72 ГОДИНИ

Як підготуватися до надзвичайних та кризових ситуацій та спільно з ними впоратися?

Po naskenování QR kódu budete přesměrováni na stránku s odkazy ke stažení příručky v češtině.

By scanning the QR code, you will be redirected to a page with links to download the handbook in English.

Особи з порушенням слуху, які користуються жестовою мовою, можуть знайти інформацію на сайті www.72h.gov.cz.

Зміст

Запаси на випадок надзвичайних ситуацій на період 72 годин 5

Вода 6

Їжа 8

Інформація та зв'язок 9

Якщо відключать електроенергію 10

Укриття 12

Евакуація 13

Що покласти в тривожну валізу? 14

Допомога сусідам 15

Комунікація з дітьми 16

Підтримка у важкі моменти 17

Основні принципи надання першої медичної допомоги 18

Примітки 19

Посібник створено у співпраці фахівців у галузі кризового управління та комунікацій
Призначений для практичного використання під час подолання криз та катастроф.
Більше інформації знайдемо на www.72h.gov.cz.

Як пережити 3 дні у разі відсутності базових послуг? Коли тимчасово не працюють електрика, водопостачання або магазини — це створює чимало незручностей. Однак з цим посібником ви будете готові. Тут ви знайдете практичні поради та перелік речей, які стануть у нагоді. Підготовка займе лише кілька годин, але може вберегти вас від багатьох труднощів.

У Чеській Республіці ми вже пережили багато надзвичайних подій та кризових ситуацій, таких як повені, буревії або відключення електроенергії. Найскладнішими є, як правило, перші 3 дні - тобто 72 години. Протягом цього часу ми можемо зіткнутися з відключеннями води, опалення, електроенергії, інтернету. Відсутність базових послуг робить повсякденне життя набагато складнішим. Тому вкрай важливо бути готовим та мати вдома запаси на випадок надзвичайної ситуації, які можуть допомогти вам та вашій родині пережити цей період.

Правило 72 годин говорить: у разі кризової ситуації – наприклад, відключення електроенергії чи припинення водопостачання – кожен має бути здатен пережити перші три дні без допомоги рятувальників, використовуючи лише те, що є вдома. Якщо ми підготуємося заздалегідь, то зможемо допомогти не лише собі, а й іншим. Це дасть змогу рятувальникам зосередитися на порятунку людей, життя яких у безпосередній небезпеці.

> **Зверніть увагу:** *правило 72 годин стосується лише ситуацій, які не становлять прямої загрози життю. У випадку негайної небезпеки (наприклад, при нещасному випадку, травмі або невідкладній проблемі зі здоров'ям) екстрена допомога надається невідкладно.*

Завчасна підготовка рятує життя

Якщо підготуватись заздалегідь, то ми не будемо у такому стресі та краще зможемо потурбуватися про своє здоров'я та майно. Ми почуватимемося спокійніше та діятимемо впевненіше. Ми знатимемо, що робити, і зможемо допомогти не лише собі, а й своїм близьким і сусідам.

З посібника ви дізнаєтесь, як підготуватися до трьох днів без електрики, води, опалення чи інтернету, тобто доступу до базових комунальних послуг. Його створено на основі практичного досвіду, накопиченого як в Чеській Республіці, так і в світі. Він містить саме ту інформацію та порядок дій, що виявилися найкориснішими.

Більше інформації можна знайти на вебсайті www.72h.gov.cz.

Разом ми впораємося

У скрутні часи людям властиво допомагати одне одному. Коли найважче — тримаймось разом. Нам властиві гнучкість та винахідливість. Інформація у цьому посібнику допоможе посилити вміння, які у вас вже є. Якщо ви будете підготовлені, то зможете захистити не лише себе, але й своїх близьких.

> **Рекомендація:** *Прочитайте посібник, підготуйте все необхідне зі списку та зберігайте у доступному місці на випадок надзвичайної ситуації.*

Чи зможете ви подбати про себе та своїх близьких упродовж 72 годин?

