



Міністерство освіти і науки України
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

04074. Київ, Вишгородська, 19

Тел. 430-02-60, 430-43-90

e-mail: nenc@nenc.gov.ua

«16» червня 2022 р.

№ 105

Поведінкові стратегії щодо збереження здоров'я, медико-біологічної та валеологічної реабілітації дітей та молоді в умовах воєнного стану

Опинившись в умовах бойових дій, важливо дотримуватися правил безпеки, щоб захистити себе та своїх близьких

Статистика свідчить про те що, саме неправильні дії та паніка, під час військових дій, є основною причиною численних жертв у подібних ситуаціях. Кращий спосіб врятуватися - це уникнути загрози заздалегідь. Якщо навколо, стрімко розгортаються бойові дії, дуже важливо не перебувати в місцях, де ризик виявитися випадковою жертвою найбільш великий. У збройному конфлікті, в першу чергу, наносяться удари по ключовим об'єктам супротивника, критично важливим інфраструктурам, а водночас й по мирних мешканцях, що перебувають поблизу цих об'єктів.

Шляхи збереження здоров'я в умовах війни

Що робити під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години

В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії, тож кожен українець повинен знати основні правила поведінки та дій в таких умовах.

Повітряна тривога

Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім».

Увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен.

Зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- і радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація.

Зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття.

Повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу.

У разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101.

В Україні працює мобільний застосунок «повітряна тривога», який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у Google Play Market та AppStore.

Розверніться ногами у сторону пострілів та прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, закривайте долонями вуха та відкривайте рот - це врятує від контузії, убереже від баротравми.

Чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, допоки стрілянина не вщухне.

Інформація про правила поведінки під час обстрілу

На вулиці

Якщо ви почули свист снаряда (він схожий більше на шерех), а через 2–3 секунди – вибух, відразу падайте на землю. Не панікуйте: вже те, що ви чуєте сам звук польоту, означає, що снаряд пролетів досить далеко від вас, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили досить безпечну відстань. Однак завжди є ймовірність, що наступний снаряд полетить ближче до вас, тому швидко й уважно озирніться навколо: де можна сховатися надійніше.

Якщо є якийсь виступ, канава, будь-який інший виступ або поглиблення в землі – скористайтеся цим природним захистом. Якщо поруч є якась бетонна конструкція – потрібно лягти поруч із нею.

Приймати лежачу позицію необхідно для того, щоб знизити шанс влучення осколків. Осколки летять вгору й по дотичній. Якщо людина стоїть – більше ймовірності опинитися в них на шляху, ніж у положенні лежачи.

У транспорті

Якщо перші вибухи застали вас у дорозі в автомобілі: негайно зупиняйте машину і швидко шукайте укриття. Не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко втекти від обстрілу: ви ніколи не знаєте, у який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться далі обстріл, скажімо, з мінометів. Крім того, бензобак вашого авто додає ризику.

У разі, якщо обстріл застав вас у маршрутному таксі, тролейбусі або трамваї – слід вимагати негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в протилежний від обстрілу бік у напрямку «від будівель і споруд» і залягти на землю. Озирніться й очима пошукайте більш надійне укриття неподалік. Перебігати або відповзати слід короткими швидкими кидками відразу після наступного вибуху.

Вдома:

Обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

Ніколи не підходьте до снарядів, мін, бомб та інших боєприпасів, що не розірвалися - це смертельно небезпечно!

Правила поведінки в зоні бойових дій

У кризових умовах проти вас діятимуть численні фактори, зокрема емоції. Тому пам'ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраними й сфокусованими, не реагувати на можливі провокації. Від цього залежатиме ваша безпека.

Радимо дослухатися таких порад:

- Завжди носіть із собою документ, що посвідчує особу. Гроші й документи тримайте в різних місцях: так у вас буде більше шансів їх зберегти.
- Тримайте в кишені одягу записи про групу крові й про можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати, хронічні захворювання тощо).
- Намагайтеся якнайменше перебувати поза житлом і роботою без важливої причини, уникайте місць скупчення людей.
- За можливості уникайте демонстрації патріотичної атрибутики: це може спровокувати агресора.
- Пам'ятайте, де розташовані найближчі від оселі, роботи чи місць, які ви часто відвідуєте, сховища та укриття.

