



Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Луганської області

ПОРАДНИК

ДІЇ НАСЕЛЕННЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ В СИСТЕМАХ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2026

Порадник «Дії населення при порушеннях в системах життєзабезпечення в умовах війни» створений для розповсюдження серед широких верств населення з метою інформування про основні правила поведінки у разі виникнення надзвичайних ситуацій, пов'язаних із порушенням електро-, водо-, тепло-, газопостачання, відсутності зв'язку та інтернету.

Нетребенко А.Ю.,

методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області;

Єфімова О.В.,

методист кабінету навчального Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області.

Розглянуто та схвалено на засіданні педагогічної ради НМЦ ЦЗ та БЖД Луганської області, протокол №1 від 22.01.2026.

Зміст

ВСТУП.....	4
1. Енергетична безпека: існуючі загрози та відповідальна поведінка громадян.....	5
2. 10 Способів зберегти тепло у приміщенні.....	6
3. Основні правила ощадливого використання електроенергії.....	7
4. Як зігрітися у квартирі за умов відсутності теплопостачання.....	8
5. Поради щодо дій у разі порушення водопостачання.....	10
6. Як убезпечитися від пожеж під час блекауту.....	11
7. Безпечна експлуатація генераторів.....	12
8. Заходи перестороги при коливаннях напруги в електромережі.....	15
9. Якщо загорівся електричний прилад.....	17
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	18

ВСТУП

Взимку ворожі удари по об'єктах критичної інфраструктури можуть призводити до серйозних порушень у системах життєзабезпечення, що створює підвищені ризики для населення.

Основні види порушень:

1. Електропостачання

- масові та локальні відключення світла;
- зупинка роботи насосів, котелень, зв'язку;
- перебої в роботі лікарень, шкіл, укриттів.

2. Теплопостачання

- зупинка або зниження подачі тепла до житлових будинків;
- замерзання внутрішніх систем опалення;
- неможливість обігріву соціальних закладів.

3. Водопостачання та водовідведення

- відсутність води через знеструмлення насосних станцій;
- ризик замерзання труб;
- порушення роботи каналізації.

4. Газопостачання

- обмеження або припинення подачі газу;
- небезпека аварій під час повторного запуску систем.

5. Зв'язок та інтернет

- відсутність мобільного зв'язку;
- неможливість виклику екстрених служб;
- інформаційна ізоляція населення.

6. Транспорт і логістика

- зупинка електротранспорту;
- ускладнення доставки продуктів, ліків, пального.

Основні ризики для людей:

- переохолодження та обмороження;
- загострення хронічних захворювань;

- пожежі через неправильне використання альтернативних джерел обігріву;
- підвищений рівень стресу та тривоги.

Такі порушення — це виклик для всієї країни, але завчасна підготовка, взаємодопомога та дотримання правил безпеки значно зменшують ризики для життя і здоров'я.

1. ЕНЕРГЕТИЧНА БЕЗПЕКА: ІСНУЮЧІ ЗАГРОЗИ ТА ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ГРОМАДЯН

В умовах воєнної агресії російської федерації загроза для енергетичної інфраструктури України є реальною і постійною.

Обстріли об'єктів енергетики, зокрема електропідстанцій та елементів системи передачі електроенергії, є частиною тактики ворога, спрямованої на ускладнення життєзабезпечення населення.

Атаки на енергетичну інфраструктуру призводять до перебоїв з електро- та теплопостачанням. Саме тому питання енергетичної безпеки та готовності населення залишаються актуальними.

Водночас атомні електростанції України працюють із дотриманням багаторівневої системи безпеки, передбаченої міжнародними нормами. Вони оснащені резервними джерелами живлення та автономними системами захисту, а їхній стан постійно контролюється профільними службами.

Важливо розуміти:

- загроза пошкодження енергетичної інфраструктури є реальною, але вона не означає неконтрольовану ситуацію;
- усі енергетичні об'єкти працюють у режимі підвищеної готовності;
- поширення емоційних повідомлень і прогнозів «катастрофічних сценаріїв» часто є складовою інформаційного впливу ворога.

5 кроків відповідальної поведінки громадян

1. Довіряйте лише офіційній інформації

Орієнтуйтеся на повідомлення органів державної влади, ДСНС України, енергетичних компаній та органів місцевої влади.

2. Не поширюйте неперевірені або емоційні повідомлення

Навіть один необдуманий репост може посилити тривожність та сприяти панічним настроям.

3. Будьте готовими до можливих тривалих відключень

Майте обов'язковий запас води, заряджені засоби зв'язку, ліхтарик та альтернативні джерела освітлення.

4. Заздалегідь узгодьте план дій у родині

Чітке розуміння, хто і що робить у разі відключень або сигналів небезпеки, знижує рівень стресу та допомагає діяти злагоджено.

5. Зберігайте спокій та інформаційну рівновагу

Обмежуйте надмірне споживання новин, особливо з неофіційних джерел. Спокійна поведінка дорослих є ключовою для психологічної безпеки дітей і людей похилого віку.

Пам'ятайте: спокій, поінформованість і відповідальне ставлення до інформації — це важлива складова особистої та громадської безпеки в умовах воєнного часу.

2. 10 СПОСОБІВ ЗБЕРЕГТИ ТЕПЛО У ПРИМІЩЕННІ



У холодний сезон, особливо в умовах воєнного стану, важливо правильно зберігати тепло в оселі. Це допоможе зробити житло комфортнішим і зручнішим.