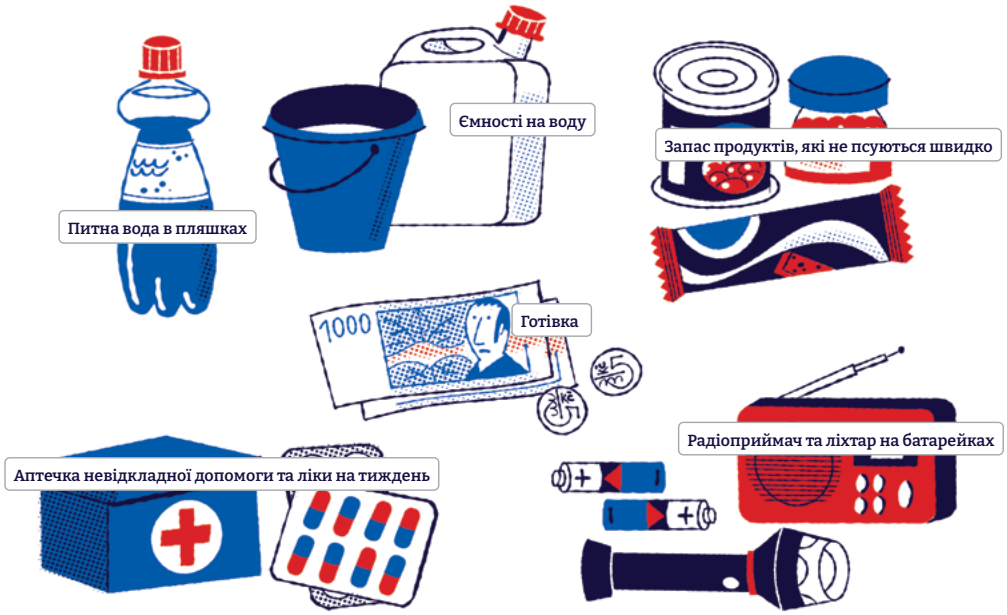
Під час кризової ситуації може статися так, що деякий час не працюватимуть звичні для нас в повсякденному житті речі. Саме тому важливо підготуватися заздалегідь і мати вдома необхідні запаси на період 72 годин.

Що може змінитися під час кризової ситуації?

- З крана не тектиме вода.
- Зникне електроенергія.
- Не працюватиме телефон, телебачення та інтернет.
- Ніде не буде можливості дістати ліки.
- Не вийде нормально готувати та розігрівати їжу.
- Перестане працювати опалення.
- Магазини будуть зачинені або в них нічого не можна буде придбати.
- Ви не розрахуєтеся ніде банківською карткою.
- Злити воду в туалеті можна буде лише один раз.
- На заправках не можна буде заправитися.
- Не їздитиме громадський транспорт.

У момент настання надзвичайної ситуації, сім'я може бути в різних місцях, без можливості зателефонувати одне одному. Тому бажано заздалегідь домовитися, де у такому випадку всі мають зібратися або куди мають піти, якщо необхідно буде швидко покинути домівку. Водночас бажано домовитися також про те, хто подбає про членів сім'ї із спеціальними потребами. У телефонну книгу потрібно записати всі важливі номери телефонів, а також зробити копії всіх важливих документів.

Запаси на випадок надзвичайних ситуацій на період 72 годин



Які запаси найважливіші?

- [ ] **Питна вода в пляшках.**
  У скрутній ситуації доросла людина може обійтися 2 літрами води на день.
- [ ] **Ємності на воду.**
  Каністри та інший герметичний посуд.
- [ ] **Запас продуктів, які не псуються швидко.**
- [ ] **Аптечка невідкладної допомоги та ліки на тиждень.**
- [ ] **Радіоприймач та ліхтар на батарейках.**
- [ ] **Готівка.**
  Монети та банкноти різного номіналу.

Порада: *Для екстрених потреб ми можемо використовувати звичайні продукти тривалого зберігання та речі, які є вдома. Важливо, щоб їх вистачило на всю родину на 72 години.*

Що ще необхідно підготувати?

- [ ] **Заряджений павербанк та запасні батареї.**
- [ ] **Копії важливих документів.**
- [ ] **Газова портативна плита та сірники.**
- [ ] **Засоби для дезінфекції рук.**
- [ ] **Туалетний папір та засоби гігієни.**
- [ ] **Корм для тварин.**
- [ ] **Багатофункціональний ніж.**
- [ ] **Вогнегасник або вогнегасна ковдра.**
- [ ] **Міцна клейка стрічка-скотч.**
- [ ] **Пакети для сміття.**
- [ ] **Повний бак автомобіля (заряджений акумулятор для електромобіля).**

Посібник створено у співпраці фахівців у галузі кризового управління та комунікацій
Призначений для практичного використання під час подолання криз та катастроф.
Більше інформації знайдемо на www.72h.gov.cz.

Вода

Під час надзвичайної ситуації з крана може не текти вода. Незначні аварії зазвичай усуваються протягом кількох годин, але у випадку більш масштабних проблем відновлення постачання може тривати кілька днів. Тому важливо мати вдома базовий запас питної води та знати, що робити у разі її нестачі.

Як підготуватися до непередбачених перебоїв з водопостачанням?