У жодному разі:

- Не повідомляйте про свої плани людям із сумнівною репутацією та малознайомим.
- Не сперечайтесь з незнайомими людьми, щоб уникнути можливих провокацій.
- Уникайте колон техніки й не стійте біля військових машин.
- Не фотографуйте й не знімайте відео в присутності людей у військовій формі. Не намагайтеся зафіксувати їхні дії.
- Не спостерігайте за ходом військових дій, ховайтеся одразу, як почуєте постріли.
- Не носіть із собою зброї, не показуйте військовим нічого, що навіть за формою може нагадувати зброю.
- Не підбирайте покинутої зброї або боєприпасів.
- Не торкайтесь вибухонебезпечних або просто невідомих чужих речей, бо звичайні побутові предмети можуть бути заміновані. Натомість негайно повідомте про них територіальні органи ДСНС та МВС за телефонами 101 та 102.
- Не носіть армійської форми, камуфльованого одягу чи одягу з шевронами. Надавайте перевагу одягу темних кольорів, що не привертає уваги. Уникайте будь-яких символів, адже вони можуть викликати непередбачувану реакцію.

Більшість міських жителів по всій країні тепер чудово знають, де ховатися від авіа- та ракетних ударів і що потрібно брати з собою, але незважаючи на таку підкованість, багатьох продовжують накривати емоції та паніка у місцях укриттів.

Зараз узагальнимо, які об'єкти підходять для укриття, а які ні.

Не підходять для укриття:

Під'їзди будь-яких будівель, навіть невеликі прибудовані споруди. Від багатоповерхових / багатоквартирних будинків взагалі слід відбігти хоча б метрів на 30–50, бо є великий ризик опинитися під масивними завалами. Захаращення підвалів таких будівель тягне ризик моментального пожежі або задимленості.

Різна техніка (не можна ховатися, скажімо, під вантажівкою або під автобусом);

Зовні під стінами сучасних будівель. Нинішні бетонні «коробки» не мають ні найменшого запасу міцності й легко розсипаються (або «складаються») не тільки від прямого влучення, але навіть від сильної вибухової хвилі: є великий ризик зсувів і завалів.

Не можна ховатися під стінами офісів і магазинів: від вибухової хвилі зверху буде падати багато скла; це не менш небезпечно, ніж металеві осколки снарядів.

Іноді люди інстинктивно ховаються серед будь-яких штабелів, у місцях, закладених контейнерами, заставлених ящиками, будматеріалами тощо (діє підсвідомий рефлекс: сховатися так, щоб не бачити нічого). Ця помилка небезпечна тим, що навколо вас можуть бути легкозаймісті предмети й речовини: виникає ризик опинитися серед раптової пожежі.

Часом люди зі страху стрибають у річку, у ставок, фонтан і т. д. Вибух бомби або снаряда у воді, навіть на значній відстані, дуже небезпечні через сильний гідроудар, що може призвести до важкої контузії.

Підходять для укриття:

- спеціально обладнані бомбосховища. Від звичайного підвалу це бомбосховище відрізняється товстим надійним переkritтям над головою, системою вентиляції й наявністю двох (і більше) виходів на поверхню
- підземні переходи;
- метро (ідеально підходить);
- канава, траншея або яма;
- широкі труби водостоку під дорогою (не варто лізти занадто глибоко, максимум на 3–4 метри);
- вздовж високого бордюру або фундаменту паркана;
- дуже глибокі підвали під капітальними будинками старої забудови (бажано, щоб він мав 2 виходи);
- підземне овочесховище, силосна яма і т. п.;

- оглядова яма відкритого (на повітрі) гаража або СТО;
- каналізаційні труби поруч із вашим будинком, це дуже добрий сховок (але чи вистачить у вас сил швидко відкрити важкий люк? Важливо також, щоб це була саме каналізація або водопостачання – у жодному разі не газова магістраль!);
- ями-«воронки», що залишилися від попередніх обстрілів або авіанальотів.

У гіршому разі – коли в полі зору немає укриття, куди можна перебігти одним швидким кидком – просто лягайте на землю й лежіть, закривши голову руками. Переважна більшість снарядів і бомб розриваються у верхньому шарі ґрунту або асфальту, тому осколки в момент вибуху розлітаються на висоті не менше ніж 30–50 см над поверхнею.

Отже, загальне правило: укриття має бути хоч мінімально поглибленим і, разом із тим, має перебувати подалі від споруд, які можуть обрушитися зверху у разі прямого влучення або спалаху. Ідеальний захист дає траншея або канава (подібна окопу) завглибшки 1–2 метри, на відкритому місці.

