

## **Пам'ятка**

### **Що треба знати про артобстріл і авіаудар**

#### **Артобстріл і авіаудар**

Якщо ви почули характерний свист або в нічний час побачили дію світлової гранати, негайно сховайтеся в безпечне місце. В ідеалі – це бомбосховища, але їх можуть замінити нижні поверхи приміщення з товстими стінами (сталінські будинки, підвали надійних невисоких будинків (важливо, щоб із них було щонайменше два виходи), підземні переходи, приміщення з несучими стінами (санвузол), чавунна ванна. Головне, щоб це місце було подалі від вікон і оточене бетоном.

Артобстріл триває до двадцяти хвилин, авіаналіт набагато менше. Сучасні бомбардування не можуть тривати довго. Усе завершиться максимум після сотого вибуху. Рахуйте хвилини та кількість ударів.

Не залишайте своє укриття до закінчення обстрілу. Не знімайте обстріл на телефон і не намагайтеся визначити кут попадання снаряду.

Будьте пильні! У зону обстрілу, як правило, потрапляють будинки, що знаходяться на околицях міста, і квартали, збудовані поруч зі стратегічними об'єктами. Якщо ваш будинок старий, панельний, у ньому застарілі перекриття та балкони, він так само небезпечний і може бути зруйнований.

#### **Завали**

Якщо ви опинилися під завалами, постарайтеся очистити простір біля обличчя та грудей, розслабте м'язи та заспокойте дихання, постарайтеся повідомити про себе, використовуючи засоби зв'язку, або привертайте увагу галасом, наприклад, стуком. Не кричіть, якщо ви в "повітряному мішку", економте повітря – до зруйнованої будівлі обов'язково прибуде бригада МНС і вас почують.

Вивільнення може зайняти більше часу, ніж хочеться потерпілому. Будьте терплячі, не приймайте рішення самоевакуюватися в разі сильного завалу.

#### **Артобстріл у дорозі**

Негайно лягайте на землю туди, де є виступ (початок тротуару, бордюру), або хоча б у невелике заглиблення. Якщо поруч є бетонна конструкція, лягайте поруч із нею, але подалі від споруд, які можуть обрушитись або спалахнути при прямому влученні.

Захист дають земляні щілини або траншеї, неглибокі підземні колодязі й широкі труби водостоку, канали глибиною 1-2 метри на відкритому місці, оглядові ями відкритого (на повітрі) гаража або СТО, а також каналізаційні люки.

Більшість снарядів розриваються безпосередньо над ґрунтом, тому осколки в момент вибуху розлітаються на висоті менше 30-50 см над поверхнею.

Лягайте, обхопивши голову руками. Закривайте долонями вуха та відкрийте рот – це врятує від контузії, убереже від акустичного удару.

**Під час обстрілу В ТРАНСПОРТІ знаходитися небезпечно!**

Легкова машина або автобус – помітна ціль. Найбільша небезпека – вибух бензобака. Використовуйте шосе, дороги міжобласного значення, пересувайтеся шляхами інших автомобілів. Дізнавайтеся стан дороги за добу: можливі руйнування мостів, повне блокування доріг. Ніколи не залишайте автотрасу з машиною або без неї, не наближайтеся до бордюрного каменя та не виходьте на узбіччя.

Якщо ви перебуваєте в автотранспорті, який став мішенню для прямого обстрілу, зупиніться та негайно залишіть його, краще з протилежного від обстрілу боку. Лягайте на землю, але не поруч із машиною, і поповзом перебирайтеся в більш надійне місце біля узбіччя дороги, у кювет.

Рухайтеся короткими відстанями відразу ж після наступного вибуху.

### **Стежте за дітьми!**

Їх можуть привабити незнайомі предмети на землі – осколки та снаряди. Залишаючи місце притулку, уважно дивіться собі під ноги. Бойові елементи можуть розриватися при падінні, у повітрі або від доторку. Загрозу можуть становити будь-які снаряди.

