



ГРОМАДСЬКА СПІЛКА

**МЕРЕЖА
ПРАВОВОГО
РОЗВИТКУ**

ГРОМАДСЬКА СПІЛКА
«МЕРЕЖА ПРАВОВОГО
РОЗВИТКУ»
LEGAL DEVELOPMENT NETWORK

ldn.org.ua
office@ldn.org.ua
facebook.com/legalnetwork

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішенням Правління
Громадської спілки
«Мережа правового розвитку»
Протокол
№ 1 від «20» січня 2025 року

ТИПОВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Типові правила безпекової поведінки (ТПБП) розроблені на виконання Політики безпеки ГС "Мережа правового розвитку" та є інструкцією для дій у визначених ситуаціях.

ТПБД - При повітряній небезпеці / загрозі обстрілів

Для того щоб оперативно отримувати сигнали тривоги, важливо встановити на телефон застосунок "Повітряна тривога". Його можна завантажити в Google Play Market або AppStore. Застосунок не потребує реєстрації, не збирає персональні дані та не відстежує вашу геолокацію. Навіть у беззвучному або сплячому режимі він надішле гучне сповіщення про повітряну, хімічну, техногенну чи інші види тривоги.

Як діяти після отримання сигналу (сирени):

1. Якщо ви на робочому місці:

- негайно вимкніть електроприлади, комп'ютери та інші пристрої.
- швидко переміщуйтесь до найближчого укриття (підземний паркінг, сховище, протирадіаційне укриття, найпростіше укриття або підвал). Займіть місце в укритті та дотримуйтесь вказівок відповідальних осіб (наприклад, коменданта).
- якщо не вдається дістатись укриття, дотримуйтесь "правила двох стін" — залишайтеся у приміщенні, де між вами і зовнішнім середовищем буде принаймні дві стіни.
- якщо сирена пролунала під час роботи з клієнтом, сповістіть його про необхідність переміщення до укриття та вкажіть місце його розташування. Інформаційні знаки про сховища мають бути розміщені при вході в офісне приміщення.
- у разі роботи з неповнолітніми, якщо це можливо, передайте дітей батькам, які знаходяться поблизу. Якщо це неможливо, організуйте переміщення дітей до укриття, забезпечивши їх світловідбивними жилетами та супроводом як мінімум двох дорослих.
- після евакуації, за можливості, повідомте керівника про місцезнаходження та склад групи.

2. Якщо ви у громадському місці:

- слухайте вказівки адміністрації та дійте відповідно. негайно прямуйте до вказаних сховищ або укриттів.

3. Якщо ви на вулиці:

- негайно прямуйте до найближчого укриття. Якщо укриття поблизу немає, займіть позицію згідно "правила двох стін" або знайдіть заглиблення, яке може вас захистити.

4. Якщо ви у транспорті (громадському чи приватному):

- негайно зупинити транспортний засіб.
- вибігайте від дороги у напрямку від будівель та споруд.
- лягте на землю, закрити голову руками. Якщо укриття поруч немає, просто лягайте на землю — осколки від вибуху розлітаються на висоті не менше 30-70 см від землі.
- уникайте укриття під транспортом (автобусом, вантажівкою чи автомобілем), оскільки такі місця можуть бути небезпечними.

Дотримуйтесь спокою та не піддавайтеся паніці. Тримайте зв'язок із близькими, щоб попередити їх про можливу небезпеку.

ТПБД - Правила щодо перебування у найпростіших захисних спорудах

1. Організований вхід до укриття:

Заходити до захисних споруд необхідно швидко, організовано і без паніки. Важливо дотримуватися дисципліни і не створювати хаотичні ситуації, які можуть спричинити затримки та нещасні випадки. Людей похилого віку, осіб з інвалідністю та хворих необхідно влаштовувати ближче до вентиляційних систем або біля джерел свіжого повітря, щоб забезпечити їм комфортні умови для дихання.

2. Підготовка до перебування в укритті:

Перш ніж вирушати до сховища, важливо мати при собі засоби індивідуального захисту органів дихання (респіратори, маски), запас продуктів харчування, достатню кількість питної води, а також важливі документи (паспорт, медичні картки, контакти родичів). Ці речі повинні бути упаковані у зручну та компактну сумку.

3. Що заборонено приносити в укриття:

До захисної споруди не можна приносити громіздкі предмети, які займають багато місця, заважають іншим або можуть створювати небезпеку. Також заборонено приносити речі з сильним запахом (хімічні речовини, фарби), легкозаймисті матеріали (бензин, спирт) та тварин, оскільки вони можуть створювати додаткові ризики і заважати іншим.

4. Правила поведінки у сховищі:

Перебуваючи в укритті, необхідно дотримуватись тиші, не ходити без потреби та уникати зайвих рухів, які можуть призвести до конфліктів або незручностей для інших. У приміщенні заборонено курити, користуватися відкритим вогнем, а також залишати укриття без дозволу старшого відповідального за сховище. Всі мають підкорятися розпорядженням старшого, який відповідає за безпеку і порядок у приміщенні.

5. Взаємодопомога в укритті:

Усі, хто перебуває у захисній споруді, повинні надавати посильну допомогу один одному, особливо людям похилого віку, хворим та людям з інвалідністю. Це може включати надання медичної допомоги, допомоги в пересуванні, а також психологічну підтримку.