Сховавшись в укриття, лягайте й обхопіть голову руками. Відкрийте рот – це вбереже від контузії у разі близького розриву снаряда або бомби.

Не панікуйте. Займіть свою психіку чимось. Можна рахувати вибухи: знайте, що максимум після 100-го вибуху обстріл точно закінчиться. Можна подумки рахувати хвилини. По-перше, це відволікає. По-друге, так ви зможете орієнтуватися в ситуації: артилерійський обстріл не триває вічно, максимум двадцять хвилин; авіаналіт – значно менше. У наш час не буває довгих бомбардувань, великі групи бомбардувальників не застосовуються.

Що можна, а що не можна робити в бомбосховищах, як зберігати здоровий глузд, допомогти собі та оточуючим легше пережити важкі моменти війни.

Опинившись у сховищі, чи підвальних приміщеннях, треба пам'ятати про базові правила поведінки.

Правило перше. В укриття потрібно приходити із запасом їжі на два дні та з необхідними речами, які не займуть багато місця. Якщо ви з твариною, подбайте і про неї. Можна брати із собою легкі підстилки, невеликі подушки чи туристичні килимки.

Правило друге. Тримайтеся завжди разом. Проте дітей, людей похилого віку та хворих радять розміщувати окремо або ближче до повітроводів.

Правило третє. Заповнений людьми притулок потрібно при можливості прибирати щодня і обов'язково обробляти дезінфікуючими засобами.

Правило четверте. У сховищі не можна курити і шуміти, запалювати без дозволу газові лампи, свічки. Не можна без дозволу пересувати предмети. Якщо лежачих місць замало, потрібно організувати графік відпочинку.

Правило п'яте. Не піднімати паніку та не розмовляти на політичні та релігійні теми. Не провокувати скандали та сварки. Якщо є діти, намагатися розмовляти та підтримувати їх. Якщо є можливість, ділитися їжею та предметами першої потреби.

Правило шосте. Якщо до притулку зайшли підозрілі люди, у них треба попросити документи, у воєнний час допустимий і обшук. Головне робити це спокійно та без паніки.

Правило сьоме. Виходити з укриття після інформації про те, що навколо безпечно або якщо у самому укритті стало небезпечно (пожежа, підвищена концентрація шкідливих газів, закінчується повітря).

Якщо у людини клаустрофобія?

Якщо у вас виник напад клаустрофобії, постарайтеся розслабитися та контролювати дихання, не допускаючи переривчастих вдихів. Виберіть деталь інтер'єру та сконцентруйтеся на ній

В укритті заздалегідь слід подбати про місце для сидіння чи лежання, ізольоване від холодного бетону чи металу. Бажано не спиратися спиною на холодний бетон і не лягати на підлогу без утеплення, не знімати взуття.

Бажано подбати про запас чистої питної води. Не вживати брудну та погано очищену воду – вона може стати джерелом кишкових інфекцій. Якщо у доступі лише не очищена вода, її слід прокип'ятити.

Дбайте про чистоту рук. Використовуйте санітаizers у разі неможливості мити руки. Крем дозволить захисту шкіру від пересихання та утворення тріщин, які можуть стати воротами для інфекцій.

Ретельно перевіряйте термін придатності харчових продуктів. Першими треба спожити продукти, що мають короткий термін зберігання. Відмовтеся від вживання прострочених продуктів, харчів, пакування яких пошкоджено, та таких, що мають ознаки цвілі та псування. Тривалий термін зберігання мають такі продукти:

- Хлібці та сухе печиво без начинки
- М'ясні, рибні та овочеві консерви
- Горіхи, насіння, сухофрукти
- Шоколад, злакові батончики
- Рослинні олії

Для маленьких дітей варто заpastись зерновими продуктами швидкого приготування, а за можливості – готовими овочевими чи м'ясними пюре, які споживаються без підігріву та обробки.

В разі появи симптомів харчового отруєння – нудоти, блювання, появи діареї – рекомендовано отримати медичну консультацію та пити багато рідини.

