

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ  
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ  
ОСВІТИ У СУМСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

**Г.І. ДОКТОРОВИЧ,  
В.В. ФІЛПОВИЧ**

# **ЯКЩО ВІЙНА**

**ІНСТРУКТИВНИЙ ПОСІБНИК**

**СУМИ  
2022**

УДК 355.271(477.52)(072)

Д 63

*Розглянуто та схвалено Навчально-методичною Радою  
Навчально-методичного центру професійно-технічної освіти  
у Сумській області  
(протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ р.)*

**Рецензенти:**

**Лапа М.М.**, кандидат технічних наук, полковник, директор центру військово-патріотичного виховання СумДУ.

**Сікірницький С.В.**, директор ДПТНЗ «Сумське вище професійне училище будівництва і дизайну».

**Докторович Г.І., Філіпович В.В.**

**Д 63 Якщо війна:** інструктивний посібник/ Г.І. Докторович. / за наук. ред. С.І. Моцак. – Суми: ФОП Литовченко Є.Б., 2022. – 28 с.

Інструктивний посібник роз'яснює алгоритм дій у випадку введення військового стану, воєнних дій на території держави Україна, допоможе зорієнтуватися в перші дні війни, зберегти життя і здоров'я своє і своїх близьких. В посібнику розміщено короткі інструкції, поради, алгоритми дій.

Рекомендовано для використання в закладах загальної середньої, професійної (професійно-технічної) освіти всіх форм власності та підпорядкування, відповідальним за цивільний захист та безпеку життєдіяльності, викладачам предмета «Захист України», учасникам освітнього процесу.

**УДК 355.271(477.52)(072)**

© Г.І. Докторович, 2022

© В.І. Філіпович, 2022

© НМЦ ПТО у Сумській області, 2022

© ФОП Литовченко Є.Б., 2022

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Оповіщення населення.....	5
Алгоритм дії в перші дні війни .....	7
Правила поведінки під час артобстрілу.....	8
Правила поведінки в натовпі.....	9
Евакуація, екстрена валіза .....	11
Алгоритм дії при зіткненні з ворогом .....	14
Ви – заручник.....	17
Правила поводження з вибухонебезпечними предметами.....	19
Перша до медична допомога .....	21
Правила, поради організації життя в окупації.....	24
Надання екстреної психологічної допомоги (самопомоги).....	26
Особиста гігієна в умовах радіаційного, хімічного і біологічного зараження.....	28
Список використаних джерел .....	31

## ВСТУП

24 лютого 2022 року розпочалася віроломна, страшна війна російських нацистів в Україні. Війна застала нас несподівано, раптово. Населення було не готове до таких подій. Хаос, паніка, розгубленість. Тому сьогодні, ми намагаємося надолужити упущене і надати короткі інструкції, поради, алгоритми дій.

**Нагнітання паніки, страху та сіяння хаосу серед нас – це задача мінімум від противника**, що б він ще не придумав робити далі. Тому вкрай важливо зберігати мудрість, проявляти холодний розум, залишатись спокійними, наскільки дозволяє ваша підготовка та впевненість. Здається, ще жодна проблема у світі не була вирішена панікою..

**Безперспективно просити "бути спокійними, не панікувати"**, адже кожен відчуває страх, переживання, і це нормально. Але варто провести самостійну мисленнєву роботу та беземоційно поговорити з близькими людьми – це наша потреба незалежно від того, що буде відбуватись у наступні дні, місяці, роки.

## ОПОВІЩЕННЯ НАСЕЛЕННЯ

У разі виникнення реальної загрози життю та здоров'ю людей унаслідок НС в особливий період, здійснюється дистанційне оповіщення населення за допомогою електричних сирен, мережі радіомовлення всіх діапазонів частот та телебачення.

Для оперативного та ефективного виконання заходів щодо забезпечення захисту кожної окремої особи та членів її сім'ї, їх майна, майна підприємств, установ та організацій, а також захисту населених пунктів в цілому, громадяни повинні діяти вправно та чітко, вміти самостійно приймати рішення, бути дисциплінованими та організованими.

Терміновій інформації, що доводиться до населення, передусе уривчасте звучання електричних сирен, а також звучання електричних сирен у запису, що транслюється мережею радіомовлення та телебачення.

Уривчасте звучання електричних сирен означає «УВАГА ВСІМ!»



*Сигнали оповіщення*

Почувши електричні сирени, необхідно негайно увімкнути гучномовці на першому каналі дротового радіомовлення, налаштувати радіоприймачі на хвилю

обласного радіо, телеприймачі – на канал обласної державної телерадіокомпанії чи Перший національний телевізійний канал України та прослухати подальші повідомлення. Повідомлення передаються протягом 5-ти хв після подачі звукового сигналу «Увага всім!»

