ЦЕНТР СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ
ПРИ МІНІСТЕРСТВІ КУЛЬТУРИ
ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

# У РАЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ АБО **ВІЙНИ**

# ЗМІСТ:


Вступне слово ..... 3
Оборонні можливості України ..... 4
Поради до підготовки вдома ..... 6

Що робити в надзвичайній ситуації або в зоні бойових дій ..... 8
Як не стати жертвою дезінформації ..... 14

Що робити після отримання сигналу «УВАГА ВСІМ» ..... 18
Як підготувати «тривожну валізу» ..... 21

Що ще варто пам'ятати про зони обстрілів?
Дії під час
a) обстрілів стрілецькою зброєю ..... 22
b) артобстрілах ..... 23
c) артилерійських обстрілів системами залпового вогню ..... 24
Що має бути в аптечці ..... 25



ЦЕНТР СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ

Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки МКІП
у співпраці з
Державною службою України з надзвичайних ситуацій
Міністерством оборони України
Апаратом Головнокомандувача ЗСУ
та громадськими організаціями

Ілюстрації: Олександр Грехов




# ВСТУПНЕ СЛОВО

Будь-яка криза змінює наше повсякденне життя. Коли стається надзвичайна ситуація, прості речі, до яких ми звикли, швидко можуть стати недоступними.

В сучасному світі, окрім військової загрози, поширилися атаки на критичну інфраструктуру, транспорт, ІТ-систему, комунікації тощо. Наприклад, в результаті атак можуть виникнути проблеми з медичними послугами, системами зв'язку та електропостачання.

Україна протистоїть російській агресії уже понад сім років, протягом яких тривають військові дії на території нашої держави. Російська агресія не обмежується фізичною присутністю окупаційних військ. Ворог здійснює атаки в інформаційному просторі, намагаючись послабити нашу здатність чинити опір. Саме в цьому і полягає «гібридність» війни, яку веде проти нас Росія, адже у протистоянні задіяні всі сфери соціально-політичного життя.

Ми вже навчилися оборонятися і захищати найдорожче. У нас є перемоги, і ми знаємо, що в критичний момент зможемо дати гідну відсіч агресору. Втім, мусимо бути завжди готовими до надзвичайних ситуацій, а тому вкрай важливо знати, що саме може зробити кожен з нас в умовах кризи.

Особливо це стосується ситуацій, коли служби, на які ми звикли розраховувати, вимушені працювати в екстреному режимі. Безумовно, державні і місцеві органи влади, служби та інституції відповідають за підтримку функціонування суспільства і надання допомоги. Однак кожен окремий громадянин також долучається до **колективної відповідальності за безпеку** нашої країни.

Коли безпека суспільства під загрозою, готовність до взаємної допомогти стає вирішальною. Варто пам'ятати, що гарна підготовка – запорука кращої допомоги близьким і тим, хто особливо її потребує. Чітке розуміння алгоритму дій допоможе ефективніше впоратися з кризою та зменшити негативні наслідки для суспільства загалом.

У брошурі ви знайдете практичні поради, які можуть стати корисними в надзвичайних ситуаціях і під час війни. Зберігайте брошуру в доступному місці, аби в необхідний момент змогти швидко ними скористатися.