Намагайтесь дотримуватись дистанції від людей, що мають ознаки захворювання, і **використовуйте захисну маску якщо самі маєте ознаки хвороби**. Адже попри відсутність інформації в новинах, гострі респіраторні захворювання, а саме грип та COVID-19, не зникли

Що не можна робити у бомбосховищах

Не варто переміщатися без потреби і шуміти. Іноді через тривогу дуже складно всидіти на одному місці. Переживання за своє життя та життя близьких, які перебувають з вами, хвилювання за тих, хто міг залишитися зовні, часто відсутність зв'язку із зовнішнім світом та гучні звуки зовні – все це дуже вимотує нервову систему. Саме тому, у такий момент найкраще постаратися сісти на одному місці та стежити за диханням. Не варто ходити взад-вперед у місці укриття, адже таким чином ви створюватимете зайву напругу, як для себе, так і для людей, які знаходяться разом з вами. Займіть максимально зручне положення і слухайте свій організм. Якщо ви перебуваєте у притулку з дітьми, заспокойте їх, почитайте казку або розкажіть щось цікаве, щоб вони не галасували і не бігали, а були у спокої поруч із вами.

Не взаємодійте зі службовими приміщеннями чи обладнанням. Найчастіше укриттями стають підвали житлових будинків, де знаходяться труби, приміщення для робітників і т.д. Якщо в метро працівники підземки відразу зупинять вас, піди ви кудись не туди, то в простих підвалах цього нема кому зробити. Тому не варто нічого чіпати, не крутити, не відламувати, не клацати і т.д. – так ви можете спровокувати поломки, через які поставите під загрозу не тільки справність комунікацій будинку, але й життя тих, хто перебуває з вами в укритті.

Ніякого вогню чи диму. У підвалах чи інших сховищах часто буває холодно, особливо якщо доводиться сидіти там ніч чи довше. Але варто пам'ятати, що розводити вогонь у погано провітрюваному приміщенні – дуже, дуже погана витівка. Також під час нервування багато курців хочуть звернутися до своїх “союзників” сигарет – але це, як ви розумієте, теж абсолютно нерозумне рішення. Нікому з ваших сусідів по укриттю точно не сподобається їдкий дим від вашої нікотинової палички. А якщо ви не палите самі, але побачили того, хто порушує правила та підпалює цигарку, можете вимагати від людини негайно припинити ці дії. Також не радимо брати в укриття легкозаймисті предмети, такі як дезодоранти та інші побутові аерозолі, перцеві балончики тощо.

Чим можна зайнятися у бомбосховищі

Зіграти у настільні ігри. Звичайно, настільки це не найнеобхідніше у вашій тривожній валізці, але якщо є можливість, то захопити з собою дрібницю для розваги – непогана ідея. Так ви зможете потоваришувати з тими, хто чекає на закінчення повітряної тривоги у вашому укритті, трохи розслабитися і відволіктися.

Помалювати або почати писати мемуари. Може здатися, що це дурниці, але творчість завжди допомагала людям переживати найнепростіші моменти. Напевно, багато хто в школі складав вірші про нерозділене кохання, а хтось точно захоплювався малюванням на полях своїх зошитів у клітинку. Хоч ми цього не просили, але ми стали учасниками дуже важливих подій, а історія пишеться людьми, які є її свідками. Отже, саме час дати вихід своєму внутрішньому митцю.

Вигадати собі мрію та спланувати її втілення. Багато психологів сходяться на думці, що складні періоди в житті, відчай, паніку та страх людям легше переживати, коли вони знають, чому вони це роблять. Тобто, коли у вас є кінцева мета, через яку вам доводиться переживати страждання, вам легше впоратися з тим, що відбувається. Саме тому, як би парадоксально це не було, можна дозволити собі помріяти про щось світле або навіть визначити мету, якої ви хочете досягти, коли все закінчиться. Пам'ятайте, що у світі хаосу, єдине місце, де ви можете навести лад – це ваші думки. Нехай це мало в порівнянні з величезним світом, але це все для вас.

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслабитися.

Добираючись до безпечного місця, обов'язково дивіться під ноги. Не підіймайте з землі жодних незнайомих вам предметів. У жодному разі не розбирайте самотужки завали від ракет, чекайте фахівців з аварійно-рятувальної служби, телефонуйте 102.

Що робити, якщо потрапили під завал будинку

Покличте на допомогу та повідомте, де ви перебуваєте і що з вами сталося.

Спокійно чекайте, поки розберуть завал.

Якщо вас ніхто не чує:

Спробуйте вивільнити руки та ноги.

Оцініть навколишню ситуацію, за можливістю обережно розберіть завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається.

Якщо невпевнені в своїх силах, терпляче кличте на допомогу.

