



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ДІЇ У РАЗІ ЗНИКНЕННЯ УКРАЇНСЬКОГО ЕФІРНОГО МОВЛЕННЯ:

УКРАЇНСЬКІ ТЕЛЕКАНАЛИ РОЗКОДОВАНІ НА СУПУТНИКУ. ЩОБ ПЕРЕГЛЯДАТИ ТЕЛЕБАЧЕННЯ, ПОТРІБЕН СУПУТНИКОВИЙ РЕСІВЕР ТА СУПУТНИКОВА АНТЕНА

БІЛЬШІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ КАНАЛІВ МАЮТЬ ВЛАСНІ КАНАЛИ НА **YOUTUBE**. ЯКЩО ШВИДКІСТЬ ІНТЕРНЕТУ НЕВИСОКА, ОБЕРІТЬ В НАЛАШТУВАННЯХ ВІДЕО НИЖЧУ РОЗДІЛЬНУ ЗДАТНІСТЬ (ЯКІСТЬ - 360 PX АБО 480 PX)

НА ПЛАТФОРМАХ: **YOUTUBE, SWEET TV, OMEGA TV, MEGOGO, KYIVSTAR TV, OLL TV** ДОСТУП ДО УКРАЇНСЬКОГО ТЕЛЕБАЧЕННЯ ТЕПЕР ТЕЖ БЕЗКОШТОВНИЙ. ЗНАЙДІТЬ БАЖАНИЙ КАНАЛ В ЗАСТОСУНКУ АБО НА ВЕБСТОРИНЦІ УЛЮБЛЕНОЇ ПЛАТФОРМИ

КРІМ ТОГО, СЛУХАЙТЕ УКРАЇНСЬКЕ
РАДІОМОВЛЕННЯ В ІНТЕРНЕТ-РАДІО:



WWW.RADIOPLAYER.UA





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОМЕНДАНТСЬКОЇ ГОДИНИ:

ЗАБОРОНЕНО ПЕРЕБУВАТИ НА ВУЛИЦЯХ ТА В ІНШИХ ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ, ЯКЩО ВИ НЕ Є ПРАЦІВНИКАМИ ОБ'ЄКТІВ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ (ДЛЯ ЦЬОГО У ВАС МАЄ БУТИ СПЕЦІАЛЬНА ПЕРЕПУСТКА)

ОСОБИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ВУЛИЦЯХ В ЗАБОРОНЕНИЙ ЧАС, МОЖУТЬ ВВАЖАТИСЯ ЧЛЕНАМИ ДИВЕРСІЙНО-РОЗВІДУВАЛЬНИХ ГРУП

ПРАВИЛО НЕ ПОШИРЮЄТЬСЯ НА ПЕРЕМІЩЕННЯ ДО УКРИТТІВ ПІД ЧАС СИГНАЛУ ТРИВОГИ

ТАКОЖ РЕКОМЕНДУЄМО ДОТРИМУВАТИСЬ
ПРАВИЛ СВІТЛОМАСКУВАННЯ:

ЗАШТОРЮВАТИ ВІКНА



ВИМИКАТИ СВІТЛО В
ОСЕЛЯХ



ГАСИТИ ВУЛИЧНЕ
ОСВІТЛЕННЯ СВОЇХ
БУДИНКІВ



ПРИБИРАТИ З
ПІДВІКОНЬ УСІ
ЛАМПИ, В ТОМУ ЧИСЛІ
Й ФІТОЛАМПИ ПО
ДОГЛЯДУ ЗА
РОСЛИНАМИ



"ТРИВОЖНА ВАЛІЗА"

01 ЗБЕРІТЬ ДОКУМЕНТИ ТА ГРОШІ

Паспорт і копії всіх необхідних документів (свідоцтво про народження, військовий квиток, документ про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, документи на власність); гроші (готівку і банківські картки).



02 НЕОБХІДНА ТЕХНІКА

Зарядні пристрої для телефонів, радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички.



