

1577687

**КРИТИЧНИЙ ПОРАДНИК**

**ЯК ВИЖИТИ  
ПІД ЧАС  
НАДЗВИЧАЙНОЇ  
СИТУАЦІЇ ТА  
ПІД ЧАС  
ВІЙНИ**



**ЛЕГКО  
ПРО  
СЕРЬОЗНЕ**

**В цій брошурі тобі не розкажуть, як вижити на безлюдному острові, де повно хижих невідомих звірів, чи як врятувати планету від нападу прибульців, натомість в тебе є шанс бути підготовленим до більш земних та буденних ситуацій. Ця книжечка – не панацея від усіх небезпечних ситуацій, але в ній ти зможеш знайти щось життєво необхідне саме для того конкретного моменту, в який, можливо, приведе тебе історія під назвою «життя».**

## ЗМІСТ

Вступне слово	7
Чому саме сьогодні ми задаємо собі питання про виживання?	8
Алгоритм поведінки в кризовій ситуації	10
Підготуйтеся до евакуації	11
Запаси, речі першої необхідності та додаткові речі на випадок негараздів	12
Речі першої необхідності	12
Додаткові речі (на випадок евакуації)	14
Перетворення підвалу в укриття	15
Що робити у надзвичайній ситуації?	16
Що зробити, якщо ти почув сигнал-попередження?	17
Інформація, яку повідомлять у разі евакуації населення	18
Що зробити якщо уряд вказує на необхідність евакуації або ти розумієш, що залишатися вдома небезпечно?	18
Якщо вдома залишатися небезпечно і евакуація неможлива	20
Надання першої медичної допомоги	21
Перша допомога при пораненнях, порізах	22
Перша допомога при саднах	23
Перша допомога при харчових отруєннях	23
Надання першої допомоги при утопленні	24
Надання першої допомоги при сонячному та тепловому ударах	25
Твої дії у випадку хімічної загрози	26
Твої дії у випадку виявлення розливу ртуті	27
Твої дії у випадку викиду сірчаної кислоти	28
Твої дії у випадку радіаційної загрози	30
Профілактика йодом	32
Заходи безпеки при поверненні з зони хімічного / біологічного / радіаційного забруднення	33
Що робити якщо ти помітив підозрілий предмет або вибухівку?	34

Дії у випадку вибуху поруч з тобою	35
Що робити якщо ти опинився під завалами?	36
Що робити якщо ти опинився у натовпі під час тисняви?	38
Безпечна поведінка вдома після надзвичайної ситуації	39
Міни – вибухонебезпечні залишки війни	41
Як захиститися від мін?	42
Твої дії у разі, якщо тебе взяли у заручники	43
Що робити якщо ти помітив озброєних людей без розпізнавальних знаків?	45
Твої дії у разі повітряної тривоги	46
Що робити якщо представники ворожих сил з'явилися поблизу твоєї домівки?	46
Що робити у випадку стрілянини або перестрілки поряд з тобою?	47
Як самостійно евакуюватися з зони бойових дій?	48
Виживання на захопленій ворожими військами території	50
Твоя поведінка, якщо ворожі солдати оглядають приміщення та вимагають пред'явити документи	52
Дії у випадку тимчасового закріплення ворожих сил на території вашої громади та встановлення ними військово-окупаційної адміністрації	52
Як не повестися на брехню? Спробуймо мислити критично	53
Як поводити себе з незнайомцями?	54
Соціальні мережі: (не)безпечний простір	55
Як захистити себе у мережі?	56
Небезпечні спільноти у соціальних мережах: як не потрапити у пастку?	57
Що таке цивільно-військове співробітництво?	59
Міжнародний Рух Червоного Хреста і Червоного Півмісяця	62
Червоний Хрест України	62
Символ захисту і порятунку	64
ELEOS-Ukraine відкриває можливості	65
Список використаних джерел	66