

ЯК ДІЯТИ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

Пам'ятка для всієї родини

Пам'ятка для всієї родини

Пам'ятка для всієї родини



У будь-якій ситуації “Быстрозайм” намагається піклуватися про своїх клієнтів, наскільки це можливо. Зараз ми з вами спостерігаємо панічні настрої серед наших співгромадян, та хочемо допомогти вам у кризовій ситуації. Саме для цього ми підготували пам’ятку для всієї родини. Найкращий засіб проти паніки — поінформованість та спокійна поведінка в кризових ситуаціях. Ми сподіваємось, що нічого страшного не станеться, але завжди треба бути готовими до будь-чого. Давайте ми з вами будемо спокійні, бо будемо знати, що робити далі у будь-якій ситуації.

Збережіть для себе цю пам’ятку, поділіться з друзями, знайомими та родичами. Нехай у вас завжди вона буде під рукою. Поїхали!



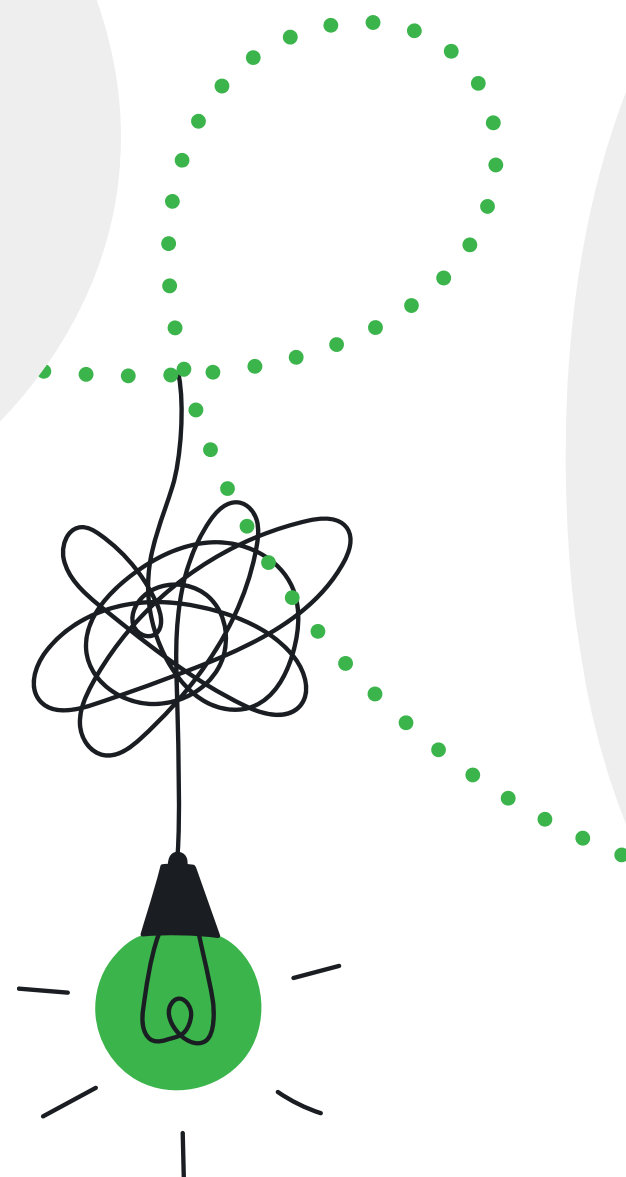
ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ?

Перше, що вам треба зробити, – домовитися з членами вашої сім'ї, якими будуть ваші дії у випадку надзвичайної ситуації. Ваші можливі дії:

- залишатися в місті;
- виїхати в село (на дачу);
- виїхати до родичів чи друзів в інший регіон, завчасно домовившись;
- виїхати в інший регіон, не маючи там знайомих.

Ви маєте домовитися з усіма членами родини:

- що плануєте робити і куди їхати;
- що вам треба закупити, підготувати, спакувати;
- де, коли і як ви збираєтеся (місце збору основне й запасне);
- яким транспортом та яким шляхом будете рухатися;
- як тримаєте зв'язок у разі відключення мобільного зв'язку;
- хто головний у групі, хто ухвалює остаточні рішення;
- який у вас «план Б», якщо основний план зірветься.



ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ?