03 ОДЯГ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЗАСОБИ

Теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте термоковдру), спідню білизну, надійне зручне взуття. Не забудьте зібрати необхідні для Вас засоби особистої гігієни.



04 ЗДОРОВ'Я

Аптечка, включно з медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти.



05 ПОСУД ТА ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ

Посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу; воду і продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування.



Складіть речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його напоготові.
В разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори.



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО НЕБЕЗПЕКУ ВВП



01

В жодному разі не торкайтеся та не пересувайте підозрілий предмет руками

02

Позначте палицями (одягом, камінням тощо) місце, де знаходиться підозрілий предмет



03

Попередьте про знахідку інших осіб поруч. Відведіть їх та відійдіть самі на безпечну відстань (не менше 100 метрів)

04

Єдиним офіційним каналом повідомлень про виявлення підозрілих ВВП є ДЗВІНОК НА ЕКСТРЕНІ НОМЕРИ «101» або «102»



05

Не користуйтеся телефонами або іншими засобами радіозв'язку ПОВБИЗУ підозрілого предмета

06

Не намагайтеся розібрати підозрілий предмет, витягти з нього вибухову речовину або детонатор



07

ПОЛЯ, ЛІСИ, ВОДОЙМИ
На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях

08

ГОРОДИ ТА РУЇНИ
На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях



09

УДАР ТА СТРУС
Активувати вибухонебезпечні предмети може навіть найменший зовнішній вплив:

10

ТЕРТЯ ТА НАГРІВАННЯ
Активувати вибухонебезпечні предмети може навіть найменший зовнішній вплив:





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ПОЧУЛИ СИГНАЛ ПОВІТРЯНА ТРИВОГА?

**УВІМКНУТИ РАДІО ЧИ ТЕЛЕБАЧЕННЯ, ЩОБ
ПРОСЛУХАТИ ТЕРМІНОВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО
МОЖЛИВУ НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ. ЗАЗВИЧАЙ
ІНФОРМАЦІЯ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ПРОТЯГОМ П'ЯТИ
ХВИЛИН ПІСЛЯ ЗВУКОВОГО СИГНАЛУ (СИРЕН)**

ПРОСЛУХАТИ ЗВЕРНЕННЯ ДО НАСЕЛЕННЯ

**ВИКОНАТИ ТІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯКІ БУДУТЬ
ОЗВУЧЕНІ ПІД ЧАС ЗВЕРНЕННЯ.**

**НАМАГАЙТЕСЯ СПОВІСТИТИ ПРО ПОЧУТЕ РІДНИХ,
СУСІДІВ, ЗНАЙОМИХ. ЗА НЕОБХІДНОСТІ СЛІД
НАДАТИ ЇМ ДОПОМОГУ**

**ПОВІТРЯНА ТРИВОГА ОГОЛОШУВАТИМЕТЬСЯ
СТІЛЬКИ РАЗІВ, СКІЛЬКИ ЦЬОГО ВИМАГАТИМЕ
СИТУАЦІЯ!**

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

**ПІСЛЯ ТАКИХ СИГНАЛІВ НЕГАЙНО
ПЕРЕМІЩАЙТЕСЬ В УКРИТТЯ!**

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НЕ ВСТИГЛИ ДОБІГТИ ДО УКРИТТЯ ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ

НЕГАЙНО ПЕРЕЙДІТЬ У ПРИМІЩЕННЯ БЕЗ ВІКОН,
АБО СКОРИСТАЙТЕСЬ ПРАВИЛОМ ДВОХ СТІН.
(ПЕРША СТІНА ВІЗЬМЕ НА СЕБЕ СИЛУ ВИБУХУ.
НАСТУПНА - РУЙНУВАННЯ)



ЯКЩО ВИНИКЛА ПОЖЕЖА ЧИ ПОШКОДЖЕННЯ
БУДИНКУ - ТЕЛЕФОНУЙТЕ НА 101. ВКАЖІТЬ ВАШУ
ТОЧНУ АДРЕСУ, ПОВЕРХ, КВАРТИРУ. ПОКИНЬТЕ
НЕБЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ!



