- Проговоріть правила поведінки в дорозі (на блокпостах поводитися тихо, не визирати з вікон і у жодному випадку не виходити з машини/автобуса).
- Важливо час від часу запитувати, чи хоче дитина їсти, пити, в туалет.
- Навчіть дитину проговорювати емоції звуками та через тіло. Наприклад, витягнути руки, стиснути кулаки, міцно заплющити очі від злості.
- Допомогайте опанувати втому. Щоб перемкнути увагу, запропонуйте дитині пограти в ігри.
- Дбайте про себе. Турбота про себе – це турбота і про ваших дітей.



ЯК БАТЬКАМ ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна може травмувати дитячу психіку. Проте, дослідження кажуть, що діти, стикаючись з випробуваннями, не обов'язково повинні мати психологічні проблеми, а навпаки – можуть демонструвати «посттравматичне зростання». І це великою мірою залежатиме від підтримки дорослих. Вони можуть зростати у резиліентності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше.

Отже, декілька простих правил можуть врятувати дітей від психологічних проблем в майбутньому:

- **Бути поруч** (фізично та емоційно). Дорослі є головним джерелом підтримки для власних дітей.



Бути поруч – це дотик, обійми, співдяльність, чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.

- Бути прикладом. Діти наслідують манеру долати стрес. Тому від того, як батьки можуть дати раду з критичними ситуаціями, залежить, як їх долатиме дитина.
- Спілкуватися. Ділитися думками, емоціями, почуттями, говорити з дітьми про те, що нам допомагає. Допомогти дітям зрозуміти, що відбувається і як всім нам вистояти у цій війні, говорити з дітьми з повагою до їхніх почуттів та переживань, слухати, що вони говорять, та чесно відповідати на їхні питання. Не втішати дітей «псевдооптимістичними» сценаріями, але передати їм віру в перемогу.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

- **Задіювати**, залучати до побуту. Корисна діяльність зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу: вчитися; малювати; читати/слухати казки, гратися (у різні способи, і не лише в телефоні); допомагати по дому; молитися; робити добрі справи; займатися спортом тощо. Це важливо не лише дітям, але й дорослим.
- **Відновлюватися**. Мати в режимі дня активності, які поповнюють сили – сон, добра їжа, час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність. І обов'язково щоденний дотик до чогось, що є світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди тощо.).



ТУРБОТА ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ТА МОРАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ: ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- **Демонструйте спокій та надійність**. Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.
- **Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захистити**, і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите, та не сперечатись.
- Спробуйте **відволікти дитину** гумором, іграшками, «руханками». Говоріть про побутові речі, читайте вголос тощо.
- Разом **практикуйте** так зване «квадратне дихання»: вдих – затримка дихання – видих – затримка дихання. Це допоможе дитині опанувати себе та подолати стрес.
- Діти потребують тактильності. **Намагайтесь обнімати їх якомога частіше**. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.
- **Мінімізуйте перегляд новин** з дитиною. В ідеалі – уникайте їх перегляду при дитині.
- **Говоріть з дитиною**. Багато і постійно. Не соромтесь говорити про свої власні почуття та емоції. Ви вчите дитину, що проявляти їх – це нормально.
- **Прислухайтесь до дітей**. Найчастіше вони трансклюють те, що відчувають і переживають, мимовільно. Інколи, самі не розуміючи, що з ними відбувається.
- **Спостерігайте за грою дитини**. Саме в грі дитина переживає те, що свідомо прожити не в змозі. Гра допоможе зрозуміти те, що дитина не може проговорити.



- Намагайтесь **бути в зоні постійного доступу** – фізично, по телефону, по відеозв'язку. Постійно повторюйте дитині, що ви поруч, що ви її любите, захищате і піклуєтесь про її безпеку, що вона не самотня.
- Дозвольте дитині брати з собою важливу річ або іграшку. Це дозволить створити додаткове відчуття безпеки.
- **Створюйте символічні ритуали** перед сном.
- Вчіть дитину **знімати напругу у конструктивний спосіб** (ігри, техніки).

ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКАМ ПЕРЕЖИТИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД

В умовах війни підлітки особливо вразливі. Вони вже достатньо дорослі, щоб розуміти, що відбувається, та ще зовсім не мають досвіду, щоб впоратися зі своїми емоціями та почуттями. Найчастіше після пережитого травматичного досвіду підлітки відчувають сором і можуть мріяти про помсту. Травмуюча подія для підлітків може призвести до радикальних змін їхнього світогляду. У деяких підлітків спостерігається саморуйнівна або небезпечна поведінка.

Як підтримати свою дитину?

- Дитину старшого віку необхідно заохочувати до обговорення її тривоги, вираження страху та суму. Разом шукати відповіді на важливі питання, дискутувати. **Головне – залучити до діалогу.**
- **Допомагати фільтрувати інформацію**, адже вміння аналізувати у підлітків ще недостатньо сформоване.
- Важливо пояснити, що **усі їхні почуття є нормальними**, в тому числі злість.
- **Допомагати звільнитися від сильних емоцій**. Говоримо підліткам, що плакати – це нормально, кричати – це нормально, злитися – це нормально.
- **Оскільки злість дає сильну напругу в тілі, слід користуватися будь-якою можливістю випустити її** через фізичну діяльність або гру.
- Набагато легше переживати те, що відбувається, коли **ми можемо впливати на ситуацію**, відчуваємо причетність до спільної справи. Зараз підлітки активно допомагають онлайн. Наприклад, відслідковуючи фейки.
- **Створіть у дитини відчуття контролю за власним життям**. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома варіантами – дозволить розвинути відчуття контролю.
- **Дайте дитині «горизонт майбутнього»**. Мрійте, будуйте плани на майбутнє, обговорюйте з дитиною, чим будете займатись після перемоги.
- Хваліть і робіть акценти на досягненнях. **Відмічайте навіть незначні досягнення**. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.
- У тривозі завжди задіяне тіло. **Обійми – стратегічно важливий ритуал**.

ПАМ'ЯТАЙТЕ !

- **Ви – незамінна людина в житті дитини**. Ви для неї опора та острівець безпеки. Бути такою людиною можливо лише за умови, що ваш ментальний стан залишається стабільним та стійким.
- **Заохочуйте спілкування з однолітками**. Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте цьому, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.



ЯК ПОДОЛАТИ ТУГУ ЗА ДОМОМ

Коли ми сумуємо за домом, ми відчуваємо себе невпевненими фізично та емоційно і прагнемо чогось відомого, передбачуваного, послідовного та стабільного. Ще ми можемо відчувати сором та провину, що полишили дім.

ПАМ'ЯТАЙТЕ !

БУТИ В БЕЗПЕЦІ – найкраще рішення. Людське життя – найвища цінність. **Рятувати себе та рідних в умовах війни не соромно.** Ніхто не буде вас засуджувати.

Як справитись з тугою за домом?

- **Не звинувачуйте себе ні в чому.** Під час війни будь-які прийняті вами рішення про безпеку вашої сім'ї є правильними.
- **Відслідкуйте негативні думки** та виділіть собі час на них (техніка «Будильник»: я подумаю про це з 10.00 до 11.00, в інший час буду вільним/вільною від цих думок).
- **Фокусуйтеся на позитивних спогадах,** які є для вас підтримкою.
- **Якщо відслідковуєте, що ви застрягли на якійсь думці, переключіть себе на просту дію** (помийте посуд, пройдіться, зваріть кави тощо).
- **Намагайтеся, підтримувати спілкування з іншими людьми.**
- **Відслідкуйте власне дихання:** там де ви завмираєте – якщо ви затамували дихання або воно поверхневе – покладіть одну руку на живіт, іншу на плече та почніть дихати животом таким чином, щоб рука, яка лежить на животі, почала підніматися.



- **Дайте собі можливість прожити емоції.** Спогади про дім, роботу, близьких, які залишились вдома, можуть викликати сум, тривогу, страх – дозволяйте собі ці почуття.
- **Реагуйте на свої потреби та намагайтеся їх задовольняти.**
- **Спогади про дім та бажання повернутись, побачити близьких людей можуть викликати наступні тілесні реакції:**
 - тремор,
 - труднощі із засинанням,
 - прискорене серцебиття, спазми тощо.



При цьому можна, якщо тремор – підсилити тремтіння (пострибати, потрусити руками тощо), якщо морозить – накритися ковдрою, якщо труднощі із засинанням – за дві години вимкнути перегляд новин, відслідковувати дихання, обійняти близьких, які поруч, зробити очима 8-ку тощо.