- [ ] **Необхідно купити для дому питну воду у пляшках.**
  У скрутній ситуації доросла людина може обійтися 2 літрами води на день.
- [ ] **Також варто підготувати ємності для води — каністри або інший герметичний посуд.**
  Вони знадобляться для забору води з цистерн або пунктів розливу.
- [ ] **Якщо ви дізнаєтесь про відключення води заздалегідь, наповніть водою ємності, які для цього підходять.**

Інформація про водопостачання

- Інформацію про відключення постачання питної води можна перевірити у постачальників, завідуючого господарством (správce) або власника будинку.
- Коли вода не тече протягом тривалого періоду часу, дотримуйтеся інструкцій постачальників води.
- У деяких постачальників води можна підписатися на отримання сповіщень про перебої у водопостачанні (SMS або електронною поштою).

Що робити, якщо немає води та електроенергії?

Туалет

- Злити воду в унітазі можна буде лише один раз, після чого бачок для води не наповнюватиметься.
- Під час відключення електроенергії та перебоїв з водопостачанням користуйтеся туалетом лише у найнеобхідніших випадках.
- Для миття рук використовуйте дезінфікуючі засоби.

Нагальне рішення: *Якщо туалет не працює, у чашу унітазу покладіть сміттєвий пакет, до нього вкладіть туалетний папір, газету або наповнювач для котячого туалету. Після використання ретельно зав'яжіть сміттєвий пакет, покладіть його у два інші пакети та викиньте у звичайний сміттєвий бак.*

Вода

- Використовуйте для пиття лише воду у пляшках або воду зі спеціальних цистерн.
- Зверніть увагу, що в будинках з централізованим опаленням температура гарячої води під час відключення електроенергії може бути небезпечно високою — аж до кип'ятку.

Їжа

Під час надзвичайних ситуацій магазини можуть бути зачинені або пропонувати лише обмежений вибір товарів. Саме тому необхідно мати запаси на випадок надзвичайних ситуацій, яких вистачить вашій родині щонайменше на 72 години. Зберігайте їх разом з іншими продуктами та постійно поповнюйте під час регулярних покупок. Не забувайте про достатній запас корму для ваших тварин.

Пам'ятайте, що для приготування рису та макаронних виробів потрібно багато води й енергії.

Що належить до запасів на випадок надзвичайної ситуації?

- До предметів першої необхідності в побуті належать продукти, які довго зберігаються та легко готуються без термічної обробки (консерви, випічка тривалого зберігання, сушене м'ясо, горіхи, сухофрукти тощо).
- Наприклад, якщо у вас є туристична газова плита, до запасів на випадок надзвичайних ситуацій можна додати їжу швидкого приготування, зокрема супи.

До запасів на випадок надзвичайних ситуацій належать продукти харчування з тривалим терміном придатності, зокрема:

- [ ] Питна вода у пляшках, сиропи, соки.
- [ ] Пастеризоване молоко тривалого зберігання.
- [ ] Випічка тривалого зберігання.
- [ ] Злаки, мюслі, вівсяні пластівці, горіхи та насіння.
- [ ] М'ясні та бобові консерви.
- [ ] Консервовані фрукти та овочі.
- [ ] Варення, мед та домашні закрутки.
- [ ] Сухофрукти та сушене м'ясо.
- [ ] Енергетичні та протеїнові батончики, печиво, шоколад та глюкоза.

Чи має хтось із сім'ї алергію або харчується за спеціальною дієтою? *Не забувайте про це, коли готуєте запаси їжі на випадок надзвичайних ситуацій.*

Інформація та зв'язок

Правдива, достовірна, своєчасна та перевірена інформація є ключовою для ефективного реагування на кризові ситуації. Саме завдяки ній ми здатні діяти зважено та дбати про наше здоров'я, життя та майно. Тому варто покладатися передусім на офіційні джерела, що мають обов'язок інформувати населення під час надзвичайних подій. Це насамперед державні установи, адміністрації країв та населених пунктів, поліція, пожежники й рятувальні служби, служба швидкої медичної допомоги, а також суспільні ЗМІ.

Як не пропустити важливу інформацію?

У надзвичайних ситуаціях, зокрема під час перебоїв з електропостачанням, важко залишатися поінформованим. Саме тому підготуйте заздалегідь:

- [ ] **Радіоприймач з батарейним живленням**
- [ ] **Повністю заряджений мобільний телефон**
  Номери телефонів рідних, написані на папері
- [ ] **Заряджений павербанк**

Не забувайте про запасні батарейки, зарядні пристрої та кабелі.