6. Завчасна підготовка захисних споруд:

Захисні споруди повинні бути підготовлені заздалегідь до прийняття населення. Це включає забезпечення запасу води, продуктів харчування та медикаментів, а також перевірку справності вентиляційних систем і наявності належного освітлення та засобів зв'язку. Важливо заздалегідь проінформувати місцеві органи про доступні сховища та перевірити їх стан.

7. Комунікація з близькими та знайомими:

Перед тим, як відправлятися до укриття, слід повідомити своїх рідних, близьких або знайомих про те, де ви знаходитесь. Це важливо для координації і можливого надання допомоги в разі екстрених ситуацій. Уточніть, у якому саме сховищі ви будете, і підтримуйте зв'язок, коли це можливо.

ТПБД - При виявленні мін та вибухонебезпечних предметів (ВНП)

1. Не підходити до предмета та негайно призупинити будь-які роботи біля нього та повідомити інших людей, які знаходяться поруч про небезпеку.
2. Не торкатися та не пересувати предмет, не намагатися його знешкодити.
3. Відійти (тим же шляхом, яким йшли тільки що) на безпечну відстань та негайно сповістити інших людей про потенційну небезпеку, не допускати їх на небезпечну територію.
4. Установити попереджувальні знаки або огорожу навколо них. Для огороження місця знаходження вибухонебезпечних предметів використовуйте всілякі підручні матеріали (жердини, мотузки, шматки тканини, каміння тощо).
5. Відійшовши на безпечну відстань, телефонувати 101, 102, 112 та повідомити адресу або орієнтири місця де ви виявили небезпечної предмет.
6. Забороняється у безпосередній близькості біля ВНП користуватися мобільним телефоном, бо деякі з них мають спеціальне налаштування і можуть вибухнути під час такого дзвінка
7. Дочекатися прибуття фахівців, показати місце небезпечної знахідки та повідомити час її виявлення.

8. При виявленні вибухонебезпечних, а також інших підозрілих предметів (мобільні телефони, ліхтарики, іграшки тощо.) категорично забороняється:
 - Брати їх до рук, наносити по них удари, намагатися розібрати.
 - Переносити або перекочувати з місця на місце.
 - Кидати ці предмети до багаття або розводити над ними вогонь.
 - Збирати та здавати як металобрухт.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: Після вашого повідомлення спеціалісти Служби порятунку проведуть ідентифікацію, знешкодження та знищення вибухонебезпечного предмета за встановленим порядком. Не допускайте самі та утримуйте інших від порушення правил поведінки при виявленні вибухонебезпечних предметів.

Щоб не натрапити на небезпечну знахідку (ВНП)

1. Уникайте місць, позначених знаками мінної небезпеки.
2. Не заходьте до зруйнованих приміщень та прилеглих до них територій.
3. Уникайте місць, пов'язаних з військовою діяльністю (окопи, військові укріплення, райони біля блокпостів, місця ведення бойових дій).
4. Не підходьте до залишеної військової техніки та тіл загиблих людей чи тварин (вони можуть бути замінованими).

ТПБД - При проведенні тимчасової евакуації цивільного населення з небезпечного району

1. Візьміть з собою "тривожну валізу": документи, гроші і продукти, необхідні речі, медикаменти (екстрена аптечка та ваші особисті ліки).
2. По можливості надайте допомогу громадянам похилого віку, людям з фізичними вадами.
3. Дітям дошкільного віку вкладається в кишеню або пришивається до одягу записка, на якій вказується прізвище, ім'я, по батькові, домашня адреса, телефони а також ім'я та по батькові матері і батька.
4. Дотримуйтесь вказаного маршруту. При необхідності зверніться за допомогою до правоохоронців та медичних працівників.
5. Якщо евакуація розпочинається під час вашого перебування на робочому місці, візьміть із собою те майно, що підлягає першочерговій евакуації, згідно з "Переліком майна кабінету ...", перед тим оцінивши ризики для власного життя та здоров'я.
6. Особи, які працюють з документами, котрі містять персональні дані, мають за можливості вивезти документи під час евакуації або, у разі неможливості вивезення, знищити їх на місці, перед тим оцінивши ризики для власного життя та здоров'я.
7. Особи, які працюють з документами, що містять інформацію про партнерів/донорів та умови співпраці з ними, зобов'язуються, за можливості вивезти документи під час евакуації або, у разі неможливості вивезення, знищити їх на місці, перед тим оцінивши ризики для власного життя та здоров'я.
8. Перед виходом із приміщення перевірте чи вимкнуті всі прилади, чи не залишилися у ньому люди та зачиніть його.

ТПБД - При загрозі ураження стрілецькою зброєю

1. Вимкніть світло та закрийте вікна й двері: Це допоможе знизити ризик пошкоджень у разі вибуху або іншого інциденту, а також зменшити ймовірність того, що вас помітять через вікна.
2. Закрийте штори або жалюзі: Якщо є можливість, заздалегідь заклейте вікна паперовою стрічкою або скотчем. Це допоможе знизити ризик ураження уламками скла у разі вибухової хвилі. Штори чи жалюзі додатково захистять від уламків і уламкових травм.
3. Займіть безпечне місце: Оберіть приміщення, що не має вікон, наприклад, комору, ванну кімнату або передпокій. Лягайте на підлогу і притисніться до внутрішніх стін. Це зменшить ймовірність отримання травм від уламків або обвалів. Уникайте приміщень з великими скляними поверхнями або зовнішніми стінами.

4. Інформуйте інших про небезпеку: Якщо це можливо, використовуйте телефон або інші засоби зв'язку для попередження інших людей про небезпеку. Це може врятувати життя тим, хто не знає про ситуацію.