Перше, що вам треба зробити, – домовитися з членами вашої сім'ї, якими будуть ваші дії у випадку надзвичайної ситуації. Ваші можливі дії:

Що треба спланувати і обговорити з родиною:

- які запаси треба зробити;
- де ви будете ховатися у випадку обстрілів (знайти найближчі укриття, перевірити стан підвалів), якщо це застане вас удома чи на роботі;
- як підготуватися до можливої відсутності газу та електрики: обігрів, приготування їжі, освітлення, зв'язок;
- де ви будете брати питну та технічну воду;
- як підготуватися до можливої несправності каналізації;
- як підготуватися до можливої пожежі та що робити в цьому випадку;
- який у вас «план Б», якщо доведеться залишити помешкання.

Ваші дії залежать від таких факторів:

- рівень небезпеки у вашому регіоні;
- можливість залишити роботу;
- наявність членів сім'ї, які не транспортабельні чи маломобільні;
- наявність транспорту, житла поза містом;
- наявність родичів чи друзів, які готові вас прийняти.

ЯКІ ЗАПАСИ МАЮТЬ БУТИ ВДОМА?

Якщо ви вирішили залишатися вдома, зробіть запаси продуктів, які є поживними та довго зберігаються: крупа перлова, гречана, рис довгозерновий, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, вівсяні пластівці, тушонка, рибні консерви, згущене молоко, цукор, чай, сіль тощо. Мати запас питної та технічної води, фільтри для води, аптечку, ковдри, засоби пожежогасіння тощо.

Навіть якщо ви збираєтеся залишатися вдома, все одно підготуйте рюкзак безпеки на випадок необхідності залишити помешкання.

ЯК ПІДГОТУВАТИ ТРАНСПОРТНІ ЗАСОБИ?

Подбайте про автомобіль та пальне, а також продумайте засоби пересування на випадок неможливості скористатися автомобілем чи велосипедом. Враховуйте, наскільки далеку поїздку ви плануєте.



ЯКІ МЕДИКАМЕНТИ ТА ЗАСОБИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ТРЕБА МАТИ?

Є три рівні підготовки аптечки:



Два базових рівня аптечки

Термоковдра

Перев'язка:

- ✓ Серветки марлеві, бинти марлеві стерильні та нестерильні;
- ✓ Бинти еластичні з фіксатором;
- ✓ Пластирі різних розмірів;
- ✓ Оклюзійна пов'язка;
- ✓ Вата
- ✓ Гумові рукавички.

На випадок поранення:

- ✓ Засоби для зупинки кровотечі: турнікет, кровоспинний бинт, кровоспинні серветки;
- ✓ Бандаж;
- ✓ Ножиці атравматичні для розрізання одягу;
- ✓ Великий шматок тканини для фіксації постраждалої кінцівки;
- ✓ Клапан з плівкою для штучного дихання.

Ліки

- ✓ Жарознижувальні;
- ✓ Знеболювальні;
- ✓ Проти інтоксикації, інфекції, діареї;
- ✓ Антиалергічні засоби;
- ✓ Ліки, які ви приймаєте регулярно.

Антисептики:

- ✓ Дезінфектор для рук, серветки спиртові;
- ✓ Хлоргексидин, спирт 75%.



ЯК ПІДГОТУВАТИ РЮКЗАК БЕЗПЕКИ?

Що має бути в рюкзаку:

- Документи в поліетиленовій упаковці (бажано копії та оригінали, одні постійно із собою, інші герметично закриті в рюкзаку);
- Паспорт внутрішній та біометричний, водійські права, військовий квиток — це треба мати в кишенях одягу, бо доведеться часто показувати;
- Копії свідоцтва про народження, свідоцтва про шлюб, диплома, індивідуального податкового номера;
- Копії документів на нерухомість
- Група крові (якщо не зазначена в інших документах), інформація про хронічні захворювання та алергії.
- Паперовий список рідних та близьких з контактними даними;
- Флешка з копіями документів (бажано додатково всі свої дані зберегти десь на «хмарі», наприклад на Google Drive);

Гроші

- Готівка: дрібні купюри для швидкого доступу. Більші суми мають бути в пакеті з документами;
- Кредитні картки
- Також не забувайте, що вам завжди допоможе “Быстрозайм”. Займ ви можете взяти на сайти чи за допомогою мобільного додатку. Всього декілька кліків і гроші у вас будуть на карті.

Зв'язок

- Мобільні телефони;
- SIM-карти різних операторів;
- Зарядні пристрої для мобільних телефонів, шнури;
- Запасні батареї/ павербанки;
- Сонячні батареї;
- Радіоприймач та батарейки.

