

Топ-5 порад, як вижити і вціліти під час обстрілів

Це не той «топ-5», який ми би хотіли написати, але він вартий вашої уваги більше, ніж будь-що інше. Адже ці поради допоможуть вам захистити себе та рідних і вижити у разі чергових російських обстрілів. Бо ті, хто знають алгоритм дій, мають більше шансів на порятунок.

Нині у мережі можна знайти багато інформації про те, які правила безпеки діють, які ні. Однак сприймати таку інформацію варто обережно. Бо точно пояснити алгоритм порятунку в тій чи іншій небезпечній ситуації можуть лише фахівці у цій справі.

Саме тому проєкт [Dovidka.info](https://dovidka.info) Центру стратегічних комунікацій уже четвертий рік спільно з профільними державними органами розробляє вивірені інструкції з безпеки.

«Ми бачимо, як зростає запит на знання з безпеки. Люди почали замислюватися над цим більше, ніж будь-коли – і це правильна реакція. Обстріли стають частішими, дрони – небезпечнішими, і реальність вимагає, щоби ми діяли свідомо. Якщо ви раніше навіть не знали, де ваше найближче укриття, чи не мали зібраної тривожної валізи — зробіть це зараз. Безпека – про готовність діяти і протистояти загрозам. І ніколи не пізно почати діяти правильно. Але будьте обережні, читаючи поради з безпеки у соцмережах. Часто серед них є те, що не просто не допоможе, а й нашкодить вам у разі небезпеки. Застосовуйте лише те, що радять фахівці. » – каже Микола Балабан із Центру стратегічних комунікацій.

І ось які основні поради з порятунку під час обстрілів дають фахівці проєкту Dovidka.info.

Не стійте під вікнами, коли тривога

Якщо дрон чи ракета не зачеплять ваш будинок, то, на жаль, травмувати чи вбити можуть уламки. Росія не раз атакувала українські міста БПЛА зі шрапнеллю. Це бойова частина, що розлітається на сотні метрів і вражає все навколо. Цими елементами ворог спеціально начиняє дрони, аби завдати якомога більшої шкоди людям.

Небезпеку становлять і кулі від кулеметів, які використовують наші мобільні вогневі групи для збиття «шахедів». Кулі летять на кілька кілометрів і не зупиняються перед склом. Вони застрягають в асфальті, пробивають метал і можуть влучити просто у вікна житлових будинків.

Тому під час повітряної тривоги обов'язково спускайтеся в укриття або дотримуйтеся «правила двох стін». Також:

- Тримайтеся подалі від вікон.
- Відсувайте ліжка від шибок.

- Не виходьте на балкони чи у двір.
- Не знімайте роботу ППО чи відео неба під час обстрілу. Цим ви наражаєте на небезпеку не лише себе, але й допомагаєте ворогу!

З-під завалу будинку можна врятуватись, якщо знати як

Завал будинку – один з найнебезпечніших наслідків обстрілу. Ваше головне завдання – допомогти рятувальникам знайти вас. Не мовчіть: стукайте по трубах або бетоні, кричіть, свистіть, блимайте ліхтариком. Під час спеціальних «хвилин тиші» вся рятувальна техніка припиняє роботу, аби вловити будь-які звуки з-під завалів. Саме в ці хвилини ваші сигнали можуть стати шансом на порятунок. Якщо ви маєте змогу – не припиняйте подавати звуки в цей період.

Не використовуйте сірники чи запальнички – можливий витік газу. Не намагайтеся самостійно розбирати уламки: це може спричинити новий обвал. Якщо вибралися – перевірте себе на травми та за можливості надайте першу допомогу.

Якщо вас затисло і кінцівку можна легко вивільнити – робіть це дуже обережно. Однак якщо кінцівку затиснуло серйозно, і для звільнення потрібна допомога інших людей чи спецзасобів, категорично не можна робити це самостійно без попереднього накладання турнікета. Адже ви можете завдати собі шкоди. Накладіть турнікет вище місця стискання, позначте час, і не знімайте його самостійно.

Ще одна загроза, що може спіткати, поки вас рятують – переохолодження. Навіть при плюсовій температурі ризик переохолодження залишається високим, особливо якщо людина має поранення або втратила багато крові. Щоб уникнути переохолодження, використовуйте все доступне для збереження тепла: ковдри, термоковдри, одяг, рушники. Особливо важливо утеплити ділянки грудної клітки, шиї та голови – саме ці зони втрачають найбільше тепла. Не лягайте на бетон чи землю – обов'язково підкладіть щось під себе. Не вживайте алкоголь – він створює ілюзію тепла, але насправді прискорює охолодження організму.

Не намагайтеся самостійно вибиратися, якщо не бачите безпечного шляху. Уламки можуть обвалитися знову. Очікуйте на допомогу й зосередьтесь на тому, щоб зберегти енергію, тепло і свідомість. Якщо вас декілька – підтримуйте одне одного словами.