# ОБОРОННІ МОЖЛИВОСТІ УКРАЇНИ

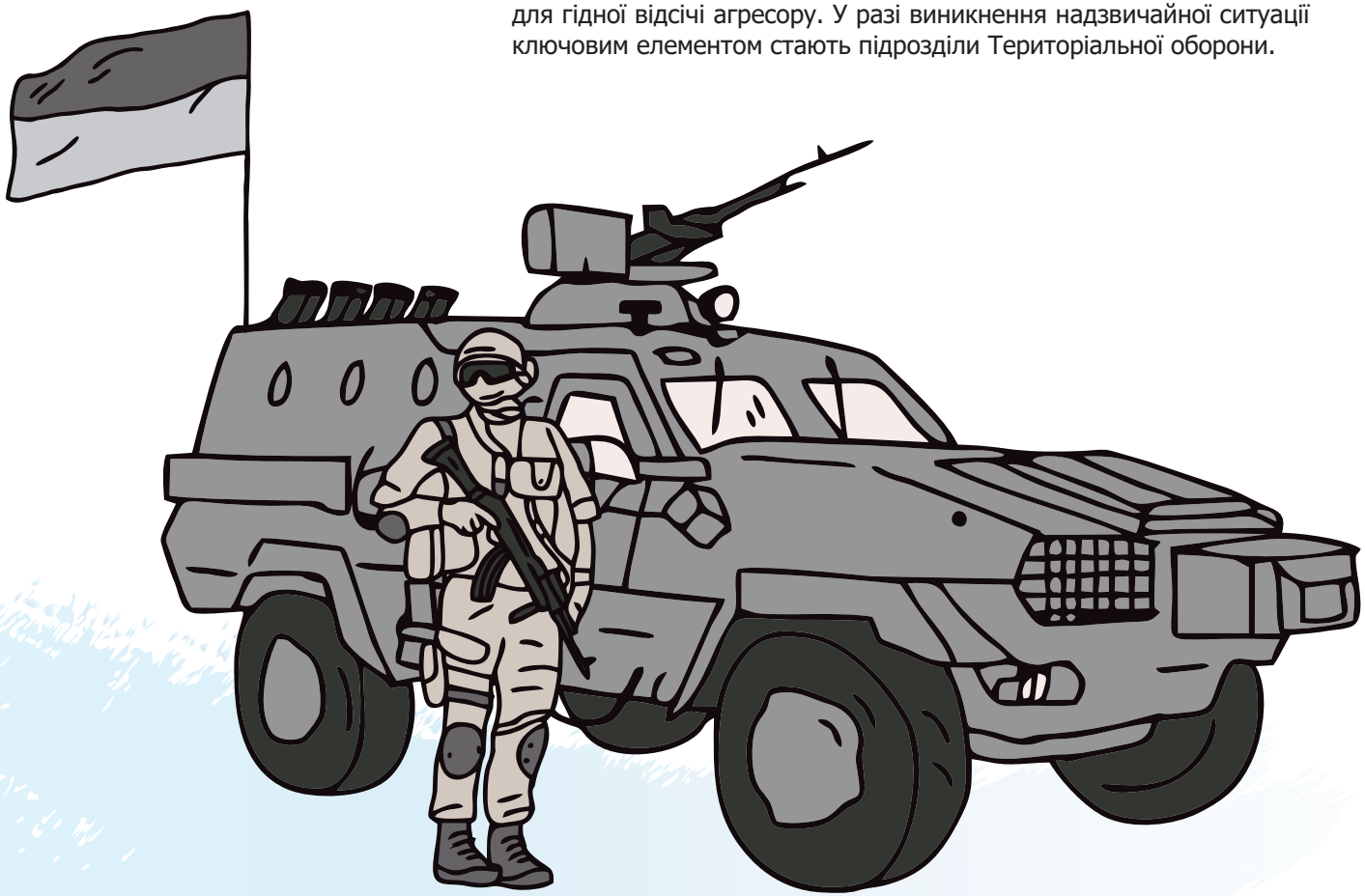
З 2014 року Україна веде боротьбу за свої території. Спочатку наші оборонні можливості були обмеженими, ми не були готові до нападу країни, яка довгий час заявляла про партнерство та декларувала дружні відносини.

За ці роки ми позбулись багатьох ілюзій і змінили погляд на деякі фундаментальні речі. Насамперед — на роль Збройних Сил України. Разом із усвідомленням того, що наші Збройні Сили — це запорука національної безпеки, виникла нагальна необхідність посилити обороноздатність війська. Тому з 2014 року Збройні Сили України пройшли складний шлях трансформації та реформування, посилили свої бойові спроможності і стали однією з найсильніших армій Європи. Сьогодні Збройні Сили України — це потужне і загартоване в боях військове формування, здатне захистити народ України та завжди прийти на допомогу цивільному населенню.