Вислухавши повідомлення, громадяни повинні:

- діяти без паніки та метушні відповідно до отриманих вказівок та рекомендацій;
- переконатися, що повідомлення почули або побачили люди, які мешкають чи працюють поруч, особливо якщо це літні люди або люди із вадами зору та слуху; надати їм необхідну допомогу

## АЛГОРИТМ ДІЙ В ПЕРШІ ДНІ ВІЙНИ

У випадку початку будь-яких військових дій противника у вашій області (якщо до такого дійде), з високою долею ймовірності мобільний та інтернет зв'язок "покладуть". Можливі проблеми з електромережами. Велика кількість авто, що прямуватимуть на виїзд з міст створюватимуть значні затори (через ймовірно непрацюючі світлофори).

Варто розуміти, як за таких умов максимально швидко забрати близьких, свій вже зібраний "тривожний рюкзак", і на власному (або друзів/родичів) транспорті опинитись за межами міст.

Додаватиме складності той факт, що зібрати рідних/близьких потрібно буде без телефонного зв'язку. Тому кожен, з ким Ви



*Коли застала війна знеацька...*

проговорили і домовились про спільну евакуацію, має всіма можливими способами дістатись будинку проживання або точки виїзду (якщо Ваш співмешканець/співмешканка 100% зможе забрати Ваш тривожний рюкзак з собою). Інакше доведеться розділитись і вибиратись самостійно.

**Сценаріїв дій для громадян, при початку війни, не так вже й багато:**

1. Евакуація з великих населених пунктів.
2. Залишитись у своєму житлі.
3. Евакуація за кордон.

Будь-яке з цих рішень має бути осмисленим і прийнятим Вами самостійно.

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛУ



*Наслідки артобстрілів*

(бомбардування) – один із найбільш небезпечних видів вогневого ураження під час воєнних конфліктів, у результаті якого можлива велика кількість випадкових жертв серед населення.

**Укритися під час артилерійського обстрілу можна:**

- в обладнаному бомбосховищі;
- у підземному переході;
- у будь-якій канаві, траншеї, ямі;
- у трубі водостоку під дорогою;
- уздовж високого бордюру чи підмурку паркану;
- у підвалі під капітальними будинками старої забудови;
- в оглядовій ямі гаража, станції технічного обслуговування;
- у каналізаційних люках;
- у вирвах, що залишилися від попередніх обстрілів.

**Не можна використовувати для укриття:**

- під'їзди будинків;
- місця під технікою (вантажівкою, автобусом);
- не підготовлені для укриття підвали;
- укриття, що розташовані ближче 30-50 м від багатоповерхових будівель;
- проходи поміж штабелями, контейнерами, будівельними матеріалами.



*Дії якщо відсутнє укриття*



## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В НАТОВПІ

Натовп – це особливий біологічний організм. Він діє за своїми законами і не завжди дбає про інтереси окремих осіб, зокрема й про їхнє життя.

Почуття страху, що охоплює групу людей, миттєво передається іншим і переростає в некерований процес – паніку. У людей різко зростає емоційність сприйняття того, що діється навкруги, знижується рівень відповідальності за свої вчинки. Людина не може розумно оцінити власну поведінку і обстановку, що склалася. У такій атмосфері досить тільки одному висловити, виявити бажання втекти з небезпечного району, як людська маса починає сліпо копіювати його дії. Тому люди найчастіше гинуть не від самої небезпеки, а від страху і паніки, що виникають у натовпі. Про це треба завжди пам'ятати і передбачати можливу поведінку натовпу.



*Скупчення людей в укритті*

Щоб не загинути в натовпі, краще правило – не потрапляти в нього або обминути його. Якщо це не можливо, у жодному разі не йти проти натовпу. Пам'ятати, що найнебезпечніше – бути затиснутим і затоптаним у натовпі! Люди в натовпі завжди прориваються вперед, до виходу. Найбільша тиснява буває у дверях, перед сценою, біля арени тощо. Тому, заходячи в будь-яке



*Страх і паніка, ворог №1*

приміщення, треба звертати увагу на запасні та аварійні виходи, знати, як до них добратися.

Не наближатися до вітрин, стін, скляних дверей, до яких тебе можуть притиснути. Якщо натовп захопив – не чинити йому опору. Глибоко вдихнути, зігнути руки в ліктях, підняти їх, щоб

захистити грудну клітку. Не тримати руки в кишенях, не чіплятися ні за що руками, бо їх можуть зламати. Якщо є можливість, захищити одяг. Високі підбори можуть коштувати життя так само, як і розв'язана шнурівка. Потрапивши в натовп, необхідно якнайшвидше зняти прикраси, шарф, краватку, викинути сумку, парасольку тощо. Якщо щось упало, у жодному разі не намагатися підняти, бо життя найдорожче.

Головне завдання в натовпі – не впасти. Якщо збили з ніг і людина впала на землю, треба спробувати згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. За будь-якої можливості потрібно спробувати встати на ноги. З метою запобігання надзвичайним ситуаціям під час проведення масових заходів рекомендують об'єднати колег, друзів, знайомих, які беруть участь у масових заходах, у так звані «групи порятунку». Основне їхнє завдання – своєчасне і оперативне реагування на раптові запити присутніх і недопущення панічних настроїв.