1. Ущільніть вікна та двері – використовуйте гумові стрічки, силікон або поролон.

1. Закрийте вікна теплими шторами або жалюзі, особливо вночі.

2. Встановіть тепловідбивну фольгу за батареями, щоб тепло йшло в кімнату, а не в стіну.
3. Не закривайте батареї меблями чи важкими шторами.
4. Покладіть килими або ковролін – вони утримують тепло й додають затишку.
5. Коротке, але інтенсивне провітрювання (5–10 хв) замість постійно відкритого вікна.
6. Тримайте внутрішні двері зачиненими, щоб тепло не виходило в холодніші кімнати.
7. Використовуйте зволожувач повітря – тепле вологе повітря здається комфортнішим.
8. Повісьте полиці з книжками або декоративні панелі на холодні стіни – вони створюють додаткову ізоляцію.
9. Користуйтеся електропледями чи обігрівачами з терморегулятором у найхолодніших кімнатах.

Додаткові лайфхаки:

- Готуйте вдома – духовка й плита додають тепла.
- Рослини й навіть свічки допомагають підвищити температуру на 1–2°C.
- Світлі стіни відбивають світло і створюють відчуття теплішої кімнати.

3. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ОЩАДЛИВОГО ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ

Через ворожі обстріли об'єктів критичної інфраструктури України необхідністю є економія електроенергії.

Існують прості способи заощаджувати



електроенергію, щоб зняти навантаження з системи та уникнути аварійних відключень:

- якщо протягом доби ви можете відмовитись від якихось потужних електроприладів – зробіть це;
- вимикайте або від'єднуйте від мережі прилади, які не використовуєте: навіть у режимі очікування вони споживають енергію;
- використовуйте LED-лампи: вони споживають менше енергії та мають довший термін служби, ніж традиційні лампи;
- енергоємними приладами варто користуватися не в пікові години, оптимальний час – з 23:00 до 06:00. Також їх необхідно перевести на економні режими;
- вимикайте зайве освітлення;
- не вмикайте всі прилади одночасно, коли світло з'являється після відключення.

Дотримання цих простих правил допоможе забезпечити стабільність енергосистеми.

4. ЯК ЗІГРІТИСЯ У КВАРТИРІ ЗА УМОВ ВІДСУТНОСТІ ТЕПЛОПОСТАЧАННЯ

Вдома постарайтеся одягатися багатошарово та використовувати теплі тканини – бавовну, фліс, шерсть. Можна одягати спеціальну термобілизну, зверху теплу піжаму, теплі шкарпетки та теплі капці.



Вдень намагайтеся більше рухатися - це дозволяє зігрітися. Під руками тримайте термос із гарячим напоєм – досить кілька ковтків, щоб організм зігрівся.

Для обігріву спального місця використовуйте перевірені "бабусині" рецепти - налийте гарячу воду в пляшки, загорніть у рушники та покладіть у ліжко.

Принцип багат шаровості використовуйте і вночі - тепла піжама, теплі шкарпетки, тепла ковдра і при необхідності зверху один або два пледи. Це дозволить виспатися у теплі.

Досвідчені мандрівники рекомендують створювати у великому помешканні зони тепла. Це невелика кімната, де збирається вся сім'я та де можна встановити різні портативні лампи, обігрівачі.

Можна поставити навіть невеликий туристичний намет, використовувати спальники - це дозволить вам не замерзнути.

До речі, систему обмеженого нагрівання однієї кімнати використовують у багатьох країнах світу, де немає центрального опалення. Зазвичай центром тепла стає одна кімната, і все життя люди будують навколо джерела тепла.

Які продукти допомагають зігрітися?

Харчування має у такі дні особливе значення, оскільки певна їжа допомагає зігріти організм і дає йому знову замерзнути.

Насамперед експерти рекомендують гарячі перші страви на м'ясному бульйоні. Ситний суп з овочами можна їсти навіть на ніч – він дасть можливість заснути у теплі.

У холод також важливо їсти каші та додавати до раціону продукти з високим вмістом білка - м'ясо, молочні продукти, яйця, риба.

Не забудьте і про спеції, які дозволяють прискорити обмін речовин і тим самим дає можливість організму самостійно нагрітися. До таких спецій належать: каррі, хрін, гірчиця, перець, корінь імбиру, кориця, шафран.

Ще для терморегуляції організму важливі калій та магній. Їх можна знайти в бобових, моркві, гарбузі, буряках, капусті, куразі, фініках.

Грітися за допомогою алкоголю медики не рекомендують - спиртне розширює судини та швидко звужує. А значить вам спочатку стане дуже тепло, але буквально через пару годин ви замерзнете ще сильніше.

Відмінним варіантом для зігрівання стане чай у термосі – з трав, з малиною, ромашкою, калиною. У чай можна додавати корицю, кардамон та імбир.

5. ПОРАДИ ЩОДО ДІЙ У РАЗІ ПОРУШЕННЯ ВОДОПОСТАЧАННЯ

1. Заздалегідь підготуйте запас води

- Тримайте вдома запас питної води на кілька днів — не менше 3–5 літрів на людину на добу.
- Для технічних потреб (миття, злив у туалеті) запасіть воду в ємностях, ванні, пляшках.



- Використовуйте герметичні, чисті ємності з кришками.

2. Під час відключення

- Економно витрачайте воду — спершу використовуйте воду з відкритих ємностей.
- Не пийте воду з невідомих джерел (калюжі, річки, технічні баки).
- Якщо є сумнів у якості — кип'ятіть воду не менше 10 хвилин або використовуйте фільтри чи таблетки для знезараження.
- Для гігієни можна використовувати вологі серветки або антисептики.