Теперішній стан Збройних Сил України дозволяє ефективно стримувати агресора, робити внесок для забезпечення всеохопної оборони держави, запобігати кризовим воєнним ситуаціям, а також брати активну участь в міжнародних миротворчих операціях. При цьому структура Збройних Сил України, система управління, комплектування, мобілізації та територіальної оборони здатні забезпечити швидке приведення Збройних Сил у повну бойову готовність для гідної відсічі агресору. У разі виникнення надзвичайної ситуації ключовим елементом стають підрозділи Територіальної оборони.



# ПОРАДИ ДО ПІДГОТОВКИ ВДОМА

**«Мій дім — моя фортеця!». Цей вислів набуває особливого значення в надзвичайних ситуаціях. Незалежно від того, що саме спричинило кризу, для МІНІМАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ варто задати собі кілька простих, але критичних питань:**

- ЧИ МАЮ Я ДОСТАТНІЙ ЗАПАС ХАРЧІВ І ПИТНОЇ ВОДИ?

- ЧИ Є У МЕНЕ НЕОБХІДНІ МЕДИКАМЕНТИ?

- ЧИ ЗМОЖУ Я СВОЇМИ СИЛАМИ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ОБІГРІВ ОСЕЛІ В ХОЛОДНИЙ ПЕРІОД РОКУ?

Деякі питання варто продумати заздалегідь, аби краще обладнати своє житло на випадок надзвичайної ситуації і захистити себе і близьких:

- за можливості дізнайтеся, де знаходяться найближчі укриття і перевірте стан підвального приміщення;
- перевірте наявність аварійного виходу;
- зробіть запаси питної та технічної води, продуктів тривалого зберігання;
- перевірте наявність в аптечці засобів надання першої медичної допомоги і продумайте, які ліки можуть знадобитися протягом тривалого часу;
- підготуйте засоби пожежогасіння;
- подбайте про альтернативні засоби освітлення приміщення на випадок відключення енергопостачання (ліхтарики, свічки);
- підготуйте засоби для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- зберіть найнеобхідніші речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до сховищ;
- подбайте про справний стан приватного транспорту і запас палива для вчасної евакуації з небезпечного району;
- у холодну пору подумайте про альтернативний обігрів оселі на випадок відключення централізованого опалення.

# ЩО РОБИТИ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ АБО В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Зберігайте спокій і концентрацію уваги. Від цього залежатиме, наскільки вправно і швидко ви зможете впоратися з кризою і мінімізувати її наслідки.

В кризових умовах проти вас діятимуть численні фактори, зокрема емоції. Тому пам'ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраними і сфокусованими, не реагувати на можливі провокації.

## ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ АБО ПОТРАПИЛИ В НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ ЗА УЧАСТІ ОЗБРОЄНИХ ЛЮДЕЙ:

- Не сповіщайте про свої майбутні дії і плани малознайомим людям, а також знайомим з ненадійною репутацією;
- Завжди носіть з собою документ, що посвідчує особу. Гроші і документи тримайте в різних місцях — так ви матимете більше шансів їх вберегти;
- Тримайте біля себе записи про групу крові (свою та близьких родичів) та інформацію про можливі проблеми зі здоров'ям (наприклад, алергію на медичні препарати, хронічні захворювання);
- Дізнайтеся, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашої оселі, роботи та місць, які ви часто відвідуєте;
- Намагайтеся якнайменше знаходитись поза житлом і роботою, зменшіть кількість поїздок без важливої причини, уникайте місць скупчення людей;
- При виході із приміщень дотримуйтесь правила правої руки і пропускайте вперед тих, хто потребує допомоги, — це допоможе уникнути тисняви;
- Не встрявайте у суперечки з незнайомими людьми — це допоможе уникнути можливих провокацій;
- У разі надходження інформації з **офіційних каналів державних органів влади** про можливу небезпеку передайте її іншим людям: родичам, сусідам, колегам;