## ЕВАКУАЦІЯ, ЕКСТРЕНА ВАЛІЗА

В умовах автомобільних заторів, не відкидайте можливість оперативного переміщення по місту на велосипедах чи інших засобах мікромобільності, якщо маєте таку можливість. Швидкість руху пішохода чи велосипедиста може бути вищою під час транспортного колапсу.

Якщо завчасно було прийнято рішення про евакуацію або принаймні вивезення близьких, то наступне важливе питання: куди ж їхати?

В село до бабусі/дідуся/родичів або на дачі, якщо такі варіанти у Вас є. Якщо їдете в чужу сім'ю, навіть якщо це родичі, важливо розуміти, чи можуть фізично вас прийняти. Бажано це також проговорити.

Тобто задача полягає в тому, щоб якомога швидше потрапити в безпечні місця, віддалені від великих міст, військових частин, стратегічних об'єктів: вокзали, аеропорти, мости, підприємства військових або дотичних до забезпечення життєдіяльності країни, об'єкти хімічної та металургійної промисловості, тощо.

Подбайте, щоб палива в баку було достатньо, щоб доїхати до пункту призначення. Якщо додатково вийде завчасно заповнити



*Евакуація цивільного населення  
на вокзалі Краматорська*

каністру чи іншу тару обсягом понад 5 л, це буде вашою перевагою, адже що відбуватиметься на АЗС – це досить непередбачувано.

Для евакуації домашніх улюбленців ви як власник/власниця маєте попіклуватися про клітку для перенесення та необхідний запас корму.

Якщо відбулася екстрена евакуація і все пішло не так, як планувалось/проговорювалось з близькими, або як у певної (і можливо, чималої) частини українців – взагалі без планування, варто хоча б залишити письмові записки для співмешканців або рідним/друзям.

Щодо комунікації без телефонного чи інтернет зв'язку (таке якщо буде, то на обмежений час) можна спробувати використовувати мітки біля будинків, кольорові речі на балконі/вікні, якщо Ви з близькими про це проговорили, для розуміння що той чи інший колір чи знак означає.

Для подальшого виживання в період війни кожен громадянин повинен мати так звану «екстрену валізу»

Що має бути у такій валізі?

Для гігієни: мило, туалетний папір, серветки спиртові, зубна щітка, зубна паста, дзеркальце, рушник, ЗІП пакет та водостійка сумка-органайзер, щоб скласти ці всі речі.



*"Тривожна" валіза - запорука виживання*

Сигналізація та освітлення: ліхтарик налобний, ліхтарик ручний, свисток, прапор України, паракорд, кресало, ніж "Чугайстер", мультитул, комплект "Характерник" (лопата, мачете, лучкова пилка та ще 12 інструментів в одному комплекті).

Захист: окуляри, килимок-сидушка, бахіли.

Для кухні: пальник газовий, балон газовий маленький, горняк сталеве, казанок, ложка, титанова пічка та вітрозахист для газового пальника, запальничка газова, мінеральна вода, фільтр для очищення води.

Зв'язок та енергетика: сім-карти кількох операторів зв'язку, пауербанк-зарядка, сонячна панель, акумулятори ААА, акумулятори 18650.

Навігація: паперова карта України, компас планшетний, годинник наручний, олівець будівельний, вологозахисений блокнот.

Документи: флешка USB, флешка-картридер, карта пам'яті, паспорт внутрішній та біометричний, ІНН, військовий квиток, документи на нерухомість, фото рідних та близьких з написами на зворотньому боці.

Аптечка: тактична за стандартом ІФАК в повному комплектуванні.

Укриття: каремат, спальник зимовий, намет двомісний.

Можна вважати, що такої тривожної валізи вистачить для сім'ї. Вага комплекту – близько 24 кілограмів.

## АЛГОРИТМ ДІЇ ПРИ ЗІТКНЕННІ З ВОРОГОМ

Українці продовжують вести запеклу боротьбу із загарбниками.

Та попри шалений опір окупанти все ще сподіваються зламати наш сильний народ.



*"Орки", "Рашисти" - російські окупанти України.*

Вони залякують мирне населення, захоплюють домівки й розстрілюють невинних громадян.

У такі непрості часи дуже важливо знати, як діяти під час зустрічі з агресорами, які часом чатують на цивільних на вулицях міст.

Правозахисники зібрали кілька правил, які допоможуть зберегти життя, якщо вимушеного “побачення” з ворогом все ж не вдасться уникнути.

Як поводитися при зустрічі з окупантами?

Віддавайте все, що вони попросять. Дії озброєних терористів передбачити неможливо, тож краще зайвий раз не дратувати їх.

Якщо вони забирають телефон, без сумнівів віддавайте його. Ваше життя значно цінніше за грудку металу й скла.

Проте заздалегідь попередьте окупантів про те, що в Росію зателефонувати не вдасться, адже Україна закрила мобільну мережу.