3. Гігієна та побут

- Зменшіть кількість прань і миття посуду.
- Використовуйте одноразовий посуд, якщо можливо.
- Мийте руки санітайзером або розчином на спиртовій основі.

4. Де дізнатися про відновлення водопостачання

- Слідкуйте за повідомленнями місцевої влади, водоканалу, ДСНС у соцмережах.
- Перевіряйте пункти роздачі технічної або питної води у вашому районі.

5. Після відновлення водопостачання

- Перед використанням злийте воду з кранів протягом кількох хвилин.
- Не використовуйте воду для пиття чи приготування їжі, доки не впевнитесь, що вона безпечна.
- За необхідності прокип'ятіть воду перед вживанням.

6. ЯК УБЕЗПЕЧИТИСЯ ВІД ПОЖЕЖ ПІД ЧАС БЛЕКАУТУ?



Атакуючи об'єкти української енергетики, ворог не зупиняється у своїх намірах спричинити у нашій країні повний блекаут. Через обстріли періодично зникає електрика у різних населених пунктах, що тягне за собою ризик загорань через необережне поводження з пожежонебезпечними приладами. Тому так важливо знати і дотримуватися правил пожежної безпеки в умовах відсутності електроенергії.

Свічки

- Використовуйте невисокі, стійкі, металеві свічники.
- Тримайте запалені свічки на безпечній відстані від горючих матеріалів.
- Не паліть свічки до кінця — залишайте недогарок довжиною 2-3 см.
- Не залишайте запалені свічки без нагляду.

Газовий туристичний пальник

- Купуйте лише сертифіковану продукцію лише в ліцензованих точках продажу.
- Неухильно дотримуйтеся інструкції виробника. Завжди перевіряйте цілісність балончика. Відсутність слідів витікання газу можна перевірити за допомогою мильного розчину.

- Розрахований для використання на відкритому повітрі. Якщо пальник використовується у приміщенні, де живуть люди, там обов'язково має бути вентиляція.

- Не допускайте потрапляння на балони сонячних променів та тримайте їх подалі від дії високих температур.

Пічне опалення

- Не допускайте перегріву печей. Слідкуйте, щоб в стінах печей і димарів не було тріщин.

- Протягом опалювального періоду слід очищати димоходи.

- На підлозі з горючих матеріалів перед топковими дверцятами прибийте металевий лист розміром 50x70 см.

- Не користуйтеся для розпалу печей легкозаймистими рідинами.

- Не залишайте прилади, що топляться, без нагляду.

7. БЕЗПЕЧНА ЕКСПЛУАТАЦІЯ ГЕНЕРАТОРІВ



- Купуйте лише сертифіковану продукцію і тільки в ліцензованих точках продажу. Уважно дотримуйтесь інструкцій виробника.

- Генератори та паливо повинні використовуватися тільки на відкритому повітрі на відстані не менше 6 метрів від вікон, дверей та гаражів.

- Тримайте генератор сухим та захищеним від дощу або затоплення. Дотик до мокрого генератора або пристроїв, підключених до нього, може призвести до ураження електричним струмом.

- Перед заправкою дайте генератору охолонути. Паливо, пролите на гарячі деталі двигуна, може спалахнути.

- Встановіть детектори чадного газу.

- Обов'язково придбайте вогнегасник і тримайте його поряд.

Важлива характеристика генератора – автоматичний регулятор напруги. Ця функція дозволяє стабілізувати напругу, що особливо важливо для чутливих приладів, наприклад, електроніки, яка через високу напругу може вийти з ладу.

Розміщення

Генератор необхідно розміщувати ззовні будівлі (бажано під навісом) або в окремому технічному просторі приміщенні з працюючою вентиляцією і можливістю провітрювання.

Відстань від генератора до суміжних об'єктів (будівель, стін з вікнами, автомобілів тощо) не менше 6 метрів. Допускається встановлювати електрогенератор біля суцільних негорючих стін (без вікон) на відстані не менше 1 м. Генератор необхідно встановлювати на рівному надійному майданчику.

Підключення

Під час підключення генератора до споживачів необхідно дотримуватися інструкції з підключення та експлуатації генератора. Підключення повинен здійснювати кваліфікований електрик.

Необхідно перевірити технічні характеристики, специфікацію та потужність даної моделі генератора та перед підключенням одягнути сухий захисний одяг (гумові рукавички, взуття на гумовій підошві, бажано засоби захисту органів зору та слуху).

При підключенні електричних приладів необхідно використовувати подовжувачі й кабелі високої якості, без пошкоджень і порізів. На вилках електроприладів повинен бути заземлюючий контакт.

Експлуатація

Експлуатацію генератора необхідно здійснювати відповідно до технічної документації та рекомендацій виробника.

Перед пуском генератора необхідно перевірити стан електропроводки, та споживачів усунути їх пошкодження. Також необхідно усунути перекручування дротів, контакту з гарячими поверхнями, наявність корозії на

контактах. Електричні елементи генератора повинні бути заземлені, також необхідно уникати контакту силових контурів генератора з водою та іншими предметами.

Генератор не бажано вмикати в умовах підвищеної вологості, під час дощу або снігу. Також слід уникати контакту з елементами генератора, які обертаються.

