

## БАЗОВІ АЛГОРИТМИ ПОВЕДІНКИ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Опара Н. М.**

*к.с.-г.н., доцент кафедри безпека життєдіяльності,*

**Сіромаха М.В.**

*начальник відділу охорони праці*

*Полтавський державний аграрний університет*

*м. Полтава*

Вже місяць наша країна і всі ми потерпаємо від агресії російських окупаційних військ.

Російсько-українська війна не тільки об'єднала наш народ, але й змусила більш ретельно і уважно звернутися до питання стосовно безпеки збереження здоров'я і життя як військовослужбовців, так і цивільного населення.

Які ж алгоритми поведінки в надзвичайних ситуаціях або в зоні бойових дій?

1. Зберігати спокій і концентрацію уваги. Від цього залежатиме, наскільки вправно і швидко Ви зможете впоратися з кризою і мінімізувати її наслідки.
2. В кризових умовах проти Вас діятимуть мультичисленні фактори, зокрема емоції.
3. Пам'ятайте: в критичний момент необхідно бути зібраними і сфокусованими, не реагувати на можливі провокації.

Які ж поради для тих, хто живе у районах, прилеглих до місця ударів і де відбуваються пожежі? Щоб уникнути отруєння продуктами горіння:

1. Залишайтеся вдома і зачиніть вікна.
2. Якщо Вам потрібно вийти на вулицю, вдягайте захисні окуляри і маску (респіратор).
3. Робіть вологе прибирання щонайменше один раз на добу.
4. Уникайте надмірної фізичної активності.
5. Не провітрюйте квартиру.
6. За можливості пийте багато чистої води.
7. Прийміть душ.

Які ж базові правила безпеки під час війни?

1. Подбайте про укриття.  
За можливості дізнайтеся, де знаходяться найближчі укриття, перевірте стан підвального приміщення.
2. Підготуйте вікна та двері.  
Щільно проклейте скло на вікнах прозорим скотчем, так, щоб вікно повністю було вкрите ним, скло у дверях важливо заклеїти цупким картоном, це убезпечить від уламків.
3. Правило двох стін.  
Приміщення, яке відділяє від вулиці як мінімум дві стіни вважається найбільш безпечним у будівлі. У квартирі найчастіше це ванна кімната чи коридор.
4. Зробіть запаси.  
Майте запас питної та технічної води, а також їжі тривалого зберігання.

5. Майте альтернативу.

Подбайте про додаткові засоби освітлення та мобільні зарядні пристрої на випадок відключення енергопостачання, слідкуйте за рівнем заряду телефону, в ідеалі – майте запасний.

6. Підготуйте «тривожну валізу» (екстрену валізу, носимий аварійний запас, тривожний рюкзак, екстрений рюкзак, надзвичайний набір).

Зберіть речі та документи на випадок евакуації, укомплектуйте аптечку засобами надання першої допомоги та найнеобхіднішими ліками.

7. Підготуйте засоби пожежогасіння.

В ідеалі – це вогнегасники, але у якості альтернативи можна використовувати воду або пісок.

8. Слідкуйте за сповіщеннями.

Використовуйте гучномовець, радіоприймач, телевізор, додатково можна встановити мобільний застосунок «Повітряна тривога!», який повідомить про загрозу.

Якими повинні бути Ваші дії, якщо біля Вашого будинку пролунали вибухи?

Якщо Ви збираєтесь покинути житло:

1. Візьміть з собою:

- документи та гроші;
- телефон, зарядний та портативний зарядний пристрій;
- необхідні медикаменти;
- запас питної води.

2. Залишаючи квартиру, допоможіть сусідам, особливо дітям, літнім людям та особам з обмеженими фізичними можливостями.

3. Не забудьте замкнути квартиру. Зберігайте спокій і не панікуйте.

1. Пересувайтесь по квартирі не наближаючись до вікон.

2. За необхідності використовуйте ліхтарик.

3. Перевірте на витік газ та воду, перекрийте їх подачу.

4. Відключіть усі електроприлади.

5. Пересувайтесь кімнатами обережно, не задіваючи електрокабелі та зіпсовані конструкції.

Якщо виникла необхідність пересуватися територією країни на власному транспорті треба пам'ятати, що брати з собою цивільним особам в авто і що не варто.

➤ Особистий транспорт тримайте у справному стані із запасом пального для виїзду з небезпечного району.

Возіть в авто у воєнний час:

- ковдру або спальник на кожного, каремат;
- аптечку;
- воду (із розрахунку 1-3 літри на особу);
- зарядки та живлення від розеток автомобіля;
- домкрати, набір ключів, вогнегасник, «крокодили» для зарядки акумулятора, рукавиці, знак аварійної зупинки, світловідбиваючий жилет;
- пальне у металевій каністрі;

- запасне колесо;
- туристичну лопату;
- запас антифризу; мастила для двигуна, гальмівної рідини;
- буксирувальний трос;
- автомобільний компресор.

➤ Уникайте возити в авто в воєнний час:

1. Зброю, якщо Ви не військовий і зброя не зареєстрована.
2. Ніж із ознаками бойового.
3. Будь-який військовий атрибут, включаючи стилізований одяг, взуття, сумки та рюкзаки військового типу.
4. Пальне або іншу горючу рідину у крижкій тарі.
5. При перетині блок-постів зніміть відеореєстратор.

Ці прості поради допоможуть Вам зберегти своє здоров'я і життя, і зустріти Перемогу.

Разом ми переможемо! Все буде Україна!

#### **Список використаних джерел**

1. Офіційний сайт Полтавської обласної військової адміністрації.  
URL: <http://uns.adm-pl.gov.ua/>
2. Офіційний сайт Міністерства оборони України. URL: <https://www.mil.gov.ua/>
3. Офіційний сайт ДСНС. URL: <https://dsns.gov.ua/>
4. Офіційний сайт МОЗ. URL: <https://moz.gov.ua/>