

КЕЙС-ПОРАДНИК

ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії, тож кожен студент навчального закладу повинен знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години, радіаційного зараження, хімічної небезпеки, мінної небезпеки.

Повітряна тривога

Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім». Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в Державній службі надзвичайних ситуацій України, він такий:



- увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен;
- зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація;
- зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття;
- повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101;
- в Україні працює мобільний застосунок «Повітряна тривога», який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у Google Play Market та AppStore.

У випадку оголошення сигналу оповіщення цивільного захисту «Увага всім»,

«Повітряна тривога» **під час занять.**

Супровід студентів в захисні приміщення, визначені для груп, забезпечує викладач, який проводить заняття в групі.

Викладач, який проводить заняття в групі, проводить облік студентів, постійно перебуває в захисному приміщенні зі студентами, яких евакуював та здійснює заходи, щодо заспокоєння здобувачів освіти. Куратор за можливості долучається до визначеного для групи захисного приміщення.

Відповідальні за евакуацію на кожному поверсі перевіряють навчальні приміщення на наявність студентів та сходять після перевірки в укриття до захисних приміщень.

У випадку оголошення сигналу оповіщення цивільного захисту «Увага всім»,

«Повітряна тривога» **під час перерв.**

Студенти коледжу, які знаходяться в коридорах, навчальних приміщеннях, або на подвір'ї навчального закладу повинні рухатися до захисних приміщень самостійно, або під наглядом викладачів.

Викладач, який має наступне заняття в групі, або за можливості куратор, проводить облік студентів в захисному приміщенні та здійснює заходи, щодо їх заспокоєння.

Відповідальні за евакуацію на кожному поверсі перевіряють навчальні приміщення на наявність студентів та сходять після перевірки в укриття.

У випадку оголошення сигналу оповіщення цивільного захисту «Увага всім»,

«Повітряна тривога», коли, згідно з розкладом, **заняття завершені.**

Супровід студентів, які ще перебувають у приміщенні коледжу, в захисні приміщення забезпечує черговий адміністратор.

Черговий адміністратор проводить облік студентів в захисних приміщеннях та здійснює заходи, щодо їх заспокоєння.

Відповідальні за евакуацію на кожному поверсі перевіряють навчальні приміщення на наявність студентів та сходять після перевірки в укриття.

Як поводитися під час обстрілу

Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних дій, перш за все потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою). Так ви уникнете розльоту уламків скла. Проте краще закрити вікна мішками з піском або масивними меблями.

Обстріл стрілецькою зброєю

Якщо ж ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів, Служб безпеки України радить діяти так:

- якщо ви вдома, то сховайтеся в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте на підлогу, вкрившись предметами, що можуть захистити вас від куль та уламків;
- на відкритому місці впадїть на землю та закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттєва урна;
- ваше тіло має бути у безпечному положенні: згрупуйтесь, ляжте в позу ембріона, розверніться ногами у сторону пострілів та прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки;

- чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, допоки стрілянина не вщухне.

Артобстріл, мінометний обстріл чи авіаналіт

Якщо ви почули гучний свист, залп запуску та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту.

- Міноборони пояснює, сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та зреагувати. Тому краще постійно стежити за небом. Удень – це димний слід від ракети, вночі – яскравий спалах;
- якщо поруч є бомбосховище і ви почули сирену – знак «Увага всім», – терміново йдіть до укриття;
- в укритті увімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там протягом 5 хвилин буде інформація про те, що трапилось. Виконуйте інструкції;
- залишайтеся в укритті щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Якщо ви вдома:

– обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

Якщо ви в транспорті чи на вулиці, то негайно дійте так:

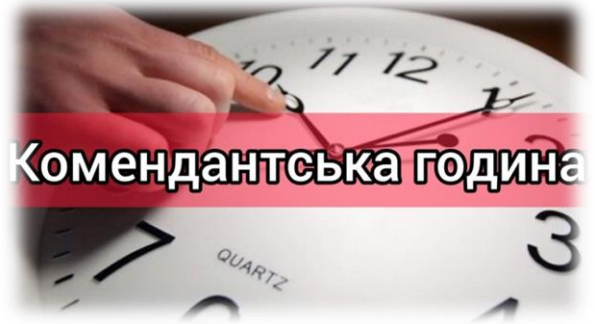
- *падайте на землю, закрийте голову руками або предметами, закрийте долонями вуха та відкрийте рот (це врятує від контузії). Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтесь в безпечному заглибленому приміщенні;*
- *не залишайтеся у під'їздах під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас;*
- *для укриття підійдуть підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м, на відкритому місці;*
- *якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель та споруд і залягти на землю.*

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслаблятися.