Якщо ви перебуваєте на вулиці:

1. Негайно лягайте на землю та захистіть голову: Ляжте обличчям до землі, сховайте голову руками. Це захистить вас від уламків і вибухових хвиль. Найкраще знайти виступ або укриття, навіть незначне заглиблення у землі, канаву, тротуар чи сходинки. Навіть бетонна сміттева урна може бути корисним укриттям.
2. Уникайте автомобілів та кіосків: Не ховайтеся за автомобілями або торговими кіосками, оскільки вони часто стають мішенями під час обстрілів або вибухів. Автомобілі також можуть вибухнути через паливо.
3. Займіть безпечне положення: Лягайте в позу ембріона, згрупувавшись так, щоб ноги були спрямовані в бік стрілянини. Прикрийте голову руками, відкрийте рот для того, щоб мінімізувати пошкодження від вибухової хвилі. Очікуйте закінчення обстрілу, не рухайтесь до тих пір, поки не мине не менше 5 хвилин тиші.

Якщо ви перебуваєте в транспорті:

1. Негайно зупиніть транспорт: Якщо ви знаходитесь у громадському або приватному транспорті, зупиніть його якнайшвидше, щоб уникнути аварії або попадання в небезпечну зону.
2. Покиньте транспортний засіб: Швидко вийдіть з транспорту, але робіть це спокійно, щоб не травмувати себе або інших. Не залишайтеся в автомобілі, автобусі або іншому транспорті, оскільки це збільшує ризик травм у випадку вибуху або обстрілу.
3. Дійте згідно з планом укриття: Вийшовши з транспорту, негайно шукайте укриття або дійте за алгоритмом безпеки, лягаючи на землю і прикриваючи голову, як описано вище.

ТПБД - При загрозі бойових дій

1. Підготуйте вікна:

Закрийте штори або жалюзі, щоб зменшити ймовірність ураження осколками скла в разі вибуху. За можливості, заздалегідь заклейте вікна паперовою стрічкою або скотчем — це допоможе уникнути розльоту дрібних уламків.

2. Відключіть комунікації:

Вимкніть електропостачання, закрийте воду та газ, а також загасіть пічне опалення (якщо таке є), щоб знизити ризики пожежі або витoku газу в разі обстрілу або вибуху.

3. Підготуйте та візьміть "тривожну валізу":

Перед виходом в укриття переконайтеся, що зібрали всі необхідні речі. До "тривожної валізи" мають входити:

- Документи (паспорт, свідоцтва, посвідчення);
- Гроші;
- Запас води та їжі, які не потребують приготування;
- Предмети першої необхідності;
- Екстрена медична аптечка з засобами першої допомоги.

4. Негайно сховайтеся в укриття:

Після збирання необхідних речей негайно залиште приміщення та вирушайте до підготовленого підвалу чи найближчого укриття. Якщо такого немає поблизу, використовуйте правило "2-х стін":

- Між вами та зовнішнім середовищем повинно бути дві стіни — перша приймає на себе ударну хвилю, а друга захищає вас від уламків.
- Перейдіть у приміщення без вікон, як-от ванну кімнату або коридор. У ванній кімнаті переконайтеся, що там немає бойлера — у разі вибуху окріп із пошкодженого бойлера може завдати серйозних опіків.

5. Попередьте інших про небезпеку:

Якщо поблизу є люди, які можуть не знати про загрозу (сусіди, перехожі, діти, люди

похилого віку), попередьте їх і допоможіть у разі потреби, зокрема евакуюватися або знайти безпечне місце.

6. **Не залишайте укриття без нагальної потреби:**

Залишайтеся в безпечному місці до того часу, поки не отримаєте офіційні повідомлення про завершення небезпеки. Виходьте лише в разі крайньої необхідності.

7. **Зберігайте спокій і обережність:**

Не піддавайтеся паніці, це допоможе приймати правильні рішення. В умовах бойових дій проявляйте максимальну обережність, уважно стежте за оточенням та діями людей поруч із вами.

ТПБД - Якщо стався вибух

1. **Оцінка стану здоров'я:** Перш за все, переконайтеся, що ви не отримали значних травм. Перевірте себе на наявність кровотеч, переломів або інших ушкоджень. Якщо ви виявите серйозні поранення, спробуйте зупинити кровотечу за допомогою підручних засобів і залишайтеся на місці, якщо рух може погіршити ваш стан.
2. **Бережіть спокій та оцініть ситуацію:** Важливо заспокоїтися і не панікувати. Уважно огляньте навколишнє середовище, звертаючи увагу на можливі загрози. Перевірте, чи немає ризику подальших обвалів, вибухів або падіння уламків, таких як розбите скло, конструкції будівель або електричні дроти, що можуть бути оголеними і під напругою.
3. **Допомога іншим:** Якщо ви бачите людей, які можуть потребувати допомоги, спробуйте оцінити їхній стан і надати першу допомогу в міру своїх можливостей. Викличте рятувальні служби, якщо це безпечно, або повідомте рятувальникам про тих, хто потребує негайної допомоги.
4. **Безпечний вихід з місця події:** Якщо обстановка дозволяє і немає загрози подальших вибухів чи обвалів, спокійно і без поспіху залиште місце події. Намагайтеся пересуватися у напрямку, де немає руйнувань, і йдіть до відкритого простору подалі від будівель та інших потенційно небезпечних об'єктів.
5. **Дії у разі потрапляння в завали:** Якщо ви опинилися під завалами, намагайтеся зберігати спокій. Пам'ятайте, що при низькій фізичній активності людина може протриматися без води до п'яти діб. Періодично подавайте звукові сигнали, такі як постукування по металевим чи твердим предметам, щоб рятувальники могли вас знайти. Не кричіть без потреби, оскільки це швидко виснажить ваші сили.
6. **Виконуйте вказівки рятувальників:** Якщо ви знаходитесь у зоні рятувальних робіт, чітко виконуйте всі інструкції осіб, які керують операцією. Вони мають план дій, і слідування їхнім вказівкам може допомогти уникнути додаткових ризиків та забезпечити вашу безпеку.
7. **Підтримуйте зв'язок:** Якщо є можливість, використовуйте телефон чи інші засоби зв'язку для виклику допомоги або сповіщення близьких про ваше місцезнаходження. Однак, намагайтеся економити батарею телефону на випадок надзвичайної ситуації.