Якщо є можливість, скористайтеся телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення.

Якщо ніхто не чує, спробуйте розбирати завал.

Звільнившись, огляньте себе, за можливістю надайте собі першу медичну допомогу.

У разі неможливості покинути будівлю, потрібно подати сигнал будь-якими способами.

В очікуванні допомоги намагайтесь уникнути переохолодження.

Якщо потрібна допомога – телефонуйте на лінію 102.

Хімічна небезпека

В умовах війни та бомбардування режимних об'єктів та об'єктів інфраструктури може трапитися хімічна аварія. Важливо розуміти алгоритм дій у разі надзвичайної ситуації.

Про це інформує Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України.

Хімічна аварія – це порушення технологічних процесів на виробництві, пошкодження трубопроводів, місткостей, сховищ, транспортних засобів при здійсненні перевезень і т.п., що призводять до викиду або протоки аварійно-хімічно небезпечних речовин (АХНР) в атмосферу в кількостях, що становлять небезпеку масового ураження людей та тварин.

Важливо слідувати вказівкам місцевої влади та ДСНС. Тож одразу ж після оголошення тривоги внаслідок надзвичайної ситуації відкрийте офіційні повідомлення установ та виконуйте те, що вказано в їхніх алгоритмах.

Як зрозуміти, що ви потрапили під вплив небезпечних речовин?

Хімічні сполуки можуть подразнювати очі, слизові оболонки, шкіру та дихальні шляхи. У людини може виникати утруднення дихання, кашель, виділення мокротиння, іноді і з домішками крові, нежить, відчуття сухості в горлі, осиплість голосу, нежить, носова кровотеча, біль у грудях.

При подразненні слизової оболонки очей серед симптомів почервоніння, запалення, набряклість, помутніння рогівки, ураження райдужної оболонки очей. При гострих отруєннях головний біль, запаморочення, загальна слабкість.

Хімічне забруднення також може ускладнити хронічні захворювання легень, такі як астма та емфізема.

При отруєнні **хлором** у людини може спостерігатися різкий біль у грудях, різь в очах, сльозотеча, задишка, сухий кашель, блювання, порушення координації рухів та поява бульбашок на шкірі.

При отруєнні **аміаком** серцебиття та пульс у людини прискорюються, можливі судоми, ядуха, різь в очах, сльозотеча, нежить, кашель, почервоніння і свербіж шкіри.

Як захиститися від впливу небезпечних речовин?

Якщо існує небезпека отруєння АХНР, вам необхідно швидко вийти з району зараження поперек повітряного потоку (вітру). У разі ураження **аміаком** спуститися на нижні поверхи будівлі, у разі ураження **хлором** – піднятися на верхні.

Використовуйте протигази всіх типів, за їх відсутності – ватно-марлеві пов'язки, змочені водою або 2-5% розчинами питної соди (при ураженні **хлором**), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні **аміаком**).

В приміщеннях:

– провести герметизацію приміщення: щільно закрити вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки;

- вхідні двері «зашторити», використовуючи будь-яку щільну тканину;
- заклеїти щілини у вікнах і стиках рам плівкою, лейкопластиром;
- при появі запаху використовувати засоби захисту органів дихання - можна використати ватно-марлеву пов'язку змочену 2%-м розчином питної соди. Поза приміщенням:

- при необхідності (наявність запаху) захистити органи дихання засобами індивідуального захисту;

- не перебувати в понижених ділянках місцевості - долинах, ярах тощо;

- не перебувати довго в підвалах і в напівпідвальних приміщеннях;

- намагатись знаходитись на підвищеннях;

- слідкувати за напрямком вітру.

При ускладненні ситуації (при зміні напрямку вітру) визначити маршрут виходу із зони потенційної хімічної небезпеки (виходити в сторону, перпендикулярну напрямку вітру) та якнайшвидше покинути цю зону.

При сприятливій зміні вітру після виходу із зони забруднення або отриманні сигналу про закінчення хімічної небезпеки:

- відкрити вікна і двері, провітрити приміщення;

- змінити верхній одяг;

- прийняти душ або вимити відкриті частини тіла з милом;

- виключити будь-які фізичні навантаження.

Харчі (овочі та фрукти) промити слабким (2%) мильно-содовим розчином.