- При появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покиньте небезпечний район, якщо маєте таку можливість;
- Уникайте колон техніки і не стійте біля військових машин, які рухаються;
- Поінформуйте органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні і провокативні дії;
- У разі потрапляння у район обстрілу сховайтеся у найближчому сховищі або укритті і не виходьте ще деякий час після закінчення обстрілу;
- Якщо таких сховищ поблизу немає, використовуйте нерівності рельєфу (наприклад, канави, окопи, вирви від вибухів);
- У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу сховищ — ляжте на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрийте голову руками або речами;
- Якщо поряд з Вами поранено людину, надайте першу допомогу і викличте швидку, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності — військових. Не намагайтесь надати допомогу пораненим, поки не завершився обстріл;
- Якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також протиправних дій (наприклад, арешту, викрадення, побиття), спробуйте зберегти якнайбільше інформації про обставини подій.





## В ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ ВАРТО:

- наближатися до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під обстрілом;
- сперечатися з озброєними людьми, фотографувати і робити записи у їхній присутності;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуту зброю та боєприпаси;
- торкатися вибухонебезпечних та підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце — натомість негайно повідомте про їхнє розташування територіальним органам ДСНС та Національній поліції за телефоном «101» та «102»;
- носити армійську форму або камуфльований одяг — краще вдягайте одяг темних кольорів, що не привертає уваги, і уникайте будь-яких символів, адже вони можуть викликати неадекватну реакцію.

Телефонуйте
**«101»**
або
**«102»**

# ЩО ЩЕ ВАРТО ЗНАТИ, ОПИНИВШИСЬ В ЗОНІ ОБСТРІЛУ?

Детальніша інформація – в Додатку на **ст. 22-25.**

- ОБСТРІЛІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СТРІЛЕЦЬКОЇ ЗБРОЇ
- АРТОБСТРІЛІВ
- АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ

# ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ



***Убезпечте себе і оточуючих від інформаційних загроз***

В умовах військової агресії Україна вимушена протидіяти ворожій пропаганді та дезінформації. Агресивні дії з боку Росії мають на меті дестабілізувати наше суспільство та дискредитувати керівництво країни, змусити нас сумніватися у своїх силах і готовності захищатися.

Питання інформаційної безпеки набуває особливого значення в умовах кризи, адже ворожі інформаційні атаки стають інтенсивнішими саме тоді, коли здатність суспільства чинити опір послаблено. Найкраще підґрунтя для ворожих операцій впливу — страх, паніка, дезорієнтація. Тому важливо дотримуватися базових правил інформаційної гігієни і бути особливо пильними до інформації, яка надходить і яку поширюєте ви самі.



## ЗАЗДАЛЕГІДЬ УПЕВНІТЬСЯ:

- що маєте доступ до інформації з офіційних каналів державних органів, а також теле- і радіоканалів Суспільного мовлення;
- що в разі необхідності зможете підтримувати зв’язок зі своїми близькими.

## ЗАДУМАЙТЕСЯ, хто і з якою метою поширює інформацію:

- чи є ця інформація на офіційних ресурсах держави?
- для чого ця інформація з’явилася саме зараз?
- це думка чи факт?
- чи повідомляють про це інші джерела?

# ДОТРИМУЙТЕСЬ
# 10 ПОРАД:

1. Мета поширювачів дезінформації — посіяти паніку, послабити нашу волю до оборони. Не допомагайте їм, допомагайте собі: зберігайте самоконтроль і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах.

2. Україна захищається та продовжує боротьбу за свою територію. Якщо ви чуєте протилежне — це неправда. Вас хочуть деморалізувати.

3. Не вірте і не поширюйте інформацію із сумнівних джерел. Достовірна інформація — на офіційних сторінках і каналах державних органів та Суспільного мовлення.

4. Жодним чином не поширюйте інформацію про переміщення українських військ. Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас і державу.

5. Україна веде оборонну війну на своїй території. Повідомлення про нібито обстріли мирного населення українськими військовими — неправда. Ворог хоче підірвати вашу довіру до власних захисників.