Під час роботи електрогенератору контролюйте його технічний стан. У разі виявлення підтікань палива, мастила або сторонніх звуків, що свідчать про його несправність негайно вимкніть електрогенератор та знеструмте його.

Зберігання ПММ

Пальне та мастило для генератора необхідно зберігати окремо, на відстані не менше 10 м до суміжних об'єктів (будівель, автомобілів) у спеціальних каністрах, які призначені для зберігання палива поза межами жилої зони. Найбезпечніше зберігати у провітрюваній окремо розташованій зоні з навісом з обмеженим доступом для сторонніх осіб та дітей. Не допускайте проливу палива та щільно закривайте каністри. У випадку проливу палива посипте місце проливу піском, який потім зберіть у металевий ящик чи відро.

Дії під час загорання генератора:

- негайно повідомити про це ДСНС за телефоном 101. При цьому необхідно назвати місцезнаходження об'єкта, вказати місце виникнення пожежі, обстановку на пожежі, наявність людей, а також повідомити своє прізвище;
- знеструмити електрогенератор;
- вжити (за можливості) заходів щодо гасіння (локалізації) пожежі первинними засобами пожежогасіння. В таких випадках краще використовувати вогнегасники для гасіння пожежі класу В (горіння рідких речовин або твердих речовин, які розтоплюються). Зазначену інформацію можна знайти на етикетці вогнегасника. Також у інших ситуаціях можливе

використання кошми або щільної ковдри, якими необхідно накрити генератор);

- у разі необхідності викликати інші аварійно-рятувальні служби;
- організувати зустріч підрозділів ДСНС, надати їм допомогу у виборі найкоротшого шляху для під'їзду до осередку пожежі.

Забороняється під час використання генераторів:

- вносити зміни в конструкцію генератора;
- розміщувати генератор у замкнутому приміщенні без вентиляції, а також у вибухонебезпечному середовищі, в підвалах та в приміщеннях з можливим перебуванням людей;

• палити та користуватися джерелами відкритого вогню під час заправки та експлуатації генератора;

- відкривати кришку баку при працюючому генераторі;
- заправку генератора при працюючому або не охолодженому двигуні;

• об'єднувати генератори у ланцюг;

• перебування поруч з генератором стороннім особам або тваринам;

- змішувати різні види мастила та палива;
- перевищувати максимально допустимий струм вихідного роз'єму генератора.

8. ЗАХОДИ ПЕРЕСТОРОГИ ПРИ КОЛИВАННЯХ НАПРУГИ В ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ

Перепади напруги в електромережі можуть призвести до виходу з ладу техніки та становити пожежну небезпеку. Щоб убезпечити себе й майно, дотримуйтеся таких заходів перестороги:



1. Захист електроприладів

- Використовуйте стабілізатори напруги для чутливої техніки (котли, холодильники, комп'ютери).
- Підключайте прилади через мережеві фільтри з захистом від перенапруги, а не звичайні подовжувачі.
- Для всього житла доцільно встановити реле контролю напруги (відключає мережу при небезпечних значеннях).

2. Правильне користування електромережею

- Не перевантажуйте розетки та подовжувачі.
- Не вмикайте одночасно багато потужних приладів.
- Використовуйте лише справні розетки, вилки, кабелі без пошкоджень.

3. Дії під час різких перепадів або аварій

- За можливості вимикайте електроприлади з розеток.
- Після відновлення електропостачання вмикайте техніку поступово, а не все одразу.
- Уникайте самостійного ремонту електромережі без фахівця.

4. Пожежна безпека

- Не залишайте без нагляду увімкнені електроприлади.
- Не накривайте обігрівачі та інші прилади, що нагріваються.
- Тримайте поблизу вогнегасник або хоча б ковдру для гасіння загоряння.

5. Технічні рішення

- Періодично перевіряйте стан внутрішньої електропроводки.
- За можливості встановіть пристрої захисного відключення (ПЗВ/УЗО).
- Звертайтеся до кваліфікованих електриків для модернізації мережі.

9. ЯКЩО ЗАГОРІВСЯ ЕЛЕКТРИЧНИЙ ПРИЛАД

Діяти у такому випадку потрібно швидко й обережно, щоб не отримати ураження струмом чи опіки:



1. **Негайно вимкніть електроживлення:**

- Витягніть вилку з розетки (тільки якщо це безпечно і ви не ризикуєте доторкнутися до полум'я).

- Якщо це неможливо — вимкніть електрику на щитку (автомат або рубильник).

2. Не гасіть водою! Вода проводить електрику — можна отримати смертельний удар струмом або спричинити коротке замикання.

3. **Гасіть вогонь сухими засобами:**

- вогнегасником типу ВВ (вуглекислотний) або порошковим.
- якщо вогнегасника немає — накрийте прилад щільною тканиною, ковдрою, пледом чи пальтом, щоб перекрити доступ кисню.

4. **Якщо полум'я не вдається загасити — покиньте приміщення!**

- Закрийте двері, щоб обмежити доступ повітря.
- Викличте 101 (ДСНС), повідомте адресу, що горить електроприлад.

5. Провітріть приміщення після пожежі, адже можуть виділятися токсичні гази.