Перша медична допомога при хімічній небезпеці При ураженні хлором:

Постраждалого необхідно негайно вивести на свіже повітря, щільніше вкрити і дати подихати парами води або аерозолем 0,5% розчину питної соди протягом 15 хвилин. Не дозволяйте потерпілому пересуватися самостійно.

Транспортувати постраждалого можна лише лежачи. У разі необхідності – зробити штучне дихання способом «рот в рот».

Основним засобом боротьби з хлором є вода.

При ураженні аміаком:

Постраждалого слід негайно винести на свіже повітря.

Транспортувати потерпілого необхідно лежачи. Забезпечити тепло та спокій, дати зволожений кисень.

Радіаційна аварія

Найперше правило – слухайте вказівки влади, ДСНС та інших установ, які координуватимуть на місцях.

В умовах війни важливо розуміти алгоритм дій у разі різних надзвичайних ситуацій. Одна з таких – радіаційна аварія.

Радіаційна аварія – це порушення правил безпечної експлуатації ядерно-енергетичної установки, обладнання або пристрою, при якому відбувся вихід радіоактивних продуктів або іонізуючого випромінювання за межі їх безпечної експлуатації, що призводить до опромінення населення та забруднення навколишнього середовища. Основними факторами ураження таких аварій є радіаційний вплив та радіоактивне забруднення. Аварії можуть супроводжуватися вибухами та пожежами.

Через радіаційний вплив у людини можуть бути порушені життєві функції різних органів (органи кровотворення, нервової системи, шлунково-кишкового тракту тощо) та може розвиватися променева хвороба під впливом іонізуючого випромінювання.

Як діяти при оповіщенні про радіаційну аварію

Якщо у вашій місцевості трапиться радіаційна надзвичайна ситуація, вам необхідно залишатися в приміщенні або негайно зайти до нього, якщо ви перебуваєте на вулиці. Це найбезпечніша дія, яку ви можете зробити.

Зайдіть в укриття, підвал або в середину будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі.

Заберіть всередину домашніх тварин.

Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.

Зробіть кількадеennisий запас води у герметичних місткостях. Продукти загорніть у плівки і покладіть у холодильник або шафу.

Підготуйте маску, респіратор або ватно-марлеву пов'язку для захисту органів дихання.

Слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.

Як діяти, якщо вам необхідно вийти з укриття?

Виходьте лише у разі нагальної потреби. Користуйтеся респіратором, одягніть плащ та гумові чоботи й рукавички.

Не роздягайтеся на вулиці, не сідайте на землю, не купайтеся у відкритих водоймах, не збирайте гриби або лісові ягоди.

Після повернення додому зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його трохи далі від людей і домашніх тварин.

Помийтесь. Якщо така можливість є, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не використовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на вашому волоссі. Не тріть і не подряпайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани.

Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та відкриті частини вашого тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтеся вологими серветками, вологою

тканиною. Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя протріть повіки, вії, вуха.

Одягніть чистий одяг.

Як безпечно харчуватися та пити воду?

Вживайте воду лише з перевірених джерел. Допоки рятувальники чи влада не повідомляють про безпеку водопровідної води, доти лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою. Упакування захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

Кип'ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин. Тож майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

Вода в інших місткостях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, не буде містити радіоактивних речовин. Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для миття себе та упакування їжі і води.

Навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження. Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

Безпечною є їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Також безпечною є їжа, яка зберігалася у холодильнику або морозильній камері.

Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Перед використанням протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, трохи далі від людей і тварин.

Реабілітація після ядерної аварії

При отриманні вказівок проведіть йодну профілактику, приймаючи протягом 7 днів по одній таблетці (0,125 г) йодистого калію, а для дітей віком до 2-х років - частина таблетки (0,04 г). За відсутності йодистого калію використовуйте йодистий розчин: три-п'ять крапель 5% розчину йоду на склянку води, дітям до 2-х років - 1-2 краплі.

Війна змусила багатьох із нас пережити стрес, спричинений психічними травмами, зіткнутися з депресією або посттравматичним стресовим розладом, відчуті травматичний досвід переїздів та довготривалих поїздок у чужі міста та країни. Подібні ситуації мають негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я.

Навіщо фізична активність?

Через переживання та труднощі, вплив фізичної активності на стан здоров'я часто може бути недооцінений. Однак дослідження показують, що в умовах стресу саме адекватна фізична активність може запобігти або відстрочити початок багатьох захворювань, а також може надати

терапевтичну допомогу людям з хронічними захворюваннями, які отримують лікування.