Обстріли часто трапляються вночі, коли у вас немає часу на збори. Ці речі мають лежати в зоні швидкого доступу:

- аптечка (турнікети, кровоспинні бинти, бандажі, ножиці, термоковдри, маркер)
- ліхтарик

- пляшка з водою
- павербанк
- свисток

Запам'ятайте, як врятуватись із палаючої будівлі

Пожежа – ще один поширений наслідок обстрілів. Якщо з певних причин ви не потрапили до укриття, а вибух застав вас удома і спричинив пожежу, правильна послідовність дій може врятувати вам життя.

Насамперед – викличте рятувальників. Назвіть адресу, поверховість будинку, на якому поверсі пожежа, чи є постраждалі та чи є ризик для інших мешканців. Якщо маєте змогу – вимкніть електрику й перекрийте газ, щоби уникнути вибуху. Якщо загоряння невелике, без сильного задимлення – використайте вогнегасник або ковдру для гасіння вогню. Але не ризикуйте, якщо вогонь уже поширюється.

Якщо шлях до виходу не задимлений – евакуйуйтеся. Допоможіть тим, хто потребує допомоги: дітям, літнім людям, людям з інвалідністю. Спускайтесь тільки сходами – ліфт може зупинитися або перетворитися на пастку. Візьміть документи, воду, телефон, але не витрачайте дорогоцінні хвилини на збори.

Якщо евакуація неможлива – ущільніть двері мокрими речами, аби зупинити проникнення диму. Перейдіть до кімнати з вікном і подавайте сигнали про допомогу: махайте тканиною, використовуйте ліхтарик на телефоні вночі, кричіть, стукайте у вікно. Важливо, щоб вас побачили або почули.

Дим теж убиває, як і вогонь. Тому при сильному задимленні повзіть або пересувайтеся якомога ближче до підлоги – саме там концентрація диму найменша. Закрийте рот і ніс вологою тканиною. Навіть шкарпетка, змочена водою з пляшки, може врятувати вам дихальні шляхи.

Обов'язково придбайте вогнегасник, якщо ще цього не зробили.

Якщо ви мешкаєте в багатоквартирному будинку, вогнегасники мають бути не лише у вас в квартирі, а й у вашому під'їзді, бажано – на кожному поверсі або принаймні на найвищих поверхах будинку (якщо це багатоповерхівка). Ви можете ініціювати закупівлю вогнегасників, заручившись підтримкою інших сусідів.

Оптимальний варіант для дому – порошковий вогнегасник. Він універсальний і може впоратися з більшістю типів загорянь, зокрема й електроприладів. Але майте на увазі: у закритому приміщенні обов'язково захищайте органи дихання – порошок може бути небезпечним при вдиханні.

Також для квартир підходить вуглекислотний вогнегасник – він ефективний при загорянні електроприладів і не псує меблі. Але він не підходить для тління тканин, одягу чи килимів.

Найкраще мати кілька вогнегасників удома. Також не забувайте, що вогнегасники мають обмежений термін придатності і навіть якщо ви ним не користувались, його треба перезаряджати раз на 1-2 роки. Точні вимоги до технічного обслуговування вказує виробник.

Зробіть заздалегідь все, що можете

Головна помилка – шукати укриття після початку обстрілу. Ви маєте знати заздалегідь, де воно розташоване і як швидко до нього дістатися з дому, школи, магазину чи роботи. Перевірте маршрут у денний і нічний час і дізнайтесь, скільки треба часу, аби до нього дістатись.

Зберіть тривожну валізу, якщо ще не маєте такої, і тримайте її поруч. Візьміть найнеобхідніше: документи, воду, аптечку, ліхтарик, павербанк, ключі, готівку, засоби гігієни, їжу на добу. Для дітей – улюблену іграшку, для тварин – переноску й корм.

Пройдіть курси з домедичної допомоги. Є багато доступних чи зовсім безкоштовних тренінгів, на яких ви отримаєте базові навички з порятунку. Якщо у вас буде турнікет, але ви не знатимете, як ним користуватись – є шанс, що хтось інший зможе вам його накласти. Але шанси вижити в рази більші, якщо ви не сподіватиметесь на когось, а навчитесь самі користуватись турнікетом. Думка про те, що ви зможете врятувати себе і когось іще – заспокоює.

Будьте впорядку не лише фізично

Обстріли – це не лише про фізичну небезпеку. Це ще й **величезне емоційне навантаження**, яке може паралізувати, викликати панічні атаки чи ступор. Потрібно мати хоча б кілька простих способів самодопомоги, які можна використати в укритті, вдома чи з дітьми. Коли вам страшно чи тривожно, можете робити такі вправи:

- **Вправа «погляд збоку»:** виберіть будь-який предмет (чашку, стілець, телефон) і уявіть, як він «бачить» світ. Це дає змогу переключити увагу і знизити тривожність. Добре працює з дітьми.
- **Погойдування:** обійміть себе чи близьку людину, повільно похитуйтесь. Вдих на 2 секунди, видих на 5. Це заспокоює нервову систему.
- **Дотики:** м'яко потріть руки, плечі, вуха чи голову. Так ви знижуєте фізичну напругу в тілі.

Якщо ви дочитали цей текст – ваші шанси урятуватись збільшились. Подбайте про себе і поділіться цими знаннями з близькими – це теж спосіб зберегти життя.