Під час надзвичайної ситуації обмежте використання мобільних телефонів лише необхідним спілкуванням. Інакше ми можемо перевантажити мережу, сповільнити чи заблокувати зв'язок рятувальних служб. Коли на великій території зникає електропостачання, перестають працювати також мобільні телефони та інтернет, оскільки передавачі (базові станції) мають лише обмежені резервні батареї.

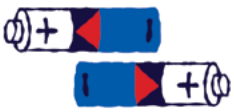
Часто під час кризових ситуацій швидко поширюється непідтверджена інформація та чутки. Такі повідомлення можуть посилити невизначеність і страх та ускладнити роботу рятувальних служб.

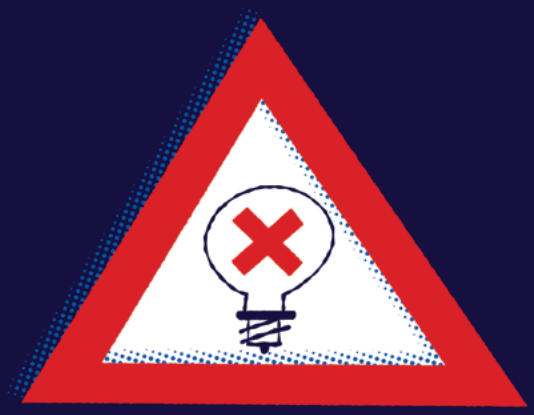
Як працювати з інформацією?

- *Перевіряйте інформацію у кількох надійних джерелах.*
- *Покладайтеся перш за все на офіційні джерела.*
- *Поширюйте лише перевірену інформацію, в достовірності якої ви впевнені.*

Офіційні джерела інформації

- Суспільні ЗМІ (Чеське радіо, Чеське телебачення) та регіональні ЗМІ.
- Місцева система оповіщення та електронні сирени.
- Повідомлення від рятувальних служб та відповідальних органів.
- Офіційні дошки оголошення біля будівель крайових адміністрацій або адміністрацій населених пунктів.
- Вебсайти державних установ та інституцій.





Якщо відключать електроенергію

Відключення електроенергії під час надзвичайних ситуацій має значний вплив на повсякденне життя. Вже за кілька годин мобільні мережі поступово припинять роботу. Проблемою стане приготувати їжу або навіть злити воду в унітазі. Базові послуги також будуть значно скорочені. Тому необхідно знати, як підготуватися до цієї ситуації, що робити під час неї та чого уникати.

> *Готівка: Банкомати під час відключення електроенергії не працюють, а платіжними картками розрахуватися неможливо. Зберігайте вдома банкноти та монети різних номіналів на випадок надзвичайної ситуації.*

У разі відключення електроенергії необхідно вимкнути всі електроприлади з розеток. Найпростіший спосіб – вимкнути головний вимикач (автоматичний вимикач у щитку). Це захистить прилади від пошкоджень через стрибки напруги після відновлення електропостачання.

Їжа

Як правильно поводитись із запасами продуктів на випадок надзвичайних ситуацій?

- Взимку ми можемо зберігати деякі продукти надворі. Зберігайте їх так, щоб вони були захищені від тварин, вологи та прямих сонячних променів.

Що робити з холодильником і морозилкою під час відключення електроенергії?

- Тримайте дверцята холодильника й морозильної камери зачиненими. Відкривайте їх якомога рідше, щоб довше утримувати їжу замороженою. Щоб підтримувати низьку температуру в холодильнику, рекомендується перекласти частину продуктів із морозильної камери до холодильника.
- Слідкуйте за підлогою, під час розморожування з холодильника може витікати вода.
- Розморожені продукти слід спожити якнайшвидше або термічно обробити перед повторним заморожуванням.

Як готувати їжу?

- Запасіться їжею, яка не потребує термічної обробки.
- Деякі продукти можна приготувати, замочивши їх у холодній воді – наприклад, кускус, каші швидкого приготування чи бобові. Просто залийте їх водою і зачекайте, поки набухнуть.
- Готувати їжу можна на вулиці на туристичні газовій плиті або на грилі. Однак завжди дотримуєтеся правил безпечного поводження з вогнем.

Як залишатися в теплі?

- Заздалегідь підготуйте теплий одяг, взуття та ковдри для всіх членів сім'ї.
- Регулярно їжте та достатньо відпочивайте.
- Слідкуйте, щоб вікна та двері були щільно зачинені, аби не втрачалося тепло.

Як зігрітися в холодному будинку чи квартирі?