6. Агресор поширюватиме різні чутки не лише про бійців, а й про військово-політичне керівництво, аби українці не довіряли і йому. Але довіряти не можна саме ворогу — його емоційним провокаціям і повідомленням, які неможливо перевірити. Звіряйте кожну тривожну новину з офіційними джерелами.

7. Інформацію про втрати можуть знати лише органи безпеки та оборони України. Інформація на приватних акаунтах може не відповідати дійсності. Не поспішайте ділитись такою інформацією.

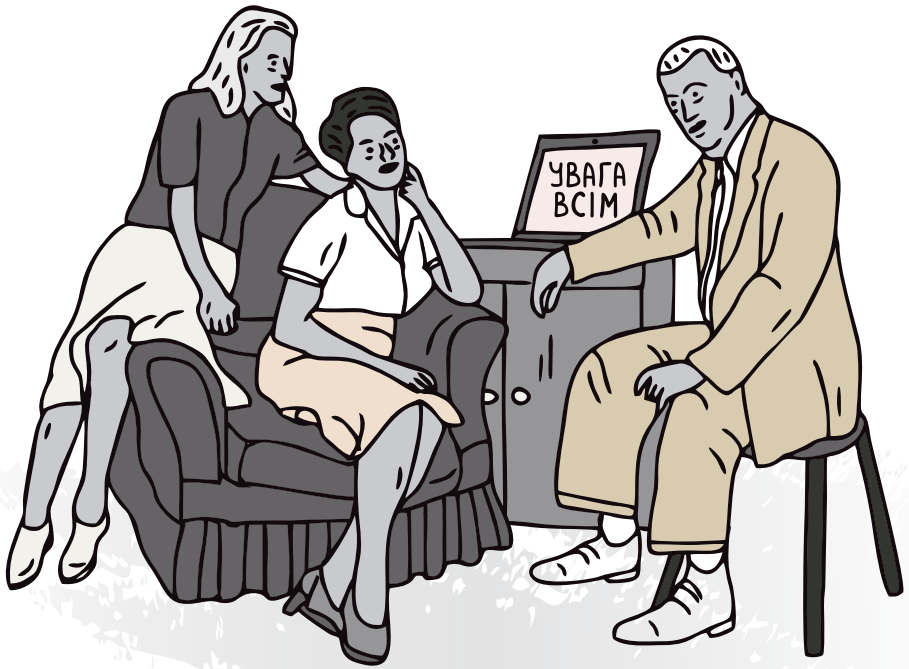
8. Агресор поширюватиме наклепи і «зраду» через свої офіційні чи підконтрольні канали. А може використовувати й інші засоби — прикриватись патріотичними гаслами і українською символікою. Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні повідомлення та заклики.

9. Мета ворога — розколоти українське суспільство зсередини і знищити нашу віру у власні сили. Ми дійсно різні й наші погляди можуть не збігатися, але ми маємо спільну справу — дати відсіч окупанту. Тому зберігайте єдність і підтримуйте одне одного.

10. Якщо перервався інтернет-зв’язок або сторінки державних органів були зламані, звертайтесь по інформацію до Суспільного мовлення. Якщо не працює телебачення — вмикайте абонентську радіоточку.

# ЩО РОБИТИ ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ СИГНАЛУ «УВАГА ВСІМ»

**Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ».**




## ЩО ТРЕБА РОБИТИ, ПОЧУВШИ ТАКИЙ СИГНАЛ?

- УВІМКНІТЬ ТЕЛЕБАЧЕННЯ АБО РАДІО: ІНФОРМАЦІЯ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ОФІЦІЙНИМИ КАНАЛАМИ ПРОТЯГОМ 5 ХВИЛИН ПІСЛЯ СИГНАЛУ
- ПРОСЛУХАВШИ ПОВІДОМЛЕННЯ, ВИКОНУЙТЕ ІНСТРУКЦІЇ
- ЗАЛИШАЙТЕ ТЕЛЕ- І РАДІОКАНАЛИ УВІМКНЕНИМИ — ЧЕРЕЗ НИХ МОЖЕ НАДХОДИТИ ПОДАЛЬША ІНФОРМАЦІЯ

## ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ ПОВІДОМЛЕННЯ МОЖЛИВІ НАСТУПНІ ВАРІАНТИ ДІЙ:

**ЗАЛИШАТИСЯ ВДОМА.**

При цьому необхідно пристосувати своє житло. Повідомте отриману інформацію сусідам.