Переіменуйте важливі контакти.

Часом російські військові забирають телефони, аби знайти серед контактів нових жертв.

Найбільше їх цікавлять журналісти, волонтери й активісти.

Тому варто заздалегідь підписати всіх своїх знайомих із цих сфер непримітно, а також за можливості використовувати приховані чати для листувань, аби ворог не міг дістати інформацію.

Знищуйте знімки ворожої техніки

Якщо окупанти хоч на хвилинку відволічуться, якомога швидше видаляйте всі фото їхньої техніки.

Такі знімки можуть роздратувати їх, тож за першої з нагоди позбудьтеся їх.

Як діяти, якщо людину викрали на ваших очах?

Байдужість перехожих може коштувати комусь життя, тож не ігноруйте такі події.



*Символ "Z"- символ болю та смерті...*

Одразу телефонуйте до спеціального центру СБУ за номерами +380980873601 або +380676508332.

Також по темі: Що робити, якщо дитина загубилася на вулиці: інструкція від UNICEF Заходити на YouTube і в Дію: що робити в разі вимкнення ефірного мовлення? Російські військові забрали телефон: що робити і як заблокувати Sim-карту.

Якщо ви ведете активну громадську діяльність і розумієте, що можете стати мішенню окупантів, потурбуйтеся заздалегідь про безпеку своєї родини.

Терористи часто морально тиснуть і використовують для цього дітей, тож краще сховати їх якомога далі від небезпеки.

Варто також домовитися з кимось зі знайомих, щоб ті могли доглядати за дітьми, якщо з вами щось станеться.

Не намагайтеся зупинити ворога голими руками

Під час війни всі громадяни активізувалися й намагаються зробити все можливе для прискорення перемоги.

Однак варто пам'ятати, що сутичка з озброєними окупантами може закінчитися фатально, тож краще не наражати себе на небезпеку.

Допомогти зупинити окупантів можна повідомивши про їхнє місцеперебування в поліцію.

Якщо терористи пересуваються на авто, зафіксуйте номерні знаки й також передайте цю інформацію в спеціальні органи



## ВИ – ЗАРУЧНИК



### *Заручник – вигода для терориста*

Рекомендації, що робити до, підчас і після захоплення вас заручником:

- не загострюйте розмови з незнайомцями на теми політичного, релігійного характеру;
- не реагуйте на зухвалу поведінку терористів, не вдавайтеся до дій, що можуть привернути їхню увагу;
- продовжуйте спокійно сидіти, ні про що не питаючи й не дивлячись в очі терористам, бажано підкоритися їм беззастережно;
- перш ніж пересунутися чи відкрити сумочку, запитуйте дозволу;
- у разі стрілянини лягайте на підлогу або ховайтеся за сидінням, але нікуди не біжіть; у подібній ситуації місця біля вікна слугують кращою схованкою, ніж місця в проході;
- іноді трапляється нагода врятуватися, перебуваючи біля виходів, розгляньте варіанти втечі через аварійні виходи;



*Ваші дії не повинні Вам шкодити*

заручники мають повідомити якнайбільше деталей: кількість загарбників, у якій частині транспортного засобу вони перебувають, яку зброю мають, кількість пасажирів і їхнє розташування, моральний стан терористів;

- сховайте документи і матеріали, що можуть вас скомпрометувати;

- віддайте особисті речі, яких вимагають терористи;

- не впадайте в паніку, краще подумайте, як знайти вихід зі становища;

- постарайтеся зрозуміти наміри терористів, щоб оцінити можливості для опору;

- спробуйте з'ясувати, чи налаштовані вони рішуче, чи можливий діалог;

- уникайте необдуманих дій, тому що в разі невдачі можна поставити під загрозу власну безпеку і безпеку інших пасажирів;

- постарайтеся визначити можливих помічників серед пасажирів;

- організуйте почергове постійне спостереження за діями терористів;

- намагайтеся зайняти себе: читати, писати, грати чи розмовляти із сусідами.

- постарайтеся визначити кількість терористів;

- якщо вдасться симулювати симптоми хвороби, з'являється можливість звільнитися в результаті переговорів: часто терористи звільняють жінок, дітей, літніх і хворих людей;

- звільнені

## ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ З ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ

Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, що здатні за певних умов вибухати.

До вибухонебезпечних предметів належать:

Вибухові речовини – хімічні з'єднання або суміші, здатні під впливом певних зовнішніх дій (нагрівання, удар, тертя, вибух іншого вибухового пристрою) до швидкого хімічного перетворення, що саморозповсюджується, з виділенням великої кількості енергії і утворенням газів.