- За можливості намагайтеся утримувати тепло лише в одній кімнаті. Слід обмежити використання інших кімнат.
- Зачиніть двері до інших кімнат та загерметизуйте всі отвори. Закрийте вікна шторами або ковдрами.
- Покладіть на підлогу кілька шарів ковдр або килимів.
- Носіть теплий і зручний одяг з натуральних тканин, які добре пропускають повітря. Також можна одягати кілька шарів одягу.
- Щоб краще утримувати в приміщенні тепло, всі члени сім'ї повинні проводити час і спати в одній кімнаті.
- Переставте ліжка в найтеплішу частину кімнати та використовуйте всі наявні ковдри, покривала та пледи.

А як щодо алкоголю? Алкоголь забезпечує лише короткочасне відчуття тепла, а його вживання під час кризової ситуації може бути небезпечним, оскільки знижує пильність і заважає тверезо оцінювати ситуацію. У кризовій ситуації варто повністю утриматися від вживання алкоголю.

Що з туалетом у разі надзвичайної ситуації?

- Масштабне відключення електроенергії може перервати водопостачання. Змити в унітазі можна буде лише один раз — після цього бачок більше не наповнюватиметься.
- Під час відключення електроенергії та перебоїв з водопостачанням користуйтеся туалетом лише у найнеобхідніших випадках.
- Для миття рук використовуйте дезінфікуючі засоби.

Нагальне рішення: *якщо туалет не працює, у чашу унітазу покладіть сміттєвий пакет, туди вкладіть туалетний папір, газету або наповнювач для котячого туалету. Після використання ретельно зав'яжіть сміттєвий пакет, покладіть його у два інші пакети та викиньте у звичайний сміттєвий бак.*

Зверніть увагу на повідомлення від адміністрації вашого населеного пункту щодо можливого розміщення альтернативних джерел електроенергії (дизельних генераторів) поблизу вашого дому — там ви зможете зарядити мобільний телефон, акумулятори, павербанк або скористатися іншими електронними пристроями.

Як користуватися мобільним телефоном?

- Під час відключення електроенергії мобільна мережа може бути перевантажена або недоступна. Тому користуйтеся телефоном лише в найнеобхідніших випадках.
- Економте заряд батареї телефону — мінімізуйте завантаження даних і скоротіть зайве спілкування.

Що робити після відновлення електропостачання?

- Перевірте всі електроприлади та освітлення в квартирі або будинку.
- Стежте за тим, щоб плита та інші потенційно небезпечні прилади були вимкнені.
- Перевірте стан продуктів у холодильнику та морозильній камері.

Укриття

Під час деяких надзвичайних ситуацій громадян сповіщають за допомогою сигналу «Загальна тривога», який має коливальний звук. Коли лунає цей сигнал, найголовніше — негайно знайти безпечне місце в найближчій міцній будівлі та дотримуватися інструкцій рятувальних служб та відповідальних органів влади. Цієї простої процедури зазвичай достатньо, щоб захистити себе від небезпеки.

Безпечним приміщенням може бути дім, школа, офіс або інша громадська будівля (наприклад, торговельний центр чи будівля мерії). Автобусна зупинка або салон автомобіля — не найкраще місце для укриття.

У яких ситуаціях потрібно сховатися в укритті?

- Сильний шторм або торнадо.
- Висока концентрація токсичного диму, спричиненого пожежею.
- Витік небезпечних матеріалів на навколишню територію.
- Ризик витоку радіації.

Запам'ятайте: *якщо ми чуємо сирену з коливальним тоном протягом 140 секунд, це попереджувальний сигнал. Цей сигнал називається «Загальна тривога» й означає загальну небезпеку.*

Що робити, якщо ми почули попереджувальний сигнал?

- Швидко ховаємося в найближчій будівлі.
- Щільно зачиняємо двері та вікна, заклеюємо щілини, вимикаємо вентиляцію й кондиціонер.
- Перевага — наявність доступного джерела інформації. Телебачення й радіо відіграють ключову роль у надзвичайних ситуаціях. Радіоприймачі на батарейках можуть допомогти під час відключення електроенергії та інтернету.
- Не користуємося мобільним зв'язком без необхідності, щоб не спричиняти перевантаження та збої в роботі мереж.
- Дотримуємося інструкцій рятувальних служб і відповідальних органів влади. Залишаємося в укритті та чекаємо подальших вказівок.

Зверніть увагу: *деякі небезпечні речовини не можна ані побачити, ані відчути на запах. У будь-якому разі саме тому необхідно серйозно ставитися до застережень влади.*

Евакуація

У ситуаціях, що загрожують життю (наприклад, під час повені або промислової аварії), влада на основі досвіду може віддати наказ про евакуацію після ретельної оцінки ситуації. Рятувальні служби забезпечать безпеку всіх евакуйованих.