Профілактика на майбутнє:

- Не залишайте електроприлади без нагляду.
- Не перевантажуйте розетки.
- Регулярно перевіряйте справність проводки та вилок.
- Використовуйте тільки сертифіковані подовжувачі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Інтернет-сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій <https://dsns.gov.ua/>
2. Інтернет-сайт Міністерства охорони здоров'я України <https://moz.gov.ua/>
3. Інтернет-сайт Міністерства освіти і науки України <https://mon.gov.ua/>
4. Осипенко С.І., Ткач О.В.. ЗАХИСТ І САМОПОМІЧ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ / посібник для самостійного вивчення населенням способів захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення – К., 2019. – 48 с
5. Улунова Г.Є., ПСИХОЛОГІЯ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ - Сумський державний університет, 2019
6. Інтернет-сайт ЮНІСЕФ Україна <https://www.unicef.org/ukraine/>



ПРАВИЛА ЕВАКУАЦІЇ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

Кожному школяру варто знати й виконувати основні правила евакуації під час надзвичайних ситуацій (пожежа, повітряна тривога, загроза вибуху, інші НС):



- Перед евакуацією:

- Уважно слухай сигнал тривоги та вказівки вчителя.
- Не панікуй, заспокойся сам і допоможи іншим.
- Залиш усі речі, крім найнеобхіднішого, якщо дозволено (одяг, документи — за вказівкою).
- Швидко, але без бігу, займи своє місце в колоні.

- Під час евакуації

- Рухайся тільки за вчителем або відповідальним дорослим.
- Йди спокійно, не штовхайся, не створюй тисняви.
- Не повертайся назад за забутими речами.
- Не користуйся ліфтом (якщо є).
- Тримайся правої сторони коридору та сходів.
- Якщо багато диму — нахилися або повзи, прикрій рот і ніс одягом.

- Після виходу з будівлі

- Перейди до визначеного місця збору.
- Залишайся разом зі своїм класом.
- Пройди перекличку.
- Не залишай територію школи без дозволу.
- Виконуй усі подальші вказівки вчителя або рятувальників.

□ Заборонено

- Бігати, кричати, штовхатися.
- Самовільно змінювати маршрут евакуації.
- Ховатися у туалетах, кабінетах, підвалах без дозволу.
- Користуватися телефоном без потреби під час руху.

Важливо пам'ятати:

- Евакуація — це не гра, а захід для збереження життя.
- Чітке виконання правил допомагає уникнути травм і паніки.
- Під час повітряної тривоги діємо за затвердженим маршрутом до укриття.



Зіткнення з вибухонебезпечними предметами. Які помилки можуть стати фатальними?



Зіткнення з боєприпасами (мінами, снарядами, уламками ракет чи дронів) становить смертельну загрозу. Тому категорично не можна допускати найнебезпечніших помилок:

❑ 1. Торкатися або пересувати предмет

Навіть якщо боєприпас виглядає «старим» чи «порожнім», він може здетонувати від найменшого руху.

❑ 2. Підходити ближче, щоб роздивитися або сфотографувати

Фото «на пам'ять» чи для соцмереж можуть коштувати життя. Часто спрацьовують датчики руху або розтяжки.

❑ 3. Намагатися розібрати або розпиляти

Спроби «знешкодити» самостійно — одна з найпоширеніших причин травм і загибелі.

❑ 4. Розпалювати багаття поруч

Висока температура може спричинити вибух.

□ 5. Кидати каміння або інші предмети

Навіть удар невеликої сили може активувати механізм детонації.

□ 6. Заходити на неперевірені території

Особливо небезпечно:

- лісосмуги
- поля
- покинуті будівлі
- узбіччя доріг після обстрілів

□ 7. Ігнорувати підозрілі ознаки

Небезпечними можуть бути:

- незнайомі металеві предмети
- дроти, що стирчать із землі
- залишки ракет чи БпЛА
- іграшки або побутові речі в нетипових місцях (можуть бути пастками)

□ Правильні дії

1. Не підходити. Не чіпати.
2. Відійти тим самим шляхом, яким прийшли (не змінювати маршрут!).
3. Попередити інших.
4. Повідомити рятувальників або поліцію — 101 або 102.

В Україні розмінуванням займається Державна служба України з надзвичайних ситуацій - фахівці мають відповідне обладнання та підготовку.

Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Луганської області



ОБЕРЕЖНО, НЕРОЗІРВАНІ БОСПРИПАСИ!



Нерозірвані боєприпаси (НБП) — смертельно небезпечні. Вони можуть вибухнути будь-якої миті від дотику, руху або нагрівання.

Як можуть виглядати НБП?

- снаряди, міни, гранати, ракети або їх уламки;
- підозрілі металеві предмети, дроти, пакети, коробки;
- предмети, що частково стирчать із землі чи води.

Суворо заборонено!

- торкатися, підіймати, переносити або розбирати;
- кидати, бити, намагатися знешкодити самостійно;
- розпалювати багаття або паркуватися поруч.

Правильні дії:

1. Зупиніться та відійдіть на безпечну відстань (не менше 100 м).
2. Попередьте інших і не підпускайте дітей.
3. Позначте місце (стрічкою, гілкою, орієнтиром — без наближення).
4. Повідомте служби:
101 — ДСНС
102 — поліція.



НЕ НАБЛИЖАЙТЕСЯ ДО УЛАМКІВ ЗБИТИХ РАКЕТ І ДРОНІВ!