Правила поведінки під час комендантської години

Під час комендантської години, період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, 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.

Під час комендантської години в Державній службі надзвичайних ситуацій України рекомендують дотримуватись правил світломаскування:

- *зашторювати вікна;*
- *вимикати світло в оселях;*
- *гасити вуличне освітлення своїх будинків;*
- *прибирати з підвіконь усі лампи, зокрема й фітолампи по догляду за рослинами.*

Правила поводження з ВНП, невизначеними предметами та речовинами

Щоб уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що доторкатися до вибухових або невизначених предметів неможна, бо це небезпечно для життя.

Виявивши вибухонебезпечні предмети далеко від населених пунктів, треба добре запам'ятати дорогу до того місця, де їх виявлено, поставити біля них пам'ятну вішку.

Про знайдені вибухонебезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, міліції, найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу. До жодних самостійних дій вдаватися не можна!

При виявленні мін та вибухонебезпечних предметів (ВНП)

Не підходити до предмета та негайно призупинити будь-які роботи біля нього.

Не торкатися та не пересувати предмет, не намагатися його знешкодити.

Відійти на безпечну відстань та негайно сповістити інших людей про потенційну небезпеку, не допускати їх на небезпечну територію. Установити попереджувальні знаки або огорожу навколо них. Для огороження місця знаходження вибухонебезпечних предметів використовуйте всілякі підручні матеріали

(жердини, вірвовки, шматки тканини, каміння тощо.).Подзвонити 101 або 102 (не з мобільного телефону), повідомити адресу або орієнтири місця де ви виявили небезпечної предмет.

Забороняється біля ВВП користуватися мобільним телефоном, бо деякі з них мають спеціальне налаштування і можуть вибухнути під час такого дзвінка.

Діждатися прибуття фахівців, показати місце небезпечної знахідки та повідомити час її виявлення.

При виявленні вибухонебезпечних, а також інших підозрілих предметів (мобільні телефони, ліхтарики, іграшки тощо.) категорично забороняється:

Брати до рук, наносити по них удари, намагатися розібрати;

Переносити або перекочувати з місця на місце;

Кидати вибухонебезпечні предмети до багаття або розводити над ними вогонь;

Збирати та здавати як металобрухт.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: Після вашого повідомлення спеціалісти Служби порятунку проведуть ідентифікацію, знешкодження та знищення вибухонебезпечного предмета за установленим порядком. Не допускайте самі та утримуйте інших від порушення правил поведінки при виявленні вибухонебезпечних предметів.

Щоб не натрапити на небезпечну знахідку (ВВП):

Уникайте місць, позначених знаками мінної небезпеки.

Не заходьте у зруйновані приміщення.

Уникайте місць, пов'язаних з військовою діяльністю (окопи, військові укріплення, райони біля блокпостів, місця ведення бойових дій). Не підходьте до залишеної військової техніки та тіл загиблих людей чи тварин (вони можуть бути замінованими).

Дії під час атаки із застосуванням хімічної зброї.

Якщо ви перебуваєте у зоні бойових дій, звертайте увагу на такі зовнішні ознаки застосування хімічної зброї:

Двоє або більше осіб стали недієздатними з незрозумілих причин.

Знайдено невідомі рідини, порошки або пари.

Відчуваються незрозумілі запахи або смаки.

Знайдено невідомі та/або покинуті без нагляду матеріали, пристрої чи обладнання.

Спостерігається масова швидка загибель дрібних тварин (птахів, комах).

Спостерігається масовий вияв фізичних симптомів ураження хімічними речовинами (детально про фізичні симптоми читайте нижче).

Будь-яка з цих ознак може бути індикатором застосування хімічної зброї. Наявність кількох ознак одночасно вказує на підвищену ймовірність того, що інцидент пов'язаний з застосуванням хімічних речовин. негайно повідомляйте про наявність таких ознак за єдиним номером виклику служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби) — 112.

Важливо! Якщо ви маєте підозру щодо застосування хімічної зброї, реагуйте належним чином, щоб зменшити потенційну шкоду собі та іншим. Не наражайте себе на небезпеку!