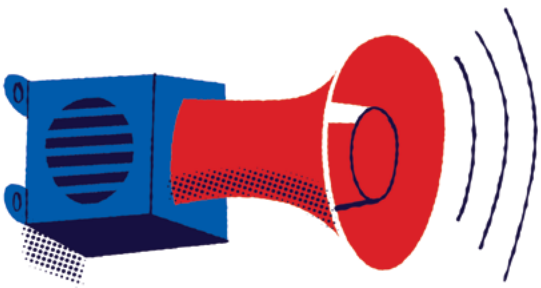
> ***Важливо:*** *у разі наказу про евакуацію слід беззаперечно слухатися та діяти згідно з вказівками рятувальників. Це захистить не лише вас самих, а й здоров'я та життя працівників рятувальних служб.*

Як ми дізнаємося про евакуацію?

Про евакуацію ми будемо поінформовані одним або кількома з таких способів:

- Суспільні ЗМІ (Чеське радіо, Чеське телебачення) та регіональні ЗМІ.
- Місцева система оповіщення та електронні сирени.
- Повідомлення від рятувальних служб або відповідальних органів.

У разі безпосередньої загрози евакуацію буде оголошено після того, як пролунає попереджувальний сигнал «Загальна тривога».



Як діяти після наказу про евакуацію?

Заходи безпеки

- [ ] **Загасіть вогонь в печах для обігріву.**
- [ ] **Вимкніть електроприлади** (крім морозильної камери та холодильника).
- [ ] **Закрийте вікна й двері, вимкніть вентиляцію та кондиціонер.**
- [ ] **Перекрийте воду й газ.**

Що взяти з собою?

- [ ] **Тривожну валізу на випадок евакуації.**
  Прикріпіть до валізи етикетку з ім'ям і номером телефону власника.

Захист інших

- [ ] **Покладіть у кишеню дітям та вразливим особам картку з їхнім ім'ям, адресою та контактними даними родичів.**
- [ ] **Попередьте сусідів про евакуацію, запропонуйте допомогу.**

Перед від'їздом

- [ ] **Зачиніть квартиру або будинок.**
- [ ] **Наклейте на двері інформацію про час і місце евакуації з прізвищами та контактами.**
  Це полегшить рятувальним службам перевірку евакуйованих приміщень.
- [ ] **У разі самостійної евакуації до родичів або друзів зазначте їхню адресу.**
  Рятувальні служби знатимуть, де вас знайти в разі потреби.

На місці збору

- [ ] **Прибуваємо у визначене місце.**
- [ ] **При необхідності використовуйте засоби захисту органів дихання та захищайте поверхню тіла.**
- [ ] **Дотримуємося інструкцій відповідальних осіб.**
- [ ] **У випадку самостійної евакуації на авто враховуємо ризики (погода, паливо).**

Посібник створено у співпраці фахівців у галузі кризового управління та комунікацій
Призначений для практичного використання під час подолання криз та катастроф.
Більше інформації знайдемо на www.72h.gov.cz.

Що покласти в тривожну валізу?

Особисті речі

- [ ] **Паспорт громадянина, закордонний паспорт, картка страхування.**
- [ ] **Копії важливих документів.**
  Свідоцтво про народження, свідоцтво про шлюб та важливі договори.
- [ ] **Ключі.**
- [ ] **Готівка та платіжні картки.**
  Монети та банкноти різного номіналу.

Здоров'я та гігієна

- [ ] **Аптечка та тижневий запас ліків, які вживаються регулярно.**
- [ ] **Окуляри, контактні лінзи.**
- [ ] **Засоби для дезінфекції рук.**
- [ ] **Туалетний папір та засоби гігієни.**
- [ ] **Рушник.**

Їжа та вода

- [ ] **Питна вода в пляшках.**
  Дорослій людині достатньо двох літрів води на день.
- [ ] **Добовий запас продуктів, що не псуються.**
- [ ] **Чашка, миска, столові прибори.**
- [ ] **Багатофункціональний ніж.**

Одяг та сон

- [ ] **Міцне взуття, дощовик.**
- [ ] **Запасний одяг та білизна.**
- [ ] **Спальний мішок або ковдра, каремат.**