Наближатися до уламків ворожих ракет і дронів категорично небезпечно:



- 1. Вони можуть вибухнути**
 - Частина бойової частини або детонатор часто не спрацьовує одразу.
 - Уламок може вибухнути від дотику, вібрації чи навіть нагрівання.
- 2. Уламки можуть містити вибухові та отруйні речовини**
 - Залишки пального, вибухівки, токсичних компонентів здатні викликати опіки, отруєння, ураження дихальних шляхів.
 - Деякі речовини без запаху й кольору, але дуже небезпечні.
- 3. Небезпека від електроніки**
 - У дронах можуть залишатися активні батареї, конденсатори, елементи самознищення.
 - Можливе коротке замикання, займання або вибух.
- 4. Вторинні ураження**
 - Гострі краї металу, уламки композитів — ризик глибоких порізів та інфекцій.
 - Деякі матеріали (карбон, скловолокно) небезпечні при вдиханні пилу.
- 5. Ризик повторного удару**
 - Місце падіння уламків може бути ціллю повторного обстрілу або дорозвідки.

Як діяти правильно?

- Не підходити (мінімум 100 м, якщо можливо — більше).
- Нічого не торкатися й не фотографувати зблизька.
- Попередити інших, обмежити доступ.
- Повідомити: 101, 102 або 112.
- Дочекатися ДСНС або саперів.



ЩО ТАКЕ МІННА ПАСТКА ТА ЯК ВІД НЕЇ ВБЕРЕГТИСЯ?



Мінна пастка - це навмисно замаскований вибуховий пристрій, який спрацьовує, коли людина торкається, піднімає, відкриває або переміщує предмет. Її мета - завдати шкоди цивільним і рятувальникам.

Де найчастіше трапляються мінні пастки?

- покинуті будинки, підвали, сходові клітки;
- двері, вікна, шафи, холодильники;
- валізи, сумки, іграшки, телефони;
- тіла загиблих, аптечки;
- автомобілі, гаражі, колодязі;
- узбіччя доріг, лісосмуги, поля.

Ознаки можливої мінної пастки:

- дроти, ліска, мотузки у дверних прорізах;
- предмет не на своєму місці або «занадто привабливий»;
- сліди нещодавнього втручання, свіжий ґрунт;
- розтяжки на рівні щиколоток чи колін;
- таблички, написи, мітки (іноді навмисно фальшиві).

□ ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ЗАПІДОЗРИЛИ МІННУ ПАСТКУ?

- 1. Негайно зупиніться. Не рухайтесь різко.**
- 2. Не торкайтесь і не наближайтесь до предмета.**
- 3. Відійдіть тим самим шляхом, яким прийшли (повільно).**
- 4. Позначте небезпечне місце (стрічка, гілка, знак) з безпечної відстані.**
- 5. Повідомте служби: 101, 102 або 112.**

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЕНО:

- підіймати знахідки, навіть «корисні»;**
- відкривати двері, вікна, шафи у покинутих приміщеннях;**
- користуватися ліфтом;**
- заходити в будівлі без перевірки саперами;**
- торкатися уламків боєприпасів.**

ВАЖЛИВО ДЛЯ ДІТЕЙ

Навчіть правила:

«Не чіпай — відійди — скажи дорослим»

Пам'ятайте!

Будь-який незнайомий або залишений предмет у зоні бойових дій — потенційно смертельно небезпечний.



КЛЮЧОВІ ПРАВИЛА ПРОТИМІННОЇ БЕЗПЕКИ

1. Уникайте підозрілих місць

- Не заходьте в лісосмуги, покинуті будівлі, окопи, польові дороги, місця бойових дій.
- Уважно стежте за попереджувальними табличками, стрічками, незвичними предметами чи слідами техніки.

2. Не торкайтеся підозрілих предметів

- Якщо побачили незнайомий предмет: не підходьте, не торкайтеся, не пересувайте.
- Уникайте навіть “нешкідливих” на вигляд речей: іграшок, коробок, пляшок, дротів, металу.

3. Зупиніться, відійдіть, попередьте

Якщо помітили щось підозріле:

- Зупиніться негайно.
- Обережно відійдіть тією ж дорогою, не роблячи різких кроків убік.
- Попередьте інших у радіусі видимості.

4. Повідомте рятувальників

Подзвоніть за номером:

- 101 — ДСНС
- 102 — поліція

Скажіть:

- точне місце,
- що саме побачили,
- чи є люди поруч.

5. Дотримуйтеся безпечних маршрутів

- Пересувайтеся лише по перевірених, асфальтованих або протоптаних доріжках.
- Не з'їжджайте автівкою з дороги.
- Не ходіть на нові пляжі, поля чи лісові стежки без офіційного дозволу.

6. Вчіть дітей правилам

- Поясніть, що “красиві”, “цікаві”, “іграшкові” предмети можуть бути небезпечними.
- Забороніть торкатися будь-яких знахідок.

7. У разі вибуху або загрози

- негайно лягайте на землю, закрийте голову руками.
- Після вибуху не рухайтесь хаотично — рухайтесь назад тією ж траєкторією.





Хибні виклики екстрених служб - це не жарти!

У чому полягає небезпека?

- Затримка прибуття медиків до пацієнта у критичному стані
- Відволікання рятувальників від реальної пожежі
- Перешкоджання роботі поліції
- Витрати бюджетних коштів
- Адміністративна або кримінальна відповідальність

Кого ми відволікаємо?

- Державна служба України з надзвичайних ситуацій — 101
- Національна поліція України — 102
- Центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф — 103
- Єдиний номер екстреної допомоги — 112



Відповідальність

За завідомо неправдивий виклик передбачено штраф. Якщо повідомлення спричинило серйозні наслідки — можлива кримінальна відповідальність.

Важливо пояснювати дітям, що:

- це не розвага, а порушення закону
- можна отримати штраф
- через такий дзвінок хтось може не отримати допомогу вчасно.