Боеприпаси – вироби військової техніки одноразового вживання, призначені для враження живої сили супротивника. До боеприпасів належать: бойові частки ракет; авіаційні бомби; артилерійські боеприпаси (снаряди, міни); інженерні боеприпаси (протитанкові і протипіхотні міни); ручні гранати; стрілецькі боеприпаси (набої до пістолетів, карабінів, автоматів тощо);

**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ВИЯВЛЕННІ  
ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ**

- НЕ ТОРКАТИСЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРЕДМЕТУ (Icon: crossed-out hand touching a bomb)
- НЕГАЙНО ПРОІНФОРМУВАТИ ПРО ЗНАЙДКУ В СЛУЖБУ ПОРЯТКУНКУ ЗА ТЕЛ. 101 (Icon: 101 emergency number)
- НЕ ПЕРЕСУВАТИ, НЕ ПІДНИМАТИ НЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ (Icon: crossed-out hand carrying a bomb)
- ПРИ МОЖЛИВОСТІ ОГОРОДИТИ НЕБЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ АБО ВСТАНОВИТИ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗНАКИ (Icon: fenced area with warning signs)
- НЕ НАГРІВАТИ, НЕ НАКРИВАТИ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ (Icon: crossed-out hand heating a bomb)
- СПОВІСТИТИ ОТОЧУЮЧИХ ПРО НЕБЕЗПЕКУ (Icon: megaphone)
- ПРИПИНИТИ БУДЬ-ЯКІ РОБОТИ БІЛЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРЕДМЕТУ (Icon: crossed-out tools)
- НЕ ДОПУСКАТИ СТОРОННІХ ОСІБ В НЕБЕЗПЕЧНИЙ РАЙОН (Icon: STOP sign)

*Правила поведінки при виявленні вибухонебезпечних предметів*

Піротехнічні засоби: патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні); вибухові пакети; петарди; ракети (освітлювальні, сигнальні); гранати; димові шашки.

Саморобні вибухові пристрої - пристрої, в яких застосований хоча б один елемент конструкції саморобного виготовлення: саморобні міні-пастки;

міні-сюрпризи, що імітують предмети домашнього побуту, дитячі іграшки або речі, що привертають увагу.

Зазвичай, при знаходженні серійних мін, снарядів, гранат



дорослі негайно викликають фахівців, які огорожують район і знешкоджують небезпечні знахідки. Інша справа – діти. Природна цікавість спонукає їх до небезпечних експериментів. Діти підкладають

*Так можуть виглядати вибухонебезпечні предмети*

боєприпаси у багаття, випробують їх на міцність ударами, намагаються розібрати, приносять додому, у двір, до школи. Тому так важливо пояснити наслідки подібних дій, навчити правилам поведінки у таких ситуаціях.

У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою **ЗАБОРОНЕНО:**

- наближатися до предмета;
- пересувати його або брати до рук;
- розряджати, кидати, вдаряти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати до нього предмет;
- приносити предмет додому, у двір, до школи.

Необхідно негайно повідомити поліцію, службу з надзвичайних ситуацій або дорослих про знахідку!

## ПЕРША ДО МЕДИЧНА ДОПОМОГА

Перша медична (долікарська) допомога включає такі три групи заходів:

Негайне припинення впливу зовнішніх ушкоджуючих факторів (електричний струм, висока або низька температура, здавлення вагою) та видалення постраждалого з несприятливих умов, в які він потрапив (витягання з води, з палаючого приміщення, приміщення, де накопичились отруйні гази тощо).

Надання першої медичної допомоги постраждалому у залежності від характеру та виду травми, нещасного

випадку або раптового стану (зупинка кровотечі, накладання пов'язки на рану, штучне дихання, масаж серця, введення протиотрути та ін.).

Організація негайної доставки (транспортування) хворого або постраждалого у лікувальний заклад.

**Заходи першої групи** скоріше є першою допомогою взагалі, а не медичною допомогою. Її часто надають як взаємо- та самопомогу, тому що усі розуміють: якщо не витягнути потопаючого з води, не витягнути постраждалого з палаючого приміщення, не звільнити людину з-під завалів, то він загине. Слід підкреслити: чим довший вказаний вплив, тим більш глибоким та важким буде ушкодження. Тому першу допомогу слід починати саме з цих заходів.



*Так виглядає сучасна аптечка першої допомоги*

**Друга група** заходів складає вже медичну допомогу. Надати її можуть медичні працівники або особи, що вивчили основні ознаки ушкоджень та спеціальні заходи першої допомоги.

Велике значення у комплексі заходів першої невідкладної медичної допомоги має найшвидша доставка постраждалого у лікувальний заклад. Транспортувати хворого або постраждалого слід не тільки швидко, але й правильно, тобто у положенні, найбезпечнішому для хворого згідно з характером захворювання або видом травми, наприклад, у положенні на боці – у непритомному стані або при можливому блюванні, при зламаних кістках після створення нерухомості ушкодженому органу тощо.