Електронні пристрої

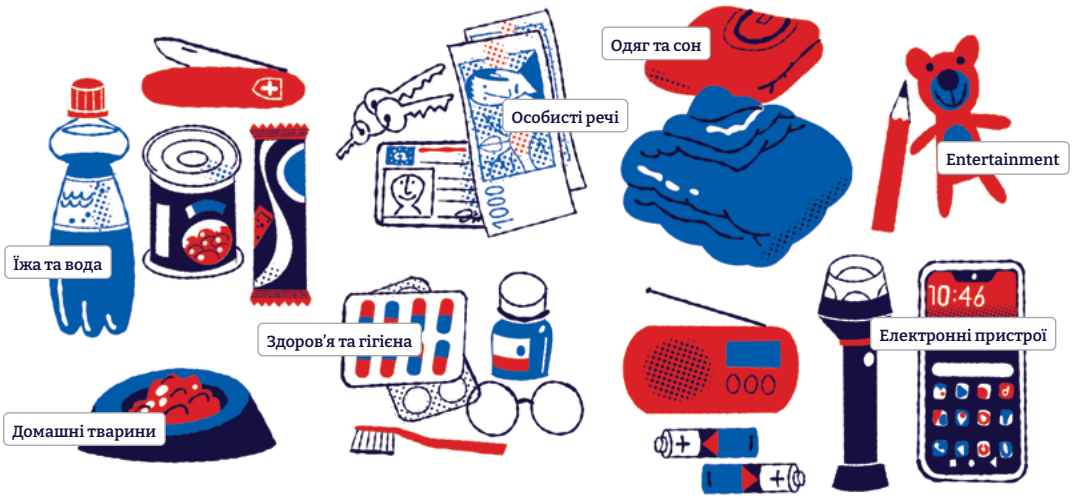
- [ ] **Телефон із зарядним пристроєм.**
  Номери телефонів близьких, записані на папері.
- [ ] **Радіо та ліхтарик на батарейках.**
- [ ] **Заряджений павербанк, запасні батарейки та кабелі.**

Домашні тварини

- [ ] **Їжа, ліки, миски.**
- [ ] **Клітка, намордник, повідець.**

Розваги

- [ ] **Олівці і папір.**
- [ ] **Книга, журнал, настільна гра.**
- [ ] **Іграшки.**



Допомога сусідам

Чи проживає у нашому районі хтось, кому може знадобитися допомога? Це може бути пенсіонер, людина з маленькими дітьми, особа з інвалідністю, хвора людина або іноземець, який погано розуміє чеську мову. Запитайте, чи можете ви чимось допомогти.

У кризових ситуаціях взаємодопомога має вирішальне значення і може врятувати життя. Разом ми сильніші й зможемо подолати навіть найскладніші виклики.

Людям поруч із нами:

- Може знадобитися медична допомога.
- У них може закінчитися їжа або ліки.
- Їм може бути важко дістатися до пункту роздачі води.
- Вони можуть не знати, чому немає електроенергії або води.

Чим ми можемо допомогти?

- Викличемо допомогу в разі надзвичайної ситуації.
- Поділимося продуктами.
- Допоможемо із закупівлями чи переїздом.
- Запропонуємо передати важливу інформацію.

Комунікація з дітьми

У кризових ситуаціях особливу увагу слід приділяти дітям. Вони повинні розуміти ситуацію, відчувати нашу підтримку й знати, чого очікувати. Це допоможе їм краще впоратися з подіями.

Основні принципи

- Говоримо з дітьми відкрито й чесно, відповідно до їхнього віку.
- Даємо дітям простір для висловлення своїх проблем.
- Ділимося почуттями одне з одним.
- Вислуховуємо їхні запитання та думки.
- Пам'ятаємо, що діти віддзеркалюють наші емоції, тому намагаємося бути для них прикладом.
- Залучаємо дітей до діяльності, що відповідає їхньому віку — як до звичних занять, так і до нових.

Практичні поради

- Говоримо про ситуацію просто й зрозуміло.
- Наголошуємо, що ситуацією займаються професіонали та що для їхнього захисту вжито всіх необхідних заходів безпеки.
- Запевняємо, що ми завжди будемо поруч.
- Пояснюємо, що разом ми впораємося й що є люди, які нам допоможуть.
- Підтримуємо звичний розпорядок дня, якщо це можливо.

> ***Евакуація:*** *на випадок евакуації обов'язково підготуйте для дитини картку з адресою та контактними даними близької людини, а в тривожну валізу покладіть невелику іграшку.*

Підтримка у важкі моменти

У кризових ситуаціях важливо звертати увагу на психічний стан людини. Кожна людина може переживати кризу по-різному й мати специфічні потреби.

Які основні принципи психологічної підтримки?

- Спілкуємося відкрито й з повагою до ситуації іншої людини.
- Даємо простір для висловлення проблем та емоцій.
- Слухаємо, не оцінюючи.
- За можливості підтримуємо звичний розпорядок дня.
- Залучаємо людину до участі у подоланні ситуації відповідно до її можливостей.

Де шукати допомогу?