ЯКЩО У БУДИНКУ СТАВСЯ ВИБУХ, ЯКНАЙШВИДШЕ
ЗАЛИШТЕ БУДІВЛЮ САМОСТІЙНО. АЛЕ ЗАЛИШІТЬ
ДВЕРІ ВІДЧИНЕНИМИ! ТОДІ РЯТУВАЛЬНИКАМ НЕ
ДОВЕДЕТЬСЯ ЗРІЗАТИ ЇХ БЕНЗОРІЗОМ ДЛЯ
ОБОВ'ЯЗКОВОЇ ПЕРЕВІРКИ



ЯКЩО ВИ ЗАЛИШАЄТЕ МІСТО ЧИ СВОЮ КВАРТИРУ

ЗАЛИШТЕ КЛЮЧІ СУСІДАМ



У разі надзвичайної ситуації (НС) у вашому будинку
рятувальники будуть перевіряти кожне помешкання,
аби переконатися, що в ньому немає людей.



СПІЛКУЙТЕСЬ ІЗ СУСІДАМИ, ТРИМАЙТЕ ЗВ'ЯЗОК



У разі НС рятувальники будуть знати точну кількість
людей, хто залишився вдома. Ймовірно порожні
квартири перевірятимуть потім.





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ЯК ДІЯТИ ПРИ ОБСТРІЛАХ ЖИТЛОВИХ БУДИНКІВ? ПРАВИЛА ПОРЯТУНКУ:

СПОВІЩЕННЯ ПРО ТРИВОГУ БУВАЄ ДВОХ ВИДІВ: ПЕРЕРИВЧАСТА СИРЕНА (ЧЕКАЙТЕ, ЗА 5 ХВИЛИН ПІСЛЯ СИГНАЛУ КАНАЛИ ПОВІДОМЛЯТЬ, ЩО РОБИТИ ДАЛІ), БЕЗПЕРЕРВНА СИРЕНА (ТРЕБА НЕГАЙНО ЙТИ В УКРИТТЯ)

ПІСЛЯ СПОВІЩЕННЯ ПРО ПОВІТРЯНУ ТРИВОГУ ТРЕБА ВИМКНУТИ: СВІТЛО, ГАЗ, ВОДУ. ЯКЩО Є – ВІД'ЄДНАТИ ГАЗОВИЙ БАЛОН, СПУСТИТИ ТИСК І ПОКЛАСТИ В БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

НАЙБІЛЬШ НЕБЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ У БУДИНКУ: ПЕРШИЙ, ДРУГИЙ І ТРЕТІЙ ПОВЕРХИ (ЗАГРОЗА ПОТРАПЛЯННЯ КУЛЬ ПРИ ОБСТРІЛАХ), ОСТАННІЙ ПОВЕРХ (НЕБЕЗПЕЧНИЙ ПРИ ПОВІТРЯНІЙ ТРИВОЗІ), ПІДВАЛ (Є ЙМОВІРНІСТЬ ОПИНИТИСЬ ПІД ЗАВАЛАМИ)

ЯКЩО ЗАЛИШИЛИСЬ У КВАРТИРІ, ДЕ СХОВАТИСЬ: ВАННА КІМНАТА, ЯКЩО В НІЙ НЕМАЄ ГАЗОВОГО КОТЛА АБО ПРОСТІР ЗА ДВОМА ГЛУХИМИ СТІНКАМИ

ЩО БРАТИ З СОБОЮ В УКРИТТЯ:

ВОДУ (З ЛІТРИ НА ОСОБУ)



СУХУ ЇЖУ ЩОНАЙМЕНШЕ НА 2 ДОБИ



ТЕЛЕФОН З ПОВЕРБЕНКОМ



СВИСТОК ДЛЯ ПОДАЧІ СИГНАЛІВ



ЛІХТАРИК





ЯК ПЕРЕЖИТИ КРИЗУ ТА ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ

АГРЕСІЯ: як допомогти?