**ПЕРЕЙТИ ДО УКРИТТЯ АБО ЕВАКУЮВАТИСЯ В ІНШИЙ РАЙОН.**

Перед виходом з будинку перекрийте газо-, електро- та водопостачання, зачиніть вікна і вентиляційні отвори. Візьміть з собою індивідуальні засоби захисту дихання і найнеобхідніші речі. Прямуйте до укриття або на збірний евакуаційний пункт. Допоможіть тим, хто потребує допомоги.

# ЯК ПІДГОТУВАТИ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»

**В разі евакуації або переходу до безпечнішого району вам знадобляться найнеобхідніші речі. Заздалегідь підготуйте найважливіше:**

- паспорт і копії всіх необхідних документів (свідоцтво про народження, військовий квиток, документ про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, документи на власність);
- гроші (готівку і банківські картки);
- зарядні пристрої для мобільних телефонів;
- радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички;
- теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте також термоковдру), нижню білизну, надійне зручне взуття;
- гігієнічні засоби;
- аптечку (детальніше див. в Додатку), включно медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти;
- посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу;
- воду і продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування;

**Складіть речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його напоготові. В разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори.**

# ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРІЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ:

- Під час стрілянини найкраще сховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.

- Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки ґанку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками — вони часто стають мішенями.

- Де б ви не знаходились, тіло повинне бути у максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом 5 хвилин.

- Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) — це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.





# ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ:

- Під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного нальоту не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, ви можете опинитись під завалом або травмуватися.

- Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канави.

- Закривайте долонями вуха та відкривайте рот — це врятує від контузії, убереже від баротравми.

- Не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

# ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ:

- Снаряд (ракету) можна помітити та зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень — димні сліди ракет;

- Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які знаходяться поруч та які можливо використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатись.

- Ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.

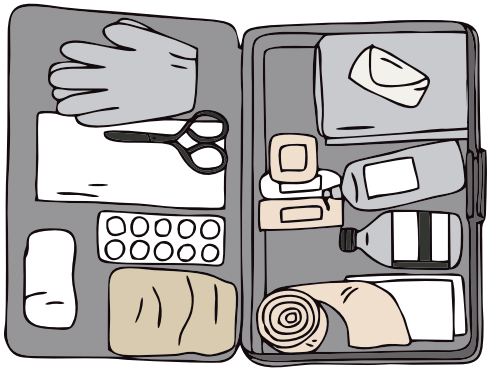
- Не виходьте з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.





## ЩО МАЄ БУТИ В АПТЕЧЦІ

За рекомендаціями Міністерства Охорони Здоров'я України аптечку слід укомплектувати відповідно до ваших потреб. Важливо перевірити заздалегідь термін придатності всіх препаратів.



**Базовий набір:**

- сухий та медичний спирт;
- 2 пари гумових рукавичок;
- клапан з плівкою для проведення штучного дихання;
- засоби для зупинки кровотечі — турнікет, кровоспинний бинт з гемостатичним засобом;
- марлеві серветки різних розмірів і нестерильні марлеві бинти;
- еластичні бинти з можливістю фіксації;
- пластирі різних розмірів;
- атравматичні ножиці для розрізання одягу на потерпілому;
- великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;
- антисептичні засоби — дезінфікуючий засіб для рук, спиртові серветки.

## ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ

**112** – єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги. Зателефонувавши за цим номером, диспетчер викличе бригаду потрібної служби.

**101** – Пожежна допомога

**102** – Поліція

**103** – Швидка медична допомога

**104** – Аварійна служба газової мережі