Найкраще для перевезення постраждалого користуватися спеціалізованим транспортом (санітарна автомашина, санітарний літак). За його відсутності транспортування повинне бути

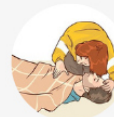
➤ **Зупиніть масивну кровотечу**



➤ **Забезпечте прохідність дихальних шляхів**



➤ **Перевірте, чи постраждалий дихає**



➤ **Перевірте наявність і частоту пульсу**



➤ **Якщо ознак життя немає – евакууйте людину з авто та проведіть серцево-легеневу еанімацію**



➤ **Захистіть постраждалого від негативної дії факторів навколишнього середовища**



*Алгоритм дій під час надання допомоги*

здійснене за допомогою будь-яких доступних у конкретних обставинах засобів пересування. У найнесприятливіших умовах доставка проводиться шляхом перенесення постраждалого на руках, на спеціальних або імпровізованих ношах, брезенті тощо.

Транспортування може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Медичний працівник повинен забезпечити правильне перенесення хворого, перекладання його з одного транспортного засобу до іншого, надавати медичну допомогу дорогою до закладу та проводити заходи з попередження ускладнень, які можуть розвинутих при блюванні, порушенні транспортної іммобілізації, переохолодженні, трясці та з інших причин

## ПРАВИЛА, ПОРАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ В ОКУПАЦІЇ

Основні правила поведінки в умовах окупації

- В умовах активного самозбереження важливо врахувати деякі психофізіологічні особливості, щоб максимально ефективно діяти в момент небезпеки.

- Важливою особливістю нашої психіки є нейроцепція. Це біологічний механізм, який дозволяє розпізнати небезпеку для збільшення ймовірності самозбереження. Таке собі "шосте чуття". В екстремальних умовах до нього можна і потрібно прислухатися.

- Жінці в окупації складніше, тому що більш ймовірно стати об'єктом насильства зі сторони фізично сильніших людей, які можуть захотіти або заволодіти майном, або згвалтувати з метою прояву домінування.

- Поведінка окупантів, скоріш за все, буде більш непередбачуваною, ніж ви очікуєте, тому і переоцінка, і недооцінка поведінки є небезпечними.

Як поводитися на вулиці

- З дому варто виходити тільки за крайньої необхідності. Головна задача – не привертати до себе уваги. Рухатися спокійно і зібрано. Тіло має бути готовим до швидкої зміни поведінки в разі небезпеки.

- Зір і слух мають здатність оперативно виявляти небезпеку й повинні бути налаштовані на цю задачу. Не слухайте музику, не відволікайте мозок. Якщо ви слухаєте музику або читаєте щось в телефоні у безпосередній близькості до окупанта – він може відреагувати на це не дуже адекватно, вважаючи, що ви передаєте якусь інформацію.



*Росія-окупант нашої країни!*



- Максимально забезпечити власну непривабливість: негарні старі речі, хустки, відсутність макіяжу, парфумів, прикрас. Мішкуватий одяг, знизити увагу на статеві ознаки.

- Одяг має бути темно синіх або коричневих кольорів, може бути також сірий. Уникати кольору хакі, оскільки це колір військової форми. Чорний також не бажаний, так як деякі військові підрозділи мають чорну форму.

Якщо зустріли окупантів

- Уникайте зорового контакту. Не дивіться на обличчя. Навіть, якщо на ньому є шрами, відмітки, які притягують погляд.

- Не діставати з кишені якихось предметів, електроніки, телефонів.

- Жінки, які займалися спортом або мають навички самооборони, інтуїтивно можуть обрати метод реакції на небезпеку або нападати, або тікати. Але вони не завжди є ефективними при зустрічі з озброєною людиною.

- Виконуйте накази окупантів, не сперчайтеся.

- Не звертайте жодної уваги на їхню активність, не підходьте близько, не просіть, не намагайтесь переконувати.

- У разі прямого нападу лягти на підлогу й прийняти позу ембріона: повернутися на бік, підтягнути ноги до грудної клітки, прикривши ними живіт і груди, руками прикрити голову. Наразі головна задача – вижити й отримати мінімальну кількість ушкоджень.



*Носити камуфляж під час війни - це небезпечно!*

- Якщо ви з дитиною, підготуйте її до контакту.

Діти більш відкриті та привітні, але з окупантами в жодному разі не можна вступати в активну взаємодію чи гру. Треба навчити дитину відповідати так само, як і ви: стисло, коротко, не дивитися в очі тощо. Можна пояснити, що зараз ми граємося в гру під назвою війна. Вона має такі й такі правила. Якщо їх дотримуватися, все буде добре.

## НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ (САМОДОПОМОГИ)

Екстрена психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які зазнають страждань і нужди.

Таку допомогу надають у безпечному місці в зоні або поблизу зони екстремальної ситуації. Розгляньмо її загальні правила.

### 1. Залишайтеся поруч.

Людина в екстремальній ситуації тимчасово втрачає почуття безпеки та довіри. Раптово світ стає небезпечним, повним хаосу та взагалі місцем, де небезпечно перебувати. Постраждалому необхідно допомогти відновити почуття впевненості та безпеки, залишаючись поруч, і не боятися тривожності постраждалих або вкрай емоційних реакцій.