**Викликайте екстрені служби лише у разі реальної небезпеки!
Від нашої свідомості залежить чиєсь життя.**



ДИМ НЕБЕЗПЕЧНІШИЙ ЗА ВОГОНЬ!

Пересування у задимленому приміщенні потребує чітких і спокійних дій — саме вони рятують життя

1. Захистіть дихальні шляхи

- прикрийте ніс і рот тканиною (краще злегка вологою);
- дихайте повільно, неглибоко.

□ Дим небезпечніший за вогонь — отруєння може настати за хвилини.

2. Рухайтесь якомога нижче

- повзвіть або йдіть навприсядки;
- тримайте голову не вище 30–50 см від підлоги;
- біля підлоги повітря чистіше й холодніше.



3. Орієнтуйтеся правильно

- рухайтесь уздовж стіни;
- запам'ятовуйте повороти;
- тримайте руку на стіні, щоб не втратити напрямок.



4. Перевіряйте двері

- торкніться дверей тильною стороною долоні;
- якщо гарячі — не відкривайте;
- відкривайте повільно, прикриваючись дверима.

5. Не користуйтеся ліфтом

- тільки сходи;
- якщо сходи задимлені або пошкоджені — повертайтеся у безпечніше місце.

6. Якщо вихід заблокований

- зачиніть двері;
- ущільніть щілини тканиною;
- вийдіть до вікна або на балкон (якщо безпечно);
- кличте на допомогу, телефонуйте 101 або 112.

Категорично заборонено:

- бігти навмання
- вдихати глибоко
- повертатися за речами
- відкривати вікна в зоні пожежі
- ховатися у шафах, коморах

Запам'ятайте головне!

Дим піднімається вгору — шанс на життя внизу.
Спокій і низьке положення рятують.



ЧИ ЗАВЖДИ ПЕРЕХІД ДОРОГИ ПО «ЗЕБРИ» БЕЗПЕЧНИЙ?

«Зебра» зменшує ризик, але не гарантує безпеки. Тому при переході проїзної частини завжди слід діяти уважно і правильно.

Через що такий перехід може бути небезпечним?

- Водій може не встигнути загальмувати (слизька дорога, швидкість).
- Обмежена видимість: припарковані авто, автобуси, поворот.
- Неуважність водія або пішохода (телефон, навушники).
- Погана погода, темрява, засліплення фарами.
- Спецтранспорт може їхати на сигнал.

Як переходити дорогу максимально безпечно?

1. Зупиніться перед «зеброю», не виходьте одразу.
2. Подивіться ліворуч — праворуч — знову ліворуч.
3. Переконайтеся, що всі авто зупинилися або пропускають вас.
4. Переходьте швидко, але не біжіть.
5. Не дивіться в телефон, зніміть навушники.
6. У темний час — світловідбивні елементи.

Особливо уважно:

- дітям і літнім людям;
- біля шкіл, зупинок, ТЦ;
- узимку (гальмівний шлях довший);
- на багатосмугових дорогах — авто з іншої смуги може не зупинитися.

Золоті правила пішохода:

Ти маєш перевагу — але не невразливість.

Краще втратити секунду, ніж ризикувати життям.





ЩО МАЄ ЗНАТИ ПІДЛІТОК ПРО ОСОБИСТУ БЕЗПЕКУ?



Особиста безпека офлайн

- Спілкування з незнайомцями

- Не повідомляй особисті дані (адресу, школу, розклад, номер телефону).
- Не погоджуйся йти кудись або сідати в авто до незнайомих людей.
- Якщо відчуваєш загрозу — голосно клич на допомогу і йди в людне місце.

- Безпека на вулиці

- Обирай добре освітлені та людні маршрути.
- Повідомляй близьким, куди йдеш і коли повернешся.
- Уникай навушників на повній гучності — важливо чути, що відбувається навколо.

- Небезпечні ситуації

- Довіряй своїй інтуїції: якщо «щось не так» — це сигнал зупинитися.

- Завжди знай способи швидко звернутися по допомогу (телефон, екстрені номери).
- Знай безпечні місця поблизу: магазин, аптека, відділення поліції.

Безпека в інтернеті

- Соцмережі та месенджери

- Налаштуй приватність профілів.
- Не надсилай інтимні фото чи відео — навіть «довіреном» людям.
- Не зустрічайся з онлайн-знайомими без дозволу дорослих і безпечного супроводу.

- Кіберзагрози

- Обережно стався до посилань і файлів від незнайомих.
- Якщо хтось погрожує, шантажує чи принижує — це не твоя провина. Зроби скріншоти та звернися по допомогу.

Психологічна безпека

- Ти маєш право сказати «ні», якщо тобі некомфортно.
- Жоден дорослий або одноліток не має права примушувати до небажаних дій.
- Говори з тими, кому довіряєш: батьки, вчителі, психолог.

Безпека в умовах війни

- Знай, де найближче укриття, та як діяти під час повітряної тривоги.
- Не торкайся підозрілих предметів — це може бути небезпечно.
- Дотримуйся правил комендантської години та рекомендацій ДСНС.

Корисно знати

- 112 — екстрені служби
- 102 — поліція
- 101 — пожежна служба
- 116 111 — Національна дитяча гаряча лінія (безкоштовно, анонімно)

Завжди пам'ятай, що твоя безпека важливіша за чужі очікування, сором чи страх здатися “неввічливим”.