Першочергові дії в зоні хімічного ураження

Що робити, якщо ви опинились поблизу зони ураження хімічною зброєю:

Якщо ви на вулиці:

• *Залиште територію ураження. Чим коротшим буде контакт з хімічними речовинами та чим далі ви будете від епіцентру ураження, тим меншою буде потенційна шкода від них.*

• *Намагайтесь рухатись швидко, але не бігти. Ваше дихання має бути спокійним та повільним, щоб вдихати якнайменше отрути.*

• *Знайдіть укриття поблизу. Якщо це можливо, повертайтеся у своє помешкання.*

Якщо під час хімічної тривоги ви в приміщенні:

• *Якщо можливо, підніміться на найвищій поверх і знайдіть кімнату з якомога меншою кількістю вікон та дверей. Хімічні речовини, як правило, важчі за повітря, тому на верхніх рівнях будинків повітря буде чистішим.*

• *Зменште потік повітря ззовні всередину. Закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори та все інше, що допомагає потрапляти повітря в приміщення ззовні.*

• *Не їжте і не пийте нічого, що могло зазнати впливу хімічних речовин.*

• *Увімкніть новини по радіо, телебаченню чи в Інтернеті, щоб отримувати оновлені повідомлення про здоров'я та безпеку. Вам мають повідомити, коли буде безпечно виходити на вулицю.*

Якщо ви перебуваєте у своєму автомобілі й не можете залишити уражену зону, зведіть до мінімуму ризик впливу хімічної речовини

• *З'їжджайте на узбіччя так, щоб не блокувати та не заважати руху аварійних автомобілів.*

• *Вимкніть двигун і закрийте всі вентиляційні отвори, які втягують зовнішнє повітря, включаючи вентиляційні отвори кондиціонера. Запуск двигуна та їзда втягують зовнішнє повітря в автомобіль і можуть піддати вас впливу хімічних речовин.*

• *Щоб звести до мінімуму кількість хімічної речовини, яку ви вдихнете, прикрийте рот і ніс тканиною, наприклад, шарфом або носовою хусткою.*

• *Слухайте подальші вказівки від аварійного персоналу на місці події або слухайте новини по радіо чи слідкуйте за офіційними джерелами в інтернеті.*

Симптоми хімічного ураження та першочергові заходи з безпеки

Основні фізичні симптоми застосування хімічних матеріалів:

- *міоз (надмірне звуження зіниць),*
- *дезорієнтація та пітливість,*
- *посмикування та судоми,*
- *подрознення дихальних шляхів і утруднення дихання,*
- *подрознення очей і шкіри,*
- *нудота та блювота,*
- *втрата свідомості.*

Що робити, якщо у вас з'явилися симптоми хімічного ураження, або ви вважаєте, що ви мали контакт з хімічною речовиною (протягом 15 хвилин після впливу):

Зніміть верхній шар одягу.

Якщо можливо, покладіть одяг у пакет і закрийте його. Помістіть цей герметичний пакет в інший пакет і запечатайте клейкою стрічкою. Пізніше буде надано інструкції щодо його утилізації або очищення.

Якщо у вас є ознаки або симптоми впливу їдких або подразливих речовин – наприклад, почервоніння, свербіж та печіння очей або шкіри — промийте їх водою.

Якщо очі печуть або подразнені, промийте їх водою протягом 10-15 хвилин. Не використовуйте мило для промивання очей.

Не торкайтеся інших людей, щоб уникнути можливого поширення хімікату.

Ураження, спричинене хімічним агентом, не може передаватися від людини до людини. Це не заразне захворювання, яке може передаватися при кашлі або чханні. Однак люди можуть поширювати хімічну речовину, якщо вона потрапляє на їхню шкіру, одяг або волосся. Люди також можуть поширювати хімічну речовину через рідини організму. Якщо хтось інший контактує з хімічною речовиною таким чином, він може постраждати. Після того, як люди, які зазнали хімічного впливу, знімуть верхній одяг і вмийтяться, більшість хімічних речовин буде усунуто, і ймовірність поширення їх значно зменшиться.

Що робити при отруєнні сильнодіючими речовинами:

Захистити органи дихання від подальшої дії отруйних речовин;

На потерпілого надіти протигаз або ватну марлеву пов'язку, попередньо змочивши її при отруєнні хлором водою або 2% розчином питної соди, а при отруєнні аміаком – водою або 5% розчином лимонної кислоти, і винести або вивести його із зони ураження;

Забезпечити потерпілому спокій і тепло; Вимити очі і відкриті ділянки тіла чаєм, молоком тощо;

Звернутися за допомогою до медиків.