*Головне опанувати свій психологічний стан*

2. Активно слухайте. Важливо уважно вислухати про переживання постраждалих у безпечних умовах, адже це часто допомагає людям зрозуміти та, врешті-решт, прийняти подію і змінити до неї своє ставлення. На місці події може бути мало часу, але все ж важливо вислухати людину та залишитися поруч доти, доки, наприклад, постраждалим не займуться медичні працівники.

3. Поважайте почуття іншого. Поставтеся без упередження до того, що вам говорять, і прийміть пояснення подій постраждалою людиною – визнайте та поважайте її почуття.

Не намагайтеся виправити фактичну інформацію або сприйняття послідовності подій. Будьте готовими до лютих спалахів емоцій; постраждалий може навіть кричати або

відмовлятися від допомоги. Важливо бачити не тільки безпосередню зовнішню поведінку, а й підтримувати контакт із постраждалим, якщо йому треба поговорити про те, що трапилося. Постраждалий може відмовитися від вашої допомоги, проте вам необхідно триматися трохи осторонь, але стежити за появою ознак того, що людині потрібна допомога.

4. Виявіть турботу та надайте практичну допомогу. Якщо хтось перебуває в екстремальній ситуації, дуже корисною є практична допомога: зв'язатися з кимось, хто може по-бути з постраждалим; домовитися, щоб дітей забрали з дитячого садка або закладу освіти; відвезти людину додому або до пункту надання екстреної допомоги. Така практична допомога є засобом вираження турботи та співчуття. Виконуйте бажання постраждалого, але не беріть на себе більше відповідальності за ситуацію, ніж це здається доречним.

Оскільки всі функції мозку побудовані на процесах збудження і гальмування, то під час короткочасних, але досить інтенсивних стресових впливів виникають дві найбільш загальні форми змін поведінкової активності: активно-емоційна, спрямована на видалення екстремального фактора (активація психічних функцій, посилення ефективності захисних дій), і пасивно-емоційна, яка проявляється в очікуванні закінчення дії екстремального фактора (гальмування активності, зниження ефективності захисних дій).

Зовні в людини в екстремальній ситуації це може проявлятися апатією; ступором; руховим збудженням; агресією; страхом; нервовим тремтінням; плачем; істерикою.



*Головне правило - підтримувати один одного*

## ОСОБИСТА ГІГІЄНА В УМОВАХ РАДІАЦІЙНОГО, ХІМІЧНОГО І БІОЛОГІЧНОГО ЗАРАЖЕННЯ

В умовах радіаційного, хімічного та біологічного зараження потрібно суворо дотримувати заходів радіаційної безпеки та особистої гігієни.



### *Емблеми зброї масового ураження*

Головну небезпеку для людей на території, забрудненій радіоактивними речовинами, становить внутрішнє опромінювання через потрапляння радіоактивних речовин усередину організму під час дихання та вживання продуктів харчування й води.

Тому перед випаданням радіоактивних речовин слід ущільнити вікна вашого будинку, вхідні двері обладнати м'якими шторами; заклеїти димоходи, вентиляційні отвори, люки; згорнути килимові доріжки й килими; м'які меблі накрити чохлами, столи — поліетиленовою плівкою або клейонкою; перед вхідними дверима поставити ємність з водою, а поруч розстелити килимок.

Для запобігання або послаблення дії на організм радіоактивних речовин, які можуть викликати різні прояви радіаційного ураження, потрібно максимально обмежити перебування на відкритій території.

Виходячи з приміщення, використовуйте засоби індивідуального захисту (респіратори Р-2, «Пелюстка», ватномарлеві пов'язки, плащі з капюшоном, гумові чоботи, рукавиці, а за наявності — і спеціальний захисний одяг); за необхідності перебування в зоні радіоактивного зараження

періодично проводьте часткову санітарну обробку, тобто промивайте чистою водою відкриті ділянки тіла, слизові оболонки очей, носа і рота, а також видаляйте радіоактивний пил з одягу, взуття, засобів індивідуального захисту; під час перебування на відкритій території не роздягайтесь, не сідайте на землю, не куріть; перед тим, як зайти в приміщення, вимийте взуття водою або витріть його мокрою ганчіркою, верхній одяг витрусіть і почистіть вологою щіткою.

Суворо дотримуйте правил колективної та особистої гігієни:

- ретельно мийте руки з милом перед уживанням їжі;
- регулярно (не рідше одного разу на добу) приймайте душ, менше користуйтеся косметичними засобами (помада, крем, пудра);
- у всіх приміщеннях, що призначені для перебування людей, щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів;
- необхідно стежити, щоб у квартирі не було протягів; уживайте їжу тільки в закритих приміщеннях;
- використовуйте воду лише з перевірених джерел;



*Індивідуальні засоби захисту органів дихання*

- сільськогосподарські продукти з індивідуальних господарств, особливо молоко, овочі та фрукти, споживайте тільки за рекомендаціями органів охорони здоров'я.