- Веб-сайт www.opatruj.se містить важливу контактну інформацію про гарячі лінії, що надають психологічну допомогу, а також низку корисних відомостей про охорону психічного здоров'я.

Якщо ви доглядаєте за людиною з особливими потребами (людиною похилого віку, особою з інвалідністю або з психічним захворюванням), ви можете знайти більш детальну інформацію про доступну підтримку на сайті www.72h.gov.cz

Основні принципи надання першої медичної допомоги

У випадку поранення базові знання з надання першої допомоги можуть урятувати життя. Ось чому важливо знати, як її надавати, і головне не зволікати. Основні принципи першої допомоги може опанувати кожен, якщо не боїться брати на себе відповідальність і діяти.

> ***Важливо:*** *У разі загрози життю та здоров'ю завжди спочатку телефонуйте за номером екстреної медичної допомоги 155.*

Як визначити ступінь тяжкості стану здоров'я?

- Зверніться до людини зі словами: «Ви мене чуєте?» і потрясіть її за плечі.
- Якщо вона не відповідає, закиньте голову й підніміть підборіддя.
- Перевірте, чи чуєте або відчуваєте видихуване повітря, і чи піднімається грудна клітка або живіт.
- Викликайте 155.
- Якщо ви не бачите, не чуєте й не відчуваєте дихання, починайте непрямий масаж серця.

> ***Пам'ятайте:*** *наша мета — зберегти життя постраждалим до прибуття рятувальних служб.*

Як робити непрямий масаж серця?

- Покладіть долоні на середину грудної клітки.
- Стискайте грудну клітку 100–120 разів на хвилину на глибину 5–6 см.
- Продовжуйте до приїзду швидкої допомоги або поки потерпілий не почне реагувати.

Як зупинити сильну кровотечу?

- За можливості використовуйте гумові рукавички.
- Щільно притисніть бинт або чисту тканину до рани.
- Якщо не вдається зупинити кровотечу натисканням на рану, розгляньте можливість використання джгута (турнікета). Накладайте його лише на руку або стегно, вище рани, у напрямку до серця. Ніколи не накладайте на суглоби.
- Зазначте час накладання (джгута) турнікета.

Що повинно бути в домашній аптечці:

- [ ] **Ліки, які потрібно приймати регулярно.** Тижневий запас — з описом того, як їх вживати.
- [ ] **Ліки від болю, лихоманки та діареї.**
- [ ] **Бинти та пластирі.**
- [ ] **Засоби для дезінфекції ран і рук.**
- [ ] **Одноразові рукавички.**
- [ ] **Джгут (турнікет).**
- [ ] **Рятувальна ковдра (термоковдра, фольга для збереження тепла).**
- [ ] **Респіратори.**
- [ ] **Термометр.**
- [ ] **Пінцет і ножиці.**
- [ ] **Маркер та папір.**

Посібник створено у співпраці фахівців у галузі кризового управління та комунікацій
Призначений для практичного використання під час подолання криз та катастроф.
Більше інформації знайдемо на www.72h.gov.cz.

Примітки

У разі загрози життю та здоров'ю телефонуйте за номерами рятувальних служб

112

Єдиний загальноєвропейський номер служб екстреної допомоги

150
Пожежна служба

155
Швидка допомога

158
Поліція

> *Також можна викликати допомогу через SMS або за допомогою мобільного застосунку Záchranka.*

Інформація для оператора

- Де сталася подія (точна адреса).
- Що сталося.
- Хто телефонує (ім'я особи).

Ніколи не кладемо слухавку першими.

> *Що робити, якщо ми точно не знаємо, де перебуваємо? Оператору ми можемо повідомити:*
> - номер найближчого вуличного ліхтаря,
> - номер залізничного переїзду
> - або описати, що бачимо навколо (магазин, школа, міст тощо).

Якщо ви потребуєте психологічної допомоги для себе чи близької людини або хочете поговорити з кимось про складну ситуацію, телефонуйте на кризову лінію:

- Лінія першої психологічної допомоги: 116 123 (цілодобово, безкоштовно).
- Телефон довіри для дітей та студентів до 26 років: 116 111 (цілодобово, безкоштовно).
- Телефон довіри для людей похилого віку: 800 157 157 (цілодобово, безкоштовно).

Більше контактів інших кризових ліній можна знайти на сайті www.linkyduvery.cz.

Посібник створено у співпраці фахівців у галузі кризового управління та комунікацій
Призначений для практичного використання під час подолання криз та катастроф.
Більше інформації знайдемо на www.72h.gov.cz.

2025 © Міністерство внутрішніх справ
ISBN 978-80-7616-227-3