ТПБД - Загальний план дій в умовах окупації або бойових дій в населеному пункті

1. **Безпека особистої інформації**

- Не розповсюджуйте свою особисту інформацію, таку як домашня адреса або місце перебування членів вашої родини.
- Уникайте розмов про вашу професійну діяльність або зв'язки, які можуть бути розцінені як ризиковані або підозрілі.

2. **Пересування в умовах окупації**

- Час і засоби пересування: Пересувайтеся населеним пунктом пішки або на велосипеді, переважно в денний час. Уникайте пересування вночі або на транспортних засобах, які можуть привертати зайву увагу.
- Уникайте блокпостів та патрулів: Прокладайте маршрути так, щоб мінімізувати контакти з військовими, особливо з військовими РФ. Не ризикуйте своїм життям, намагаючись фотографувати або знімати відео.

- Безпека одягу та зовнішнього вигляду: Обирайте простий і непомітний одяг, уникайте камуфляжних чи військових стилів. Прикривайте татування, не носіть символіку чи значки, які можуть викликати підозру.
- 3. Комунікація під час перевірок**
- Короткі та нейтральні відповіді: Під час перевірок на блокпостах або патрулях відповідайте чітко, коротко і нейтрально. Уникайте зайвих деталей. Підготуйте відповіді на типові запитання: звідки й куди йдете, ким працюєте.
 - Швидкість і впевненість у відповідях: Говоріть чітко і впевнено. Якщо ваші відповіді будуть логічними і короткими, це зменшить ризик детальніших допитів.
 - Уникайте дискусій і суперечок: Не вступаєте в дискусії або суперечки з військовими, не провокуйте конфлікти.
- 4. Безпека речей та транспорту**
- Якщо пересуваєтеся на автомобілі, перевірте, щоб у бардачку, багажнику, під сидіннями не було предметів, які можуть викликати підозру під час обшуку (фотографії, документи, символіка, прапори тощо).
 - Зніміть всі наклейки та символіку з автомобіля, які можуть привертати зайву увагу.
- 5. Захист житла**
- За можливості тримайте вдома мінімум цінних речей або важливих документів. Важливі документи зберігайте в надійних місцях або готуйте до евакуації.
 - Забезпечте захист вікон і дверей у разі активних бойових дій, використовуючи підручні засоби для укріплення.
- 6. Евакуація.** Якщо бойові дії наближаються або ситуація стає небезпечною, плануйте евакуацію заздалегідь. Обирайте безпечні маршрути, уникаючи зон активних бойових дій та блокпостів.
- 7. Поведінка в умовах окупації**
- Уникайте контактів з окупаційною владою, не співпрацюйте і не вступаєте в суперечки. Намагайтеся залишатися непомітним і не викликати підозр.
 - Дотримуйтеся правил і вимог окупантів тільки в рамках необхідного для виживання, уникаючи провокацій.
- 8. Психологічна стійкість**
- Зберігайте спокій і розважливність. Не допускайте паніки та стресу, навіть у складних умовах.
 - За можливості підтримуйте контакт з близькими, але робіть це обережно, не розкриваючи зайву інформацію.
- 9. Спостереження та аналіз.** Постійно аналізуйте ситуацію навколо: зміни в поведінці військових, активність бойових дій, зміни в обстановці міста. Це допоможе приймати правильні рішення щодо безпеки.

ТПБД - План дій для забезпечення кібербезпеки в умовах окупації або бойових дій

1. Збереження важливих документів

- Завантажте копії всіх важливих документів (паспорт, документи на власність, дипломи, тощо) на хмарні сервіси. Створіть для цього окремі нові акаунти, використовуючи незвичні для себе логін та пароль.
- Не записуйте паролі в доступних місцях або у своїх електронних пристроях. Використовуйте менеджери паролів для безпечного збереження даних.

2. Деактивація синхронізації

- Вимкніть синхронізацію акаунтів на всіх своїх пристроях. Це зменшить ризик витоку інформації у разі втрати або доступу до одного з ваших пристроїв сторонніми особами.
- Використання VPN. Встановіть VPN на всі електронні пристрої для отримання достовірної інформації в умовах можливого блокування інтернет-ресурсів. Обирайте сервіси з доброю репутацією, як-от Avast SecureLine VPN або інший платний VPN.
- Перевіряйте, щоб VPN-сервіси, які ви використовуєте, не зберігали дані користувачів.

3. Безпечні мережі

- Не підключайтеся до незахищених Wi-Fi мереж: Уникайте використання публічних і незнайомих мереж Wi-Fi без паролів. Для безпечного інтернет-з'єднання використовуйте мобільний інтернет або лише ті мережі Wi-Fi, яким ви довіряєте.
- Використовуйте захищені месенджери: Встановіть безпечні месенджери, такі як Signal, WhatsApp або Threema. Активуйте функцію "зникаючих повідомлень" для видалення важливої інформації автоматично.