Освітлення та сигналізація

- Ліхтарик (краще кілька: ручний, налобний) та батарейки до нього, бажано з червоним світлом;
- Сірники (бажано туристичні), запальничка, свічки, фєроцерій (кресало на випадок відсиріння сірників);
- Свисток (для сигналізації);
- Прапор України (для ідентифікації).

Аптечка

ЯК ПІДГОТУВАТИ РЮКЗАК БЕЗПЕКИ?

Навігація

- Карта місцевості, а також інформація про спосіб зв'язку та обумовлене місце зустрічі вашої родини у випадку розділення;
- Компас;
- Годинник;
- Блокнот та олівець.

Інструменти

- Ніж міцний або сокира;
- Ніж складний багатофункціональний;
- Компактний набір інструментів;
- Шнур паракорд 4-5 мм близько 20 метрів;
- Армований скотч;
- Нитки та голки.

Упаковка

- Кілька пакетів для сміття об'ємом 240 літрів;
- Зіп-пакети для захисту документів та предметів від вологи.

Одяг

- Термобілизна (бажано запасна для сну);
- Дві пари бавовняних та вовняних шкарпеток;
- Запасні штани;
- Запасна сорочка або кофта-фліска;
- Плащ-дощовик, мембранний одяг;
- Флісова чи в'язана шапочка, рукавички, шарф, балаклава;
- Зручне взуття, здатне витримати піший перехід під вантажем;
- Гумові капці.

Засоби гігієни

- Зубна щітка та зубна паста;
- Мило та рушник (бажано мікрофібровий);
- Туалетний папір у пакеті;
- Кілька упаковок одноразових вологих серветок та кілька хустинок;
- Засоби інтимної гігієни;
- Бритва;
- Манікюрний набір;
- Дзеркальце.

Посуд металевий

- Казанок;
- Ложка;
- Кружка (горнятко).
- **Запас їжі на 3 доби.** Висококалорійні солодощі (чорний шоколад з горіхами, сухофрукти, горіхи, льодяники), продукти швидкого приготування в реторт-пакетах із саморозігрівом, галети, суп-пакети, туристичні сублімати чи аналогічна швидка їжа, м'ясні та рибні консерви тощо (звертайте увагу на те, щоб продукти були придатними для зберігання, а упаковка — для перенесення, тобто не рвалася, не билася тощо); чай, цукор тощо упакуйте в пластикові пляшечки чи баночки.

ЯК ПІДГОТУВАТИ РЮКЗАК БЕЗПЕКИ?

Інші речі

- Вода питна 2 x 1,5 літра та фільтр для води;
- Газовий пальник + балон 230 г;
- Сухий спирт для розпалювання; Міні-намет, поліуретановий килимок, спальник;
- Що додатково потрібно для ваших дітей?
- Що додатково потрібно для літніх людей чи людей з фізичними обмеженнями у вашій сім'ї?
- Що додатково потрібно для ваших домашніх тварин?

Бажано, щоб загальна вага не була більшою за 20 кілограмів (це можливо, адже за розрахунком, рюкзак із усім необхідним та 14-денним запасом провізії важить 24 кг). Якщо ви не можете підняти та носити таку вагу, треба трохи зменшити вміст.

Рюкзак запаковується так: важке — якнайближче до спини, об'єм не — на дно, над ним легке чи крихке, на самий верх — потрібне в дорозі. Аптечка та засоби гігієни — у верхніх кишенях у швидкому доступі.

Дублікати ключів від будинку та машини



ЯКЩО НЕМАЄ ГАЗУ ТА ЕЛЕКТРИКИ?

Продумайте альтернативні способи:

- Обігріву;
- Освітлення;
- Приготування їжі;
- Зв'язку.

Обігрів

- Якщо немає опалення, можна розтягти в кімнаті намет, зачепивши за меблі, або зробити «дитячий будиночок» із ковдр. Ідея полягає в тому, щоб зменшити об'єм простору, в якому ви знаходитесь, до такого розміру, щоб зігріти його людським теплом, і всі могли там поміститися, не втрачаючи тепло назовні.

Приготування їжі

- Газовий пальник з балонами, туристична піч, примус тощо.

Освітлення

- Ліхтарики із сонячними батареями чи динамо-ліхтарі, свічки тощо.

На дачі чи у приватному будинку треба завчасно перевірити стан димаря.

Де шукати правдиву інформацію?