- **Відслідкуйте власні негативні поведінкові реакції**, наприклад, бажання дистанціюватися від усіх та ізолюватися; напади самоагресії; вживання алкоголю; думки на кшталт «Ніщо не має більше сенсу», «Мене більше нічого не цікавить, я нічого не хочу робити», «Я не зможу знайти роботу» тощо. Формуйте нові ритуали та нові сенси (наприклад, долучайтеся до волонтерства, гуртуйтеся з однодумцями тощо).
- **Обмежте перегляд новин, безперервне читання соціальних мереж.** Виділіть час для новин та споживайте їх тільки з перевірених джерел.
- **Виконуйте фізичні вправи, гуляйте.**
- Якщо ви відчуваєте, що вам **важко впоратись самостійно**, вкрай **важливо звернутись за професійною психологічною допомогою.**



ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ, КОЛИ ДОВЕЛОСЯ ПЕРЕЇХАТИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

Переїзд є стресом і випробуванням – і для дітей, і для дорослих. Завдання батьків – дати собі раду з цими випробуваннями, підтримати один одного і, насамперед, своїх дітей.



Говоріть з дітьми про переїзд і про усі пов'язані з цим зміни:

- поясніть, чому ви прийняли це рішення і чому воно важливе для безпеки;
- обговорюйте з дітьми зміни, які відбуваються у житті, а також усі питання, які вони можуть мати у зв'язку з цим;
- допомагайте дітям знайти думки, які будуть їм підтримкою;
- плекайте думки, які дають надію, відвагу, силу – це потрібно не лише дітям, а й дорослим також.



Будьте уважні до почуттів дітей та допомагайте їм на них мудро відповідати

- біль та смуток важливо розділити;
- енергію злості скерувати у конструктивне русло;
- у відповідь на тривогу створити відчуття відносної безпеки;
- плекати мужність та надію;
- вдячність – висловити, радістю – поділитися...

ПАМ'ЯТАЙТЕ !

У цих складних життєвих обставинах і ми, дорослі, і наші діти, гартуємо теж нашу емоційну компетентність та психологічну стійкість – **спільне подолання цих викликів може стати важливим досвідом, що веде до внутрішнього зросту...**



Пам'ятайте про базові речі і режим дня



В умовах переїзду важливо організувати щоденний ритм життя дітей: сон, харчування, прогулянки та фізична активність, час з батьками, час з іншим дітьми, можливість бавитися, навчання та пізнавальні активності.



ЯК ПОКРАЩИТИ АДАПТАЦІЮ ДИТИНИ ДО ІНШОГО МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

Діти гостріше та важче за дорослих переживають війну. Тому важливо у наших складних реаліях допомогти їм, підтримати, стати для них опорою. Щоб вони легше пережили переїзд, розлучення з рідною домівкою та друзями та змогли швидше адаптуватися на новому місці.

ПІДГОТОВКА ДО ПЕРЕЇЗДУ

- Поясніть дитині, що відбувається, що ви їдете задля безпеки і чому не можете залишитись вдома.
- Дозвольте дитині ставити запитання та постарайтеся відповісти на все.
- Будьте вдячні дитині за допомогу, показуйте їй більше кохання, приділяйте більше уваги.
- Розкажіть дитині, що ви зробите все, щоб бути разом із нею і нізачо її не покинете.



РОЗМОВА ПРО ВІЙНУ

З дітьми різного віку краще розмовляти окремо.

- **Діти до 9 років:** розповідаючи про війну, робіть образні порівняння, малюйте картинки, використовуйте улюблені мультфільми та казки. У їхніх героїв все вийшло, і у нас теж обов'язково вийде вистояти і перемогти.
- **Старше 10 років:** розкажіть, що зараз усі проходять через такі самі труднощі, все це тимчасово та обов'язково закінчиться.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ НА НОВОМУ МІСЦІ

- Допоможіть дитині познайомитись із ровесниками.
- Переїхавши, дізнайтеся про гуртки та секції на новому місці, в які зможе ходити ваша дитина.
- Підтримуйте спілкування дитини зі старими друзями, з якими вона дружила до переїзду.