Що робити при отруєнні аміаком:

Шкіру, очі, ніс, рот вимийте водою;

В очі закапайте дві-три краплі 30% розчину альбуміду, в ніс – оливкову олію.

Що робити при отруєнні зарином:

Якщо снаряд із зарином розірвався біля будинку, потрібно негайно зачинити вікна, двері, закрити всі вентиляційні отвори. Ні в якому разі не вмикати кондиціонер; Не виходьте на вулицю одразу після атаки хімічною зброєю, термін дії більшості отрут сягає години. Потрібно дочекатись сповіщення що хімічна загроза минула, інформацію про шляхи безпечної евакуації;

Якщо вибух відбувся на вулиці, потрібно негайно залишити це місце, рухаючись проти вітру. Пересуватися потрібно швидко, але не бігти, щоб не прискорювати дихання. Бажано заховатись у найближчому приміщенні хоча б в автомобіль з піднятими вікнами; Якщо ви зазнали хімічної атаки, потрібно якнайшвидше позбутися одягу. Зарин на одягу випаровується і становить небезпеку. Одяг не варто знімати через голову, краще розрізати та таким чином зняти його; Після того, як зняли одяг, потрібно промити всі ділянки шкіри як контактували з отрутою водою, краще з милом. Чим більше, тим краще;

Очі також потрібно ретельно промити водою не менше 10 хвилин;

Не торкатися поверхонь, які можуть бути заражені зарином;

Штучна вентиляція легень, тим більше штучне дихання в такій ситуації неприпустиме.

Що робити при отруєнні хлором:

При зупинці дихання – зробіть штучне дихання;

Шкіру, рот, ніс вимийте 2% розчином питної соди або водою.

Що робити при отруєнні метаном:

При зупинці дихання – зробіть штучне дихання.

Що робити при отруєнні чадним газом:

Розстебніть комірець одягу;

При зупинці дихання – зробіть штучне дихання.

Евакуація із зони ураження хімічною зброєю

Під час евакуації з зони ураження хімічною зброєю вдягайте чистий щільний одяг, який максимально закриває всі ділянки тіла. Якщо є можливість, вдягніть окуляри, маски, шапки та рукавички, а також дощовик. Якщо ви маєте перебувати в укритті, зробіть запас води, їжі та предметів першої необхідності.

Території, які зазнали впливу хімічної зброї, можуть залишатись небезпечними тривалий час, від декількох годин до декількох місяців. Не повертайтеся в зону ураження без відповідних розпоряджень ДСНС та інших екстрених служб.

Дії у разі ураження білим фосфором

Якомога швидше варто позбутися одягу, до якого пристали частки білого фосфору, що палає. Якщо такої можливості немає, то потрібно занурити уражену шкіру у воду або сильно зволожити.

Проникні поранення негайно закривають пов'язкою, яка змочена водою, вологою тканиною, ізолюючи її від кисню, доки не будуть видалені часточки фосфору.

На рану наноситься розчин бікарбонату натрію – харчової соди, щоби нейтралізувати будь-яке накопичення ортофосфатної кислоти, з подальшим видаленням будь-яких залишків видимих фрагментів: їх легко помітити, оскільки вони світяться в темному середовищі.

Не можна торкатися фосфору пальцями! Опіки варто закрити вологими пов'язками. Вони мають бути просочені содовим розчином, або чистою водою, щоб запобігти повторному загорянню фосфору.

Дії у разі радіаційної аварії.

Перебувайте в укритті.

Тримайтесь подалі від стін та даху.

Залишайтесь в приміщенні без вікон та зовнішніх дверей.

Зачинить та ущільнить всі отвори та щілини (скотчем, змоченою тканиною).

Вимкніть систему вентиляції (кондиціонери, обігрівачі).

Не виходьте з укриття доки не буде вказівок від органів влади офіційними каналами.

Потрібно знезаразити себе. Обережно зніміть верхній шар одягу.

Герметично запакуйте знятий одяг и тримайте його подалі від людей та тварин.

Помийтесь, якщо є така можливість.

Прийміть душ з милом, голову помийте шампунем.

Не використовуйте кондиціонери для волосся щоб не закріпити радіоактивний матеріал.

Не тріть і не дряпайте шкіру, щоб радіоактивний матеріал не потрапив до ран. Одягніть чистий одяг.