Заздалегідь підготувати, які джерела інформації будете використовувати у кризовій ситуації:

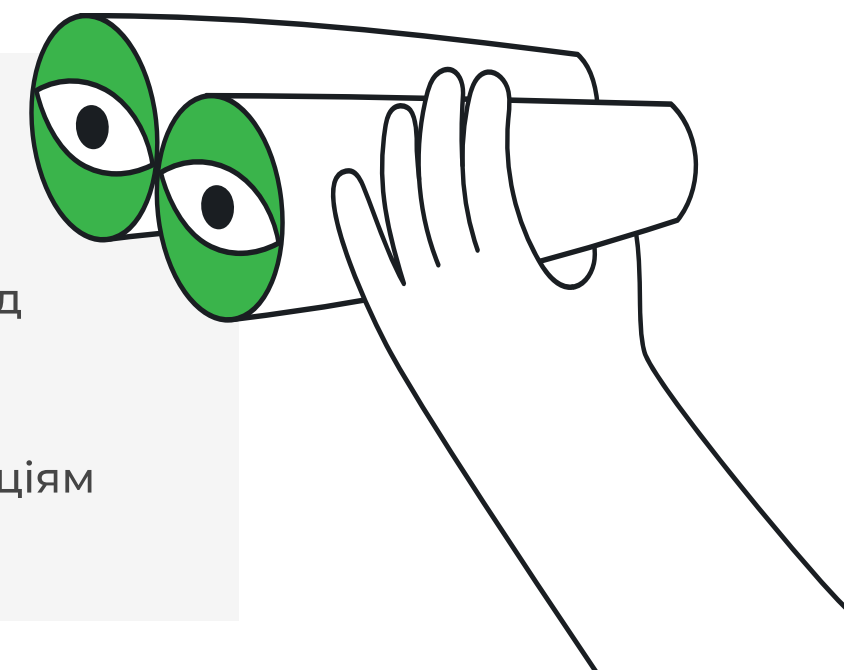
Першоджерела урядових структур:

- Державна служба надзвичайних ситуацій:
<https://www.dsns.gov.ua/>
- Національна поліція:
<https://www.npu.gov.ua/>
- Міністерство оборони:
<https://www.mil.gov.ua/>
- Міністерство охорони здоров'я:
<https://moz.gov.ua/>

- Телевізійний канал Суспільне мовлення (колишній УТ-1);
- FM-радіостанції у випадку вимкнення електрики (у тому числі закордонні на випадок припинення мовлення вітчизняних).

Враховуйте!

- вам буде потрібен запас батарейок для радіоприймача;
- не вірте всьому, що пишуть у соціальних мережах, та чуткам від сусідів і незнайомих людей;
- намагайтеся розпізнавати фейки, не піддаватися маніпуляціям та паніці;



ЯК ПІДГОТУВАТИ ДІТЕЙ?

Важливо заздалегідь підготувати дітей до надзвичайних ситуацій, щоб не шокувати їх та не нанести травму.

Ключовими аспектами у кризовій ситуації для дітей є дві навички:

- 1) “Субординація” — точне та швидке виконання настанов з боку батьків;
- 2) “Самостійність” — спроможність приймати і втілювати власні рішення для самозахисту, якщо батьки не зможуть захистити.



Ці навички ґрунтуються на взаємодовірі.

“Субординація” — довіра дітей до порад батьків, виконання їхніх наказів щодо безпеки.

“Самостійність” — спроможність до власних рішень. Взаємна довіра — основний інструмент для сімейного виживання, який треба постійно тренувати.

ЯК ПОДБАТИ ПРО ДОМАШНІХ ТВАРИН?



1. Перевірити, чи вчасно зроблені щеплення від сказу.
2. Покласти ветеринарний паспорт із відмітками про щеплення разом із вашими документами.
3. Покласти у рюкзак безпеки 3-5 денний запас сухого корму або мати 3-4 місячний запас корму вдома.
4. На тваринах мають бути жетони-адресники, на яких вказано ім'я тварини та контакти власника.
5. Перевірити наявність переносок та теплої попони для тварин, які цього потребують.
6. Підготувати намордники для великих собак.
7. Підготувати та перевірити міцність повідців, нашийників.
8. Підготувати базову ветеринарну аптечку.

Що робити, якщо ви дізналися про наближення військових дій

Вам треба повернутися до першого розділу цієї пам'ятки, рекомендуємо діяти за такою методикою:

СПОСТЕРЕЖЕННЯ:

Зберіть необхідну інформацію з джерел, яким можна довіряти;

ОЦІНКА:

Проаналізуйте в колі сім'ї можливі варіанти, порівняйте їх за ступенем ризику, складністю втілення, наявністю у вас потрібних ресурсів (транспорту, грошей, житла тощо) та компетенцій, фізичного та психологічного стану членів сім'ї;

РІШЕННЯ:

Ухваліть рішення шляхом обговорення та домовтеся, що після цього жодні дискусії не допускаються;

ДІЯ:

Разом виконуйте спільне рішення.