4. Картки мобільних операторів

- За можливістю придбайте SIM-картки різних мобільних операторів на випадок виходу з ладу обладнання одного з операторів. Вивчіть можливість швидкої зміни оператора в екстрених ситуаціях.

5. Захист від витоку інформації

- Не розголошуйте по телефону або в повідомленнях інформацію про розміщення військової техніки, місцезнаходження військових або інші чутливі дані. Це може нашкодити вашій безпеці і підвищити ризик для ваших близьких.
- Захист контактів: Перейменуйте контакти людей, які можуть бути залучені в опір або служать у військових силах. Зберігайте їх під вигаданими іменами і видаляйте історію дзвінків та листування.

6. Користування двома пристроями

- Якщо ви маєте важливу інформацію, яка може стати загрозою під час обшуку, використовуйте два телефони. Один пристрій можна використовувати для повсякденних потреб, інший — надійно сховати для безпеки.

7. Соціальні мережі

- Закриття сторінок або повне видалення акаунтів може викликати підозру під час перевірок.
- Оптимально: залиште активною одну соцмережу, видаливши звідти інформацію, яка може викликати негативну реакцію. Уникайте публікацій патріотичного змісту або матеріалів, які можуть провокувати конфлікти.

8. Видалення небезпечних даних

- Видаліть із своїх пристроїв будь-яку інформацію, яка може бути використана проти вас або опору вашого міста. Якщо це неможливо, сховайте такі дані у хмарне сховище або перенесіть на інший пристрій.

ТПБД - Дії під час атаки із застосуванням хімічної зброї

Якщо ви перебуваєте у зоні бойових дій, звертайте увагу на такі **зовнішні ознаки застосування хімічної зброї**:

- Двоє або більше осіб стали недієздатними з незрозумілих причин.
- Знайдено невідомі рідини, порошки або пари.
- Відчуваються незрозумілі запахи або смаки.
- Знайдено невідомі та/або покинуті без нагляду матеріали, пристрої чи обладнання.
- Спостерігається масова швидка загибель дрібних тварин (птахів, комах).
- Спостерігається масовий вияв фізичних симптомів ураження хімічними речовинами (детально про фізичні симптоми читайте нижче).

Будь-яка з цих ознак може бути індикатором застосування хімічної зброї. Наявність кількох ознак одночасно вказує на підвищену ймовірність того, що інцидент пов'язаний з застосуванням хімічних речовин. негайно повідомляйте про наявність таких ознак за єдиним номером виклику служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби) — 112.

Важливо! Якщо ви маєте підозру щодо застосування хімічної зброї, реагуйте належним чином, щоб зменшити потенційну шкоду собі та іншим. Не наражайте себе на небезпеку!

Першочергові дії в зоні хімічного ураження. Що робити, якщо ви опинились поблизу зони ураження хімічною зброєю:

1. Якщо ви на вулиці:

- Якнайшвидше залиште територію ураження. Чим коротшим буде контакт з хімічними речовинами та чим далі ви будете від епіцентру ураження, тим меншою буде потенційна шкода від них.
- Намагайтесь рухатись швидко, але не бігти. Ваше дихання має бути спокійним та повільним, щоб вдихати якнайменше отрути.
- Знайдіть укриття поблизу. Якщо це можливо, повертайтеся до свого помешкання.

2. Якщо під час хімічної тривоги ви перебуваєте в приміщенні:

- За можливості, підніміться на найвищий поверх і знайдіть кімнату з якомога меншою кількістю вікон та дверей. Хімічні речовини, зазвичай, важчі за повітря, тому на верхніх рівнях будинків повітря буде чистішим.
- Зменште потік повітря ззовні всередину: закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори та все інше, що допомагає потрапляти повітря в приміщення ззовні.
- Не їжте і не пийте нічого, що могло б зазнати впливу хімічних речовин.
- Увімкніть новини по радіо, телебаченню чи в Інтернеті, щоб отримувати оновлені повідомлення про здоров'я та безпеку. Вам мають повідомити, коли буде безпечно виходити на вулицю.

3. Якщо ви перебуваєте у своєму автомобілі й не можете залишити уражену зону, зведіть до мінімуму ризик впливу хімічної речовини:

- З'їжджайте на узбіччя так, щоб не блокувати та не заважати руху аварійних автомобілів.
- Вимкніть двигун і закрийте всі вентиляційні отвори, які втягують зовнішнє повітря, включаючи вентиляційні отвори кондиціонера. Запуск двигуна та їзда втягують зовнішнє повітря в автомобіль і можуть піддати вас впливу хімічних речовин.
- Щоб звести до мінімуму кількість хімічної речовини, яку ви вдихнете, прикрийте рот і ніс тканиною, наприклад, шарфом або носовою хусткою.
- Слухайте подальші вказівки від аварійного персоналу на місці події або слухайте новини по радіо чи слідкуйте за офіційними джерелами в інтернеті.

4. Симптоми хімічного ураження та першочергові заходи з безпеки. Основні фізичні симптоми застосування хімічних матеріалів:

- міоз (надмірне звуження зіниць),
- дезорієнтація та пітливість,
- посмикування та судоми,
- подразнення дихальних шляхів і утруднення дихання,
- подразнення очей і шкіри,
- нудота та блювота,
- втрата свідомості.