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

ПАНІЧНА АТАКА: як допомогти?

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



ЯК УНИКНУТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

КОЛИ ВИНКАЄ?

Тоді, коли температура тіла людини опускається нижче нормальної 36,6 °С до критичних для життя показників.

НАЙПОШИРЕНІШОЮ ПРИЧИНОЮ Є ДОВГОТРИВАЛИЙ ВПЛИВ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР, А НАЙБІЛЬШ ВРАЗЛИВОЮ ГРУПОЮ Є ЗНЕВОДНЕНІ ЧИ ФІЗИЧНО ВИСНАЖЕНІ ЛЮДИ

ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ:

- Не намагайтесь швидко зігрітися. Не розтирайте руки та ноги;
- Не вживайте алкоголь і тютюн. Перший сприяє посиленій тепловіддачі, а куріння тютюну — звуженню судин, що призводить до посилення переохолодження.

ЯК УНИКНУТИ:

- ✓ якщо речі змокли, перевдягніться в сухі;
- ✓ шукайте укриття в сухих та теплих місцях (утепляйте кінцівки, шия та голову);
- ✓ розмістіть під собою подушки та каремати;
- ✓ уникайте протягів;
- ✓ за можливістю випийте теплий та солодкий чай, з'їжте батату на білок їжу;
- ✓ зробіть прості вправи руками і ногами щоб зігрітись.

СИМПТОМИ:

- сонливість;
- озноб;
- зниження фізичної активності;
- втрата свідомості;
- сплутаність свідомості або втрату пам'яті;
- нечітка мова або бурмотіння;
- повільне поверхнєве дихання;
- слабе наповнення пульсу;
- незграбність або відсутність координації;
- яскраво-червона/синя холодна шкіра.

- споживайте теплу рідину;
- одягайтеся декількома шарами;
- грійтеся ковдрами та/чи один об одного.



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ У БУДИНКУ



ПОКЛИЧТЕ НА ДОПОМОГУ.
ПОВІДОМТЕ, ДЕ ВИ
ЗНАХОДИТЕСЬ.

СПОКІЙНО ЧЕКАЙТЕ,
ПОКИ РОЗБЕРУТЬ
ЗАВАЛ.



ЯКЩО ВАС НІХТО НЕ ЧУЄ



01

СПРОБУЙТЕ ВИВІЛЬНИТИ
РУКИ ТА НОГИ.

02

ОЦІНІТЬ НАВКОЛИШНЮ
ОБСТАНОВКУ.



03



ОБЕРЕЖНО РОЗБЕРІТЬ ЗАВАЛ.
НАМАГАЙТЕСЬ НЕ ЗАЧЕПИТИ ТЕ,
НА ЧОМУ ВСЕ ТРИМАЄТЬСЯ.

04

ЯКЩО НЕ ВПЕВНЕНІ В СВОЇХ
СИЛАХ, ТЕРПЛЯЧЕ КЛИЧТЕ
НА ДОПОМОГУ.



05

ЯКЩО Є МОЖЛИВІСТЬ,
СКОРИСТАЙТЕСЯ
ТЕЛЕФОНОМ, СТУКАЙТЕ
ПО ТРУБАХ, БАТАРЕЯХ
ОПАЛЕННЯ.

06

ЯКЩО НІХТО НЕ ЧУЄ,
СПРОБУЙТЕ
РОЗБИРАТИ
ЗАВАЛ.



07

ЗВІЛЬНИВШИСЬ, ОГЛЯНЬТЕ
СЕБЕ, ЗА МОЖЛИВОСТІ
НАДАЙТЕ СОБІ ПЕРШУ
МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ.

08

В ОЧІКУВАННІ ДОПОМОГИ
НАМАГАЙТЕСЬ УНИКНУТИ
ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ.