АНОРЕКСІЯ: ЯК БАТЬКАМ ЗРОЗУМІТИ, ЩО ПІДЛІТОК У НЕБЕЗПЕЦІ?

Анорексія (повна назва — нервова анорексія) — це психічний розлад, при якому людина навмисно обмежує харчування, бо має сильний страх набрати вагу та спотворене уявлення про власне тіло.



Це не дієта, не «бажання схуднути», і не примха — це серйозний розлад харчової поведінки, що може загрожувати життю.

Ознаки анорексії на початкових етапах часто маскуються під “здоровий спосіб життя”, дієту чи спорт”, тому батькам важливо помічати не одну річ, а комбінацію змін — у харчуванні, поведінці, настрої та фізичному стані.

Чіткі сигнали, які вказують, що підліток може бути у небезпеці:

- Зміни у харчуванні (найпомітніші сигнали)

Поведінкові зміни:

- різке зменшення порцій, пропуск прийомів їжі;
- нові «правила» щодо їжі (не їм після 18:00, не їм вуглеводів, “тільки корисне”);
- вирізання цілих груп продуктів без медичних причин (м’ясо, хліб, солодке);
- надмірний інтерес до калорійності, зважування їжі;
- приготування їжі для всіх, але відмова їсти самому;

- їсть дуже повільно, ріже їжу на маленькі шматки, “ховає” їжу.

Соціальні зміни:

- уникає сімейних обідів;
- каже, що “їв у школі/вже поїв”, хоча це неправда.

- Зміни у настрої та поведінці

Психологічні ознаки:

- різко зростає тривожність, дратівливість, замкнутість;
- сильна самокритика щодо зовнішності, ваги;
- часті фрази типу “я товста/ий”, “у мене некрасиве тіло”;
- залежність самооцінки від ваги;
- страх їсти на людях.

Соціальні ознаки:

- відмова від зустрічей, поїздок, свят, де буде їжа;
- одержимість “ідеальним” тілом, фітнес-інфлуенсерами, дієтами.

- Зміни у фізичному стані

Типові фізичні симптоми:

- різке або поступове схуднення (іноді під дитячий одяг починає “висіти”);
- постійно мерзне (носить багато шарів одягу);
- запаморочення, слабкість, швидка втома;
- суха шкіра, випадіння волосся;
- у дівчат — нерегулярні або відсутні менструації;
- синці без причини, ламкість нігтів.

Скриті ознаки:

- підліток починає пити дуже багато води замість їжі;
- жує жуйку, щоб придушити голод;
- використовує проносні, “жироспалювачі”, діуретики.

- Зміни у фізичній активності

- надмірні тренування, навіть коли підліток втомлений чи хворий;
- тривога або роздратування, якщо пропускає тренування;
- “тренування після кожного перекусу”, щоб “спалити”.

- Сигнали із соцмереж та поведінки онлайн

- підписки на акаунти зі схудненням, “антиїжею”, токсичними фітнес-ідеалами;
- фрази типу “хочу бути 45 кг”, “мій ідеал — ...”;
- секретність: видаляє історію пошуку, ховає телефон.

Що має особливо насторожити батьків (червоні прапорці)

Негайно реагуйте, якщо:

- вага впала настільки, що це помітно стороннім;
- підліток втрачає свідомість, часто крутиться голова;
- перестав їсти майже повністю;
- з’являються висловлювання “я себе ненавиджу”, “краще мене не буде”;
- підліток категорично заперечує проблему і злиться, коли про це говорять.

Це може бути ознакою вже небезпечної фази анорексії.

Що робити батькам?

- Дійте рано й не чекайте «само минеться»
- Говоріть х дитиною, яко та без звинувачень.

Фрази, які працюють:

- “Я хвилююся за тебе, бо бачу, що тобі важко.”
- “Мені важливо зрозуміти, як ти себе почуваєш.”
- “Я на твоєму боці. Ми пройдемо це разом.”

Уникайте фраз:

- “Просто поїж.”
- “Ти так погано виглядаєш.”
- “Це все дурниці/мода/перехідний вік.”
- Зверніться до спеціалістів

Анорексія не лікується силами сім’ї — потрібна команда:

- Педіатр/сімейний лікар — оцінка стану, аналізи, вага, серце, загрози здоров’ю.

- Психотерапевт, який працює з РХП (розладами харчової поведінки).
- Дієтолог, який має досвід саме з анорексією.
- За необхідності — психіатр (анорексія часто супроводжується тривогою, депресією та потребує медикаментозної підтримки).

Якщо вага критично низька, є непритомність, виснаження — негайно лікар або госпіталізація.

- Підтримуйте, не контролюйте

Контроль їжі, ультиматуми, “ти не встанеш з-за столу поки не з’їси” — погіршують стан.

Що робити замість цього?

- Встановіть спокійну атмосферу під час їжі.
- Готуйте разом прості, звичні страви.
- Допмагайте дитині розпізнавати емоції (“Ти зараз хвилюєшся?”).
- Хваліть не за зовнішність, а за зусилля, старання, риси характеру.

- Що НЕ працює і може нашкодити?

- Вмовляння “заради мене”.
- Порівняння з іншими дітьми.
- Кара або заборони.
- Зосередження на вазі.
- "Ти це робиш спеціально".

- Підтримайте себе

Батькам теж важко. Розлади харчової поведінки виснажують сім’ю:

- говоріть із психологом;
- шукайте групи підтримки для батьків;
- позбавляйте себе провини — анорексія у дитини не ваша вина.