5. Що робити, якщо у вас з'явилися симптоми хімічного ураження, або ви вважаєте, що ви мали контакт з хімічною речовиною (протягом 15 хвилин після впливу):

- Зніміть верхній шар одягу.
- Якщо можливо, покладіть одяг у пакет і закрийте його. Помістіть цей герметичний пакет в інший пакет і запечатайте клейкою стрічкою. Пізніше буде надано інструкції щодо його утилізації або очищення.
- Якщо у вас є ознаки або симптоми впливу їдких або подразливих речовин – наприклад, почервоніння, свербіж та печіння очей або шкіри – промийте їх водою.
- Якщо очі печуть або подразнені, промийте їх водою протягом 10-15 хвилин. Не використовуйте мило для промивання очей.
- Не торкайтесь інших людей, щоб уникнути можливого поширення хімікату.

Важливо! Ураження, спричинене хімічним агентом, не може передаватися від людини до людини. Це не заразне захворювання, яке може передаватися при кашлі або чханні. Однак люди можуть поширювати хімічну речовину, якщо вона потрапляє на їхню шкіру, одяг або волосся. Люди також можуть поширювати хімічну речовину через рідини організму. Якщо якась особа контактує з хімічною речовиною у такий спосіб, вона може постраждати. Після того, як люди, які зазнали хімічного впливу, знімуть верхній одяг і вмийтяться, більшість хімічних речовин буде усунуто та ймовірність поширення їх значно зменшиться.

Що робити при отруєнні сильнодіючими речовинами

1. Загальні правила:

- Захистити органи дихання від подальшої дії отруйних речовин.
- На потерпілого надіти протигаз або ватну марлеву пов'язку, попередньо змочивши її при отруєнні хлором водою або 2% розчином питної соди, а при отруєнні аміаком – водою або 5% розчином лимонної кислоти, і винести або вивести його із зони ураження.
- Забезпечити потерпілому спокій і тепло.
- Вимити очі і відкриті ділянки тіла чаєм, молоком тощо.
- Звернутися за допомогою до медиків.

2. Що робити при отруєнні аміаком:

- Шкіру, очі, ніс, рот вимийте водою.
- В очі закапайте дві-три краплі 30% розчину альбуциду, в ніс – оливкову олію.

3. Що робити при отруєнні зарином:

- Якщо снаряд із зарином розірвався біля будівлі, потрібно негайно зачинити вікна, двері, закрити всі вентиляційні отвори. В жодному разі не вмикати кондиціонер.
- Не виходьте на вулицю одразу після атаки хімічною зброєю, – термін дії більшості отрут сягає години. Потрібно дочекатись на сповіщення що хімічна загроза минула та на інформацію про шляхи безпечної евакуації.
- Якщо під час вибуху ви перебували на вулиці, потрібно негайно залишити це місце, рухаючись проти вітру. Пересуватися потрібно швидко, але не бігти, щоб не збивати ритм дихання. Бажано заховатись у найближчому приміщенні, принаймні хоча б в автомобіль з піднятими вікнами.
- Якщо ви зазнали хімічної атаки, потрібно якнайшвидше позбутися одягу. Зарин на одягу випаровується і становить небезпеку. Одяг не варто знімати через голову, краще розрізати та зняти його у такий спосіб.
- Після зняття одягу, потрібно промити всі ділянки шкіри, що контактували з отрутою, водою, краще з милом. Чим більше, тим краще.
- Очі також потрібно ретельно промити водою (не менше 10 хвилин).
- Не торкатися поверхонь, які можуть бути заражені зарином.
- Неприпустимими є в цій ситуації штучна вентиляція легень, тим більше штучне дихання.

4. Що робити при отруєнні хлором:

- При зупинці дихання – зробіть штучне дихання.
- Шкіру, рот, ніс промийте 2% розчином питної соди або водою.

5. Що робити при отруєнні метаном: при зупинці дихання – зробіть штучне дихання.

6. Що робити при отруєнні чадним газом:

- Відключіть усі прилади, окрім електричних (газова плита, духовка, газове/пічне опалення).
- Розстебніть комір одягу, забезпечте притік свіжого повітря (за можливості, якнайшвидше вийдіть на свіже повітря, виведіть або винесіть постраждалу особу на свіже повітря).
- При зупинці дихання – зробіть штучне дихання.

Евакуація із зони ураження хімічною зброєю:

- Під час евакуації із зони ураження хімічною зброєю, вдягайте чистий щільний одяг, який максимально закриває всі ділянки тіла. Якщо є можливість, одягніть окуляри, маски, шапки та рукавички, а також дощовик. Якщо ви маєте перебувати в укритті, зробіть запас води, їжі та предметів першої необхідності.
- Території, які зазнали впливу хімічної зброї, можуть залишатись небезпечними тривалий час (від декількох годин до декількох місяців). Не повертайтеся в зону ураження без відповідних розпоряджень ДСНС та інших екстрених служб.