Продумайте дії, що деякі люди будуть проти тварин у сховищі.

Якщо є можливість, віддайте їх на зберігання тим, хто не евакуюється, разом із запасом кормів, грошей та обіцянкою їх забрати.

При посиленні загрози військових дій рекомендується:

- завжди носити з собою посвідчення особи, папірець з контактами близьких та персональну медичну інформацію (група крові, алергії, залежність по ліках);
- бути в контакті з іншими членами вашої родини;
- обмежити зайві поїздки;
- ще раз перевірити стан найближчих укриттів та готовність вашого рюкзака безпеки.

ЩО РОБИТИ, ПОЧУВШИ СИРЕНУ



- Увімкнути телебачення або радіо (якщо є електрика): Суспільне телебачення (колишній УТ-1), FM-радіостанції;
- Виконати інструкції;
- Прослухати офіційну інформацію;
- Залишити телевізор або приймач увімкненими для отримання подальшої інформації.

Завчасно випишіть собі частоти FM-радіостанцій вашого міста, щоб не довелося шукати, коли на це не буде часу!

ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ АРТОБСТРІЛУ ЧИ БОМБАРДУВАННЯ

ОЗНАКИ:

- звуки вибухів;
- видимі залпи реактивної артилерії (вдень - димні сліди ракет, вночі - спалахи на обрії).

НЕ МОЖНА:

- визирати у вікна;
- залишатися вдома, перебувати в під'їздах чи на сходових клітках будинків;
- користуватися ліфтом;
- не бажано ховатися в підвалі панельного будинку, якщо є інші варіанти;
- перебувати в автомобілях або біля них, на автозаправках;
- бігти по відкритій місцевості;
- вставити зразу після закінчення розривів;
- торкатися вибухонебезпечних, невідомих, підозрілих предметів.

ПОТРІБНО:

Якщо в будинку:

- сховатися в укритті чи підвалі, хоча би спустися на нижні поверхи; у квартирі триматися подалі від вікон, ближче до несучих стін;
- закрити вуха долонями та відкрити рота, щоб уберегтися від контузії;
- взяти с собою: монтировку чи щось подібне на випадок блокування дверей, лопату на випадок завалу, автономне джерело світла, каремат, питну воду.

Якщо на відкритому місці:

- негайно лягти на землю, сховавшись за виступом чи в загибленні, в ямі, в траншеї, канаві чи водостоку, у підземному переході (якщо він поруч);
- прийняти захисну позу: витягнутися на землі, п'ятки разом, стопи розвернуті, коліна разом, руки зігнуті в ліктях, кулаки разом прикривають шию, обличчя дивиться в землю (головне - стати максимально плоским), рот відкритий для запобігання контузії;
- зачекати ще 10 хвилин після завершення обстрілу, щоб не потрапити під вогонь після коригування;
- оглянути інших людей, надати допомогу або хоча б перевернути непритомних людей у позу безпеки (на бік, нижня нога пряма, верхня зігнута, нижня рука під головою, верхня витягнута перпендикулярно), оглянути наявність, критичних кровотеч та можливість вільного дихання.



НЕ МОЖНА:

- визирати у вікна та спостерігати за ходом бойових дій;
- бігти по відкритій місцевості;
- ховатися за автомобілями;
- сперечатися з озброєними людьми, робити фото чи відео;
- тримати в руках зброю, якщо ві не збриаєтесь вступити в бій;
- тримати в руках предмети, схожі на зброю хочу б обрисами;
- одягати тактичний чи мілітарний одяг, патріотичні символи.

ПОТРІБНО:

Якщо в будинку:

- негайно лягти на підлогу ногами в бік стрілянини, прикритися чимось для захисту від куль та уламків, бажано сховатися у закритому приміщенні (на кшталт ванної кімнати);

Якщо на відкритому місці:

- впасти на землю ногами в бік стрілянини й прийняти описану нижче захисну позу, бажано сховатися за виступом чи у заглибленні, за бетонним укриттям;

Прийняти захисну позу:

- витягнутися на землі, п'ятки разом, стопи розвернуті, коліна разом, руки зігнуті в ліктях, кулаки разом прикривають шию, обличчя дивиться в землю (головне - стати максимально плоским), рот відкритий для запобігання контузії;

Зачекати ще 10 хвилин після завершення стрілянини.