Фізичне здоров'я під час війни перебуває під особливою загрозою, а можливість отримання кваліфікованої медичної допомоги може бути обмежена. Тож підтримка фізичного здоров'я нині є першочерговим завданням. Ось кілька дієвих порад для цього:

Крок 1. Дбайте про ментальне здоров'я

Для цього радимо споживати інформацію дозовано та лише з офіційних джерел, робити щоденну домашню рутину, планувати подальше життя, дотримуючись правила маленьких кроків. Якщо відчуваєте потребу у психологічній допомозі - не соромтесь звернутись до психолога. До речі, “Гаряча лінія” Міністерства охорони здоров'я за номером 0 800 211 444 пропонує кваліфіковану безкоштовну допомогу психологів. Вона працює з 9 ранку до 6 вечора в робочі дні та з десятою до п'ятої у вихідні.

Крок 2. Якщо не можете почати з себе – почніть з допомоги іншим

Наприклад, допоможіть рідним або знайомим, які є поруч з вами. Дізнайтесь, чи потрібна їм медична допомога та яка. З'ясуйте де і як вони можуть отримати необхідну медичну допомогу і як змінились правила її надання під час воєнних дій. Для детальної інформації можна телефонувати до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77. Також при потребі допоможіть старшим рідним отримати “Доступні ліки” за електронним рецептом.

Крок 3. Отримайте консультацію сімейного лікаря щодо здорового харчування та фізичної активності та дотримуйтесь цих рекомендацій

Шлях до здорового життя починається з простих речей – з руханки з ранку, з перегляду щоденного раціону щодо більш корисних продуктів. Зверніться до сімейного лікаря за рекомендаціями щодо здорового способу життя – це входить до переліку безоплатних послуг первинної медичної допомоги. Дотримуйтесь його порад – і зовсім скоро ви відчуєте, що з'явилось набагато більше сил.

Якщо ви або ваш лікар переїхали, ви можете звернутись до нього за допомогою телефону, месенджерів, пошти. Або – відвідати фахівця у найближчому закладі первинної медичної допомоги. Укласти для цього нову декларацію не потрібно.

Крок 4. Слідкуйте за важливими показниками здоров'я

Під час тривалого стресу хронічні захворювання загострюються. Проте в стресі людина гірше відчуває свої фізичні потреби, тому зміни може навіть не помічати. Тому нагадуємо про необхідність регулярно вимірювати тиск тим, хто має проблеми з серцево-судинною системою, контролювати цукор людям із діабетом. Якщо потрібних для цього засобів немає, зверніться до сімейного лікаря.

Крок 5. Приймайте “Доступні ліки”, призначені лікарем, безперервно

Національна служба здоров'я дбає, щоб медичні послуги були доступними для українців незалежно від їхнього місцезнаходження. Якщо ви

переїхали у більш безпечне місце, ви можете попросити вашого лікаря виписати електронний рецепт на “Доступні ліки” телефоном.

Крім того, рецепт може виписати лікар найближчого закладу первинної медичної допомоги. Якщо доступу до електронної медичної системи немає – він зможе виписати паперовий рецепт.

Крок 6. Не відкладайте візит – відвідайте лікарів, які вам потрібні

Якщо ви у безпеці, подбайте про медичні процедури, які мали зробити до війни і відклали через воєнні дії. Якщо до війни була потреба в певних обстеженнях - візьміть направлення та пройдіть їх. Якщо вже маєте направлення до вузького спеціаліста або на дослідження, зателефонуйте в контакт-центр НСЗУ, щоб дізнатись адресу найближчого закладу, який має ресурси та де працює потрібний фахівець.

Якщо потрібна планова медична операція - візьміть направлення у лікуючого лікаря та дізнайтесь в контакт-центрі НСЗУ перелік закладів, які проводять потрібні операції під час воєнного стану.

Пам’ятайте, програма медичних гарантій працює в Україні попри війну. Ви можете отримати безоплатну якісну медичну допомогу, коли цього потребуєте. (Джерело: <https://tsn.ua/zdorovya/yak-zberigati-zdorov-ya-pid-chas-voyennih-diy-chek-list-2050996.html>)

За можливості, необхідно подбати про необхідні щеплення для дитини та себе. Особливо актуальні сьогодні щеплення проти правця, оскільки в разі отримання травми існує ризик її забруднення та розвитку цього важкого захворювання. Дорослим необхідно оновлювати це щеплення кожні десять років. Якщо ви не робили цього, за можливості, зверніться до найближчого пункту первинної медичної допомоги або проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем.