### **Вибуховий пристрій**

Протитанкові міни встановлюються на дорогах, шляхах сполучення та призначені для знищення транспорту. Вони об'ємні, мають складну конструкцію і дуже помітні. Встановлюються в зелених насадженнях, полях, основними трасами та під мостами, близько до сільських населених пунктів.

Протипіхотні міни найбільш небезпечні. За розміром вони набагато менші протитанкових, можуть розірватися в будь-якому місці, де ходять люди. На вигляд вони можуть бути якими завгодно: схожі на флягу, капкан, сталевий тюбик із пластиковою "пелюсткою". Точне розташування мін і правила їх ліквідації можуть знати тільки фахівці.

Якщо ви виявили підозрілий предмет (дерев'яний, пластмасовий, металевий), повідомте про це в МНС, позначте місце яскравим шматком тканини, гілками.

### **Перша допомога**

Завжди тримайте при собі аптечку першої допомоги:

- Анальгін - 0,5 г (10 таблеток в упаковці)
- Валідол - 0,06 г (10 таблеток в упаковці)
- Валокордин (корвалол)
- Нітрогліцерин - у таблетках
- Аерозоль або мазь (знеболювальна, антибактеріальна, протизапальна) для обробки опіків
- Антисептичні краплі для очей – застосовуються при опіках, травмах очей
- Валеріани екстракт
- Перекис водню
- Аміаку розчин
- Фізрозчин
- Лейкопластир бактерицидний 2,3 см x 7,2 см
- Бинт стерильний 5 м x 10 см
- Серветки кровоупиняючі № 3

- Пов'язки антимікробні
- Гумовий кровозупиняючий джгут
- Пакети перев'язувальні індивідуальні
- Ножиці тупокінцеві
- Рукавички стерильні
- Спирт
- Дексаметазон (протиалергічний, антигістамінний)
- Активоване вугілля (антидот) №20
- Зеленка
- Фталазол

### **Перша допомога при пораненні**

Якщо ви отримали пошкодження внаслідок впливу осколків, куль, дробу, картечі, шрапнелі:

1. Перевірити чи безпечно перебувати в місці отримання травми.
2. Покликати на допомогу, постаратися викликати швидку допомогу.
3. Зупинити кровотечу: накласти джгут (ремінь і т.д.) на 5-10 см вище джерела кровотечі (не на голе тіло) там, де артерія найближче прилягає до кістки.

Через 30-40 хвилин послабити, закриваючи рану рукою. Якщо кровотеча поновиться, знову затягнути. Якщо кровотеча незначна, то відразу приступати до перевірки дихання, після чого тільки накласти пов'язку з того, що буде під рукою (шарф, хустку і т.д.), по можливості промивши перед цим рану хоча б простою водою.

### **Підтримуйте один одного**

Якщо ви живете в зоні, наближеній до бойових дій, будьте готові до екстремальних ситуацій. Кожна людина може мати різну реакцію на події, аж до глибокої депресії.

Пам'ятайте! Великою загрозою є страх, безнадія, відсторонення від проблем і придушення емоцій.

Усвідомлення, контроль, самопоміч – основні правила виживання. Найважчі психологічні травми народжуються від умисних дій людини. Умійте вийти з глухого кута й допоможіть іншим.

### **Правила допомоги при травматичному стресі**

- Припиняйте чутки та паніку, зберігайте спокій.
- Не концентруйтеся на власних стражданнях.
- Економте сили. При гострих нападах закривайте очі та глибоко дихайте через ніс.
- Повільно вимовляйте про себе фразу "я абсолютно спокійний", використовуйте лічбу.
- Підтримуйте людей, які поруч із вами.
- Будьте мужні. Упоравшись з кризою, ви станете сильнішими.
- Не залишайтеся наодинці зі своїми проблемами.
- Правильна поведінка в зоні конфлікту та дотримання елементарних правил безпеки зберігає життя.