ТПБД - Дії у разі ураження білим фосфором

1. **Негайне усунення одягу:** Якщо частки білого фосфору потрапили на одяг, їх потрібно якомога швидше позбутися. Зніміть одяг обережно, уникаючи контакту з ураженою шкірою. Якщо зняти одяг неможливо, занурте уражену ділянку шкіри у воду або рясно зволожите її водою для охолодження та запобігання подальшому горінню.
2. **Охолодження шкіри:** Якщо є контакт з фосфором, уражену ділянку потрібно негайно охолодити водою або мокрою тканиною. Це допомагає ізолювати частки фосфору від кисню, щоб запобігти їхньому подальшому загорянню.
3. **Закриття проникних поранень:** Глибокі поранення необхідно терміново закрити вологими пов'язками, змоченими водою чи вологою тканиною. Це ізолює фосфор від кисню, що необхідно для уникнення повторного займання. Пов'язку слід постійно підтримувати у вологому стані до прибуття медичної допомоги, оскільки доступ кисню активізує фосфор.
4. **Обробка рани:** На уражену ділянку необхідно нанести розчин бікарбонату натрію (харчової соди). Це допоможе нейтралізувати ортофосфатну кислоту, яка може утворюватися під час реакції фосфору з тілом. Після цього потрібно видалити залишки фосфору з рани. Часточки легко побачити, оскільки вони світяться у темряві, що допомагає при їхньому виявленні.
5. **Уникайте прямого контакту з фосфором:** Ніколи не торкайтеся фосфорних частинок пальцями або голими руками, оскільки вони можуть спричинити серйозні опіки.
6. **Вологі пов'язки:** Опіки слід закрити вологими пов'язками, просоченими розчином соди або чистою водою. Це необхідно, щоб уникнути повторного загоряння фосфору під час транспортування постраждалого до медичного закладу. Пов'язки слід регулярно змочувати, якщо вони починають висихати.
7. **Подальше медичне лікування:** Після надання первинної допомоги постраждалого необхідно якнайшвидше доставити до лікаря для подальшої обробки рани та запобігання ускладненням.

ТПБД - Дії у разі радіаційної аварії

1. **Тримайтеся подалі від стін та даху:** Під час перебування в укритті намагайтеся залишатися якнайдалі від зовнішніх стін, даху і вікон. Вони можуть стати джерелом додаткової небезпеки у разі вибуху або обвалу. Найбезпечніше місце – це центральна частина приміщення або укриття.
2. **Вибирайте приміщення без вікон і зовнішніх дверей:** Якщо можливо, залишайтеся у внутрішніх кімнатах без вікон і зовнішніх дверей, щоб зменшити ризик від уламків або впливу токсичних речовин ззовні. Це знизить ймовірність контакту з небезпечними речовинами та мінімізує ризик потрапляння радіації або хімічних агентів.
3. **Закрийте та ущільніть всі отвори:** Зачиніть всі вікна, двері, вентиляційні отвори і використовуйте скотч або змочену тканину для ущільнення щілин та отворів. Це допоможе запобігти потраплянню небезпечних часток ззовні. Особливу увагу зверніть на щілини навколо дверей та вікон.
4. **Вимкніть систему вентиляції:** Відключіть кондиціонери, обігрівачі, системи вентиляції або будь-яке інше обладнання, що може втягувати повітря ззовні. Це запобігатиме проникненню токсичних або радіоактивних речовин у приміщення.
5. **Не залишайте укриття без офіційних вказівок:** Залишайтеся в укритті до тих пір, поки не отримаєте офіційні вказівки від органів влади через перевірені канали (радіо, телевізор, офіційні сайти та інтернет-ресурси). Вихід з укриття без підтвердженої безпеки може наразити на додаткову небезпеку.
6. **Знезараження:**
 - Зняття одягу: Якщо ви перебували на вулиці або підозрюєте, що могли контактувати з небезпечними речовинами, обережно зніміть верхній шар одягу. Це дозволить видалити до 90% небезпечних часток. Запакуйте знятий одяг у герметичний пакет і зберігайте подалі від людей та тварин, щоб уникнути подальшого забруднення.
 - Особиста гігієна: Якщо є можливість, прийміть душ з милом, ретельно промийте шкіру, особливо голову. Використовуйте шампунь, але не застосовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть сприяти закріпленню

радіоактивних матеріалів на волоссі. Не тріть і не дряпайте шкіру, щоб уникнути потрапляння небезпечних часток у порізи чи рани.

- Вдягніть чистий одяг: Після знезараження вдягніть чистий одяг, який не контактував з можливими забрудненнями. Це знизить ризик подальшого впливу небезпечних речовин.

ТПБД - При загрозі масових заворушень

1. Зберігайте спокій і розсудливість:

У стресових ситуаціях важливо не піддаватися паніці та зберігати ясність думок. Холоднокрівність допоможе вам ухвалювати правильні рішення та уникати небезпечних ситуацій.

2. Уникайте місць масового скупчення людей:

Якщо ви опинилися на вулиці під час загрози масових заворушень, негайно намагайтеся покинути місця, де скупчуються великі групи людей. Такі місця можуть стати епіцентром сутичок або провокацій, і чим швидше ви їх залишите, тим менша ймовірність потрапити в небезпечну ситуацію.

3. Остерігайтеся агресивно налаштованих осіб та провокацій:

У натовпі можуть бути люди, які шукають можливість спровокувати конфлікт або почати насильницькі дії. Уникайте таких людей, не втручайтеся в суперечки або конфлікти. Провокатори можуть використовувати ситуацію для ескалації насильства, і важливо не піддаватися на їхні дії та не втягуватися в агресію.

4. Надійно закрийте двері приміщення:

Якщо ви знаходитесь вдома або в офісі, переконайтеся, що всі двері надійно закриті на замок. Це допоможе запобігти проникненню до вашого приміщення сторонніх осіб або агресивних груп.

5. Не підходьте до вікон та не виходьте на балкон:

У разі заворушень на вулиці, вікна та балкони можуть стати джерелом небезпеки. Осколки скла або випадкові постріли можуть потрапити у ваше приміщення. Тому не підходьте до вікон і намагайтеся триматися подалі від них, щоб уникнути можливих травм.