Під час війни люди відчують напругу, тривогу та депресію. І бажано навчитись опанувати свої страхи, знизити рівень стресу.

За словами керівниці громадської організації "Асоціація професійного розвитку практичних психологів та психотерапевтів в Україні" Руслани Мороз, наукові дослідження свідчать про те, що більшість людей може самотійно, навіть без спеціальних професійних втручань кризових психологів слідувати за тим, щоб бути в певному психоемоційному стані рівноваги, відновлювати свою саморегуляцію.

"Перш за все ми знаємо, що на наш психоемоційний стан впливають негативні новини. І якщо слідувати за обсягом вживання цих новин, і знати вже межу за якою втрачається контроль, то треба ці новини дізнаватись в мінімальному обсязі", — каже Руслана Мороз.

За словами практикуючої психологині Тетяни Іванової, необхідно пам’ятати про психологічну гігієну.

По-перше, обов’язково маємо дозувати новини, тому що їх багато і звідусіль, зараз вони не надто приємні. Якщо постійно спостерігається негативний фон, наша психіка дуже швидко дестабілізується і привести її до адекватного стану важко. Тобто зранку можна почитати, побачити новини,

трохи вдень, перед сном не читати новини. Дотримуйтеся офіційних повідомлень щодо повітряної тривоги, перебувайте в укриттях. Але більше, ніж пів години-година сумарно на добу в інформаційному просторі не перебувайте.

По-друге, не забуваємо про обов'язкові побутові справи. Паніка вмикається тоді, коли ми абсолютно не займаємося тим, до чого звикли. Тому перемикайтеся на ті справи, які робили до війни. Якщо ви маєте можливість працювати, намагайтеся працювати. Зрозуміло, що може бути не той емоційний фон, щоб повністю поринути в роботу, але намагайтеся виконувати свої функціональні обов'язки.

По-третє, якщо ви перебуваєте поруч із людьми зі слабкою психікою, із дітьми, які не можуть ще керувати своїми емоціями, то, як би вам не було страшно, переповнювала злість чи агресія, намагайтеся керувати своїми емоціями.

Намагайтеся розслабитися через заняття хобі, те що зараз доступне: малювання, коли немає світломаскувального режиму, співи, прослуховування музики, фізичні вправи, зарядка, гімнастика, перегляд фільмів ваших улюблених жанрів. Це розвантажує нервову систему. Також читайте книги. Намагайтеся спілкуватися з рідними не тільки на тему війни і обміну новинами, але й на нейтральні теми, обговорюйте плани на найближче майбутнє.

Кризові психологи, які зараз працюють на війні, для зменшення рівня тривожності радять.

Поверніться до рутини. Займайся звичними справами: чисти зуби, мий посуд, прибирай оселю, працюй, якщо є робота. Якщо важко сфокусуватися, напиши список справ на ранок, обід та вечір на аркуші паперу і просто постарайся слідувати ньому.

Не читай новини в режимі нон-стоп: це лише посилює стрес. Заходити на ресурси новин потрібно не частіше ніж раз на годину: швидше ситуація не зміниться. А якщо станеться щось важливе, про це все одно повідомлять у чатах, дзвінках чи розкажуть сусіди.

До речі, познайомся з сусідами, якщо ви ще не познайомилися. Діяти разом легше психологічно.

Не відмовляй собі у задоволеннях навіть під час війни. І не відчувай провини за те, що дозволяєш собі щось приємне. Це додасть сил рухатися далі і, можливо, допомогти ще комусь. А це вже дуже багато.

Роби те, що тобі допомагає, навіть якщо комусь це здається дивним чи неправильним. Хтось пропускає все через емоції, тому впоратися з тяжким стресом йому допомагає перегляд фільмів чи музика. Когось тримає віра. Хтось знімає стрес через спорт чи активні дії. Усі засоби підходять. Не засуджуй себе та інших за те, як хтось бореться зі стресом.

Якщо хочеш приєднатися до захисту країни, але воювати не вмієш – допоможи армії та тим, хто бере участь у активному спротиві чи забезпечує інфраструктуру. Відправ гроші на армію, купи та передай продукти, допоможи

знайомим пенсіонерам, які залишилися без підтримки, купи квиток до зоопарку, навіть якщо туди не