Не купайтеся у відкритих водоймах до перевірки ступеня їх радіоактивного забруднення; не збирайте в лісі ягоди, гриби, квіти.

Засоби індивідуального захисту можна не використовувати під час перебування в житлових і адміністративних будинках, тимчасово, у тиху безвітряну погоду і після дощу.

Складною проблемою під час дій у зоні радіоактивного зараження є організація харчування людей. У разі гострої необхідності готувати їжу на відкритій місцевості можна за рівня радіації до 1 Р/год. При рівнях до 5 Р/год розгортання кухонь дозволено в наметах.

Ділянку навколо них доцільно дезактивувати або зволожувати в радіусі 20-100 м.

На території з вищим радіоактивним фоном готувати та споживати їжу потрібно тільки в закритих герметичних і дезактивованих приміщеннях або в захисних спорудах. Продукти і воду доставляють сюди в герметичному посуді (упаковці) або використовують ті, що зберігалися в захищених місцях (у підвалах, сховищах) у скляній тарі, поліетиленових пакетах або в холодильниках. Споживати їжу на відкритій місцевості й у відкритих спорудах можна за рівня радіації до 5 Р/год.

Особи, що перебували в зоні радіаційного й хімічного зараження, перед виходом з неї зобов'язані пройти повну санітарну обробку.

В осередку біологічного зараження і появи особливо небезпечних інфекцій запроваджують стан суворого протиепідемічного режиму. Перебуваючи там, рятувальники використовують протичумні костюми (іл. 33.14), які знімають, виходячи із зараженої зони перед повною санітарною обробкою.

Крім того, усі, хто перебував у зараженій зоні, мають уживати відповідну дозу антибіотиків для екстреної неспецифічної профілактики.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виживання в умовах надзвичайних ситуацій / Волянський П.Б., Барило О.Г., Гур'єв С.О., Долгий М.Л., Євсюков О.П., Іскра Н.І., Михайлов В.М., Потеряйко С.П., Терент'єва А.В. Х.: ФОП Панов А.М., 2016. – 189 с.
2. Домедична допомога (алгоритми, маніпуляції): Методичний посібник / В.О.Крилюк, В.Д.Юрченко, А.А.Гудима та ін. – К.: НВП "Інтерсервіс", 2014. – 84 с.
3. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В., Паламар І.В., Корольова Н.Д., Кучанська Г.Б., Новицький Н.О. Медицина надзвичайних ситуацій. Організація надання першої медичної допомоги: Підручник. – К.: «Медицина», 2011. – 526 с.
4. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В. Паламар М.В., Поляруш В.В., Корольова Н.Д., Подолян В.М., Малик С.Л., Кривецька Н.В. Перша медична (екстрена) допомога з елементами тактичної медицини на до госпітального етапі в умовах надзвичайних ситуацій. – К.: Медицина, 2015.
5. Стандарт підготовки: Фахова підготовка санітарного інструктора роти (батареї). – Вид. 1. – К.: «МП Леся», 2015.
6. Elster Eric A. Implications of Combat Casualty Care for Mass Casualty Events / Eric A. Elster, Frank K. Butler, Todd E. Rasmussen // JAMA. – 2013. – Vol. 310(5). – P. 475-476.
7. Combes X., Jabre P., Jbeili C., Leroux B., Bastuji-Garin S., Margenet A., Adnet F., Dhonneur G. Prehospital Standardization of Medical Airway Management: Incidence and Risk Factors of Difficult Airway // Academy of Emergency Medicine. – 2006. – Vol. 13(8). – P. 828-834.
8. Захист Вітчизни. Рівень стандарту: підручник для 11 класу закладів загальної середньої освіти / А. А. Гудима, К. О. Пашко, І. М. Гарасимів, М. М. Фука, Ю. П. Щирба. – Тернопіль : Астон, 2019. – 256 с.
9. Екстренна валіза. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/trivozhna-valiza-50-rechey-yaki-potribno-vzyati-z-soboyu-1963861.html> (дата звернення: 28.04.2022).
10. Правила поводження з вибухонебезпечними предметами. URL: <http://bahmut-police.dn.ua/news/view/7346> (дата звернення: 28.04.2022).

*Інформаційне видання*

**ДОКТОРОВИЧ Галина Іванівна**

**ФІЛПОВИЧ Володимир Вікторович**

## **ЯКЩО ВІЙНА**

**Інструктивний посібник**

*За редакцією автора*

Здано до друку 12.04.2022 р. Формат 60x84/16.  
Друк офсетний. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Умов. друк. арк. 1,86. Обл.-вид. арк. 0,85.  
Наклад 50 прим. Зам. 12/04. Ціна договірна.

Віддруковано ФОП Литовченко Є.Б.  
40030, м. Суми, вул. Кузнечна, 6/4.

Свідоцтво про державну реєстрацію ФОП.  
Серія В02. № 754976 від 14.04.2009 р. м. Суми.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виробників  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
Серія ДК. №5582 від 12.09.2017 р. м. Київ.