6. Без крайньої необхідності не покидайте приміщення:

Під час заворушень, залишайтеся всередині будівлі, якщо це можливо. Уникати виходити на вулицю краще до повної стабілізації ситуації або до отримання офіційних вказівок від правоохоронних органів. Якщо потрібно вийти, робіть це тільки з нагальної потреби, ретельно оцінюючи безпеку навколо вас.

7. Підтримуйте зв'язок та інформованість:

Використовуйте засоби зв'язку для отримання офіційної інформації про розвиток ситуації та підтримуйте зв'язок з рідними та близькими, інформуючи їх про своє місцезнаходження та стан. Намагайтеся отримувати новини з надійних джерел, уникаючи чуток та неперевіреної інформації, яка може тільки підвищити рівень стресу і небезпеки.

ТПБД - Якщо вас захопили злочинці як заручницю_ка і вашому життю та здоров'ю загрожує небезпека.

Якщо ви опинилися в заручниках у злочинців і ваше життя та здоров'я під загрозою, важливо діяти максимально обережно і зважено. Нижче наведено рекомендації, які допоможуть вам зберегти життя та мінімізувати ризики.

Основні дії в разі захоплення:

- 1. Запам'ятовуйте деталі:** Намагайтеся запам'ятати якомога більше інформації про злочинців, яка може бути корисною для поліції: вік, зріст, статуру, манеру розмовляти, голос, акцент, хода, особливі ознаки (татування, шрами), а також поведінку і звички. Це може стати важливими підказками для виявлення їхньої особистості та місця перебування.
- 2. Повідомлення про місце перебування:** За першої ж можливості намагайтеся повідомити про місце вашого утримання – рідним, колегам або поліції. Якщо у вас є доступ

до телефону або інших засобів зв'язку, користуйтеся ними обережно, щоб не викликати підозр.

3. **Зберігайте спокій і розважливість:** Психологічна стійкість є надзвичайно важливою в таких ситуаціях. Намагайтеся не піддаватися паніці і зберігати спокій. Проявляйте миролюбність, намагайтеся уникати провокацій та конфліктів із злочинцями. Ваше завдання – уникати будь-яких дій, які можуть розлютити їх.
4. **Уникайте ризику:** Якщо злочинці перебувають під впливом алкоголю або наркотиків, намагайтеся мінімізувати спілкування з ними. У такому стані вони можуть поводитися непередбачувано та агресивно. Уникайте дій, які можуть викликати в них додаткову агресію або підозру.
5. **Виконуйте вимоги злочинців:** Виконуйте накази злочинців, якщо це не ставить під загрозу ваше життя. Погоджуйтеся з їхніми вимогами без зайвих питань. Перш ніж щось робити (переміститися, відкривати сумку, йти в туалет), запитуйте дозволу. Це допоможе уникнути конфліктів і можливого насильства.
6. **Уникайте дискусій:** Уникайте обговорень, особливо на політичні або ідеологічні теми. Слухайте більше, ніж говоріть, і не намагайтеся вступати в суперечки. Ваше завдання – не викликати підозр та агресії.
7. **Фізичне і моральне виживання:** Якщо їжа, яку вам надають, виглядає непривабливою або не відповідає вашим уподобанням, намагайтеся все одно її вживати. Це важливо для підтримки фізичної сили. Уникайте прохань про особливі умови, оскільки це може викликати негативну реакцію.

У випадку тривалого перебування з викрадачами:

1. **Встановлення контакту:** Якщо ви довго перебуваєте в полоні, намагайтеся встановити мінімальний контакт із викрадачами, не викликаючи підозр. Використовуйте будь-яку можливість для виклику в них гуманних почуттів. Це може зменшити ризик вашого фізичного або морального насильства.
2. **Не впадайте у відчай:** Спробуйте зберегти позитивний настрій. Розмовляйте з собою, думайте про свої надії на майбутнє, про ситуації, в яких вам вдалося подолати труднощі. Можна використовувати техніки медитації для заспокоєння, згадувати улюблені вірші або тексти.

Дії під час штурму:

1. **Оцініть можливість втечі:** Якщо ситуація дозволяє і ви впевнені в успішному результаті, розгляньте можливість втечі. Проте не ризикуйте, якщо є хоч найменший сумнів щодо безпеки цього кроку.
2. **Знайдіть безпечне місце:** Якщо ви очікуєте на штурм або будь-які дії спецпідрозділів, постарайтеся сховатися в найбільш безпечному місці. Це може бути приміщення без вікон або зони, які не мають прямого доступу на вулицю (наприклад, ванна кімната або комора). Якщо такого місця немає, при будь-якому шумі або стрілянні падайте на підлогу.
3. **Дії під час застосування газу:** Якщо під час штурму застосовують сльозоточивий газ, накрийте обличчя мокрою тканиною і дихайте через неї. Швидко і часто моргайте, щоб викликати сльози, які зменшать вплив газу на очі.
4. **Уникайте зброї злочинців:** У жодному разі не беріть в руки зброю злочинців, навіть якщо вона залишена без нагляду. Спецпризначенці можуть прийняти вас за озброєну особу і відкрити вогонь.
5. **Правильна поведінка під час звільнення:** Коли починається звільнення, намагайтеся якнайшвидше залишити місце події. Залишайте всі речі на місці – вони можуть стати причиною вибуху або пожежі. Виконуйте всі команди спецпідрозділу без заперечень і не намагайтеся забирати особисті речі.