- Відвідуйте з дитиною культурні та розважальні заходи.
- Гуляйте містом, обстежуйте територію, де ви оселились, щоб швидше адаптуватися.
- Залучайте дітей старшого віку до волонтерства, інших корисних справ.



ЩОДЕННА РУТИНА

- Продовжуйте дотримуватися сімейних традицій.
- Разом продовжуйте робити те, чим ви займалися «раніше» (стабільність та безпека);
- Складіть докладний розпорядок дня та дотримуйтеся його.
- Розмовляйте з дитиною перед сном. Обговорюйте спочатку погане, що трапилося за день, а закінчуйте хорошими подіями та враженнями.

ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ У ДИТИНИ

- Демонструйте дитині надійність та спокій. У неї має бути точка опори у загальному хаосі. Підтримуйте віру в те, що все буде гаразд.
- Переключіть увагу дитини на щось важливе та зрозуміле. Попросіть її допомогти у звичайних справах.
- Знаходьте час та сили на ігри з дитиною, щоб допомогти їй пережити стрес.
- Частіше обіймайте дитину.



- Надавайте дитині безпечну інформацію про те, що вас турбує.
- Будьте уважним слухачем вашої дитини. Дивіться дитині в очі, коли слухаєте її. Такий погляд «каже»: *«Як ти?», «Як твої справи?», «Я поруч, тобі зараз важко, я готова допомогти».*
- Дозволяйте дитині плакати, боятися, сумувати та злитись. Кажіть, що це природньо для такої ситуації.

ЯК БАТЬКАМ ПІДТРИМАТИ САМИХ СЕБЕ



Батькам, багато з яких через війну перебувають у стані стресу, дуже важко бути уважними до потреб дитини. Але саме тому потрібно зберігати максимально можливу рівновагу, щоб підтримати і заспокоїти свою дитину.



Кілька порад для батьків, як підтримати себе:

- **думайте про майбутнє**, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значущими для вас людьми, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми і розмови надихають і стабілізують;
- **позбавтеся від почуття провини**. Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, або в тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка;
- **намагайтеся їсти і спати**. Якщо харчування є, їжте, а не намагайтеся нагодувати тільки дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини;
- **просіть про допомогу**. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки, попросіть про неї. Звертатися за допомогою – не соромно;
- **говоріть про свої емоції**. Спілкуйтеся з дорогими для вас людьми, говоріть про свої емоції і переживання. Телефонуйте рідним. **Просто «Як ти?» здатне надихнути** і вас, і того, кому ви телефонуєте;
- **якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте на гарячу лінію підтримки – 0 800 210 160**, поспілкуйтеся з професіоналами, щоб максимально забезпечити свою емоційну стабільність в цей непростий час.



ЯК ДОПОМОГТИ БЛИЗЬКІЙ ЛЮДИНІ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ПОЛОН АБО ОКУПАЦІЮ

Щоб полегшити повернення до нормального життя людей, які перебували в полоні або в окупації, їхнім близьким рекомендується дотримуватися таких правил:

- не можна робити вигляд, що нічого не сталося, але не слід і докучати розпитуваннями;
- не слід намагатися швидко перевести увагу потерпілого на щось інше. Людина повинна усвідомлювати, що з нею дійсно щось сталося, повинна висловити свою реакцію;
- якщо людина говорить, що вона в повному порядку, це може означати, що невирішена психологічна проблема посилюється і потім обов'язково проявиться знову;
- не заважайте виговоритися. Не треба зупиняти, навіть якщо людина знову і знову розповідає свою історію по черзі всім членам сім'ї і знайомим по кілька разів;
- під час розповіді заохочуйте вираження почуттів. Якщо оповідач починає плакати, не зупиняйте його, дайте виплакати. Буде доречним обійняти людину, дати їй фізично відчути, що поруч з нею близькі люди;
- чоловіки в таких випадках часто висловлюють свою реакцію у вигляді гніву. Не заважайте виплеснути його. Дуже корисно, якщо людина жестикулює, тупотить ногами тощо;
- не можна надовго залишати потерпілого одного, дозволяючи йому замикатися в собі.

ВАЖЛИВО !

- якщо ви бачите, що стан близької людини дуже нестабільний або погіршується, **ініціюйте звернення до фахівця.**



ЯК НЕ ДОПУСТИТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ

У волонтерів, які працюють на передовій, а також у медиків, бійців тероборони, у тих, хто вивозить людей з окупованих територій, приймає поранених, розселяє біженців, **вигорання може настати вже за 2-3 дні безперервної роботи.**

Як не допустити емоційного вигорання волонтерів, які кожен день стикаються із болем і стражданнями людей, що потерпають від жахів нелюдської війни, розв'язаної російськими агресорами:

- **Перемикайтеся на іншу діяльність**, міняйте місце докладання своїх зусиль. Нехай це буде спокійна рутинна робота, яка не передбачає багато контактів з людьми: плетіння маскувальних сіток, приготування їжі, сортування одягу тощо.
- **Висипайтесь.** Якщо нехтувати сном, можна дуже швидко вигоріти.
- **Зберігайте ритм життя.** Намагайтеся дотримуватися базових рутин: умийтеся вранці, їжте тричі на день, не забувайте приймати свої ліки тощо. **Звичні ритуали заспокоюють і дають відчуття: «Я в порядку».**
- **Робіть паузи протягом дня:** 5-10 хвилин, щоб спокійно випити чашку кави, проскролити в смартфоні або просто подивитися в небо. **Це дає відчуття звичного перебігу життя** – те, чого зараз потребують всі.
- **Залишайте проблеми за порогом.** Прийшли додому – прийміть тепло-гарячий душ, або хоча б помийте обличчя і потримайте руки під проточною водою. Переодягніться в домашнє, обійміть рідних. І зробіть те, що вас заспокоює, заземлює.
- **Приймайте допомогу.** Дозволяйте іншим допомагати вам і самі просіть про допомогу, коли потребуєте її. **Ми стаємо сильнішими, коли працюємо разом.**



ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ВОЄННИЙ ЧАС. КОРИСНІ ТА ПЕРЕВІРЕНІ РЕСУРСИ

- **ЮНІСЕФ:** підтримка дітей і батьків під час війни
<https://www.unicef.org/ukraine/>
- Чат колективної психологічної онлайн-підтримки в Telegram «**Як ти зараз**»
<https://t.me/yaktuzaraz>
- Онлайн-платформа «**Розкажи мені**» - цілодобова безкоштовна психологічна допомога
<https://tellme.com.ua/>
- **Підтримай дитину** – ігри, вправи і поради як підтримати дитину під час війни –
<https://t.me/pidtrumaidutuny>
- **#ВАРТОЖИТИ** – безкоштовна психологічна допомога під час війни: **55 22** (колл-центр, безкоштовно з мобільних телефонів)
- «**Укрєдність**» – сайт безкоштовної психологічної підтримки Української спілки психотерапевтів
<https://ukr-ednist.com.ua/>
- **Mindly** — психологічна допомога українцям, що постраждали у війні
<https://mindlyspace.com/>
- **Друг. Перша допомога** – бот для отримання першої психологічної допомоги
[@friend_first_aidbot](https://t.me/friend_first_aidbot)
- Чат-бот ГІ «**Марш жінок**», де можна знайти психологічну допомогу 24/7
[@marsh_zhinok](https://t.me/marsh_zhinok)
- Центр психологічного консультування і травмотерапії **Open Doors («Відкриті двері»)** – психологічна допомога за американськими стандартами
<https://t.me/odukraine>
- Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «**Lifeline Ukraine**», гаряча лінія **73 33** або
<https://lifelineukraine.com/contact>
- Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «**Крок назустріч**», гаряча лінія: **(044) 222 90 94**
- «**Психолог на зв'язку**» – служба турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист»
<https://t.me/psyintouch>
- **Національна психологічна асоціація України**, гаряча лінія **0 800 100 102**



Інформаційне видання
ЯК ВИЖИТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ЗБЕРЕГТИ ФІЗИЧНЕ
ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:
Путівник для дітей та дорослих

Автор ідеї І. Поліщук
Відповідальний за випуск О. Сімон
Технічний редактор Т. Андрушко
Дизайн М. Ковтун, С. Радченко, О. Тютюнченко
Верстка М. Ковтун

м. Київ, вул. І. Мазепи, 13
тел. (044) 298 4755
(044) 298 4855
<https://kman.org.ua/ua>
<https://www.facebook.com/kyiv.man/posts>
https://www.instagram.com/kyivska_man
https://t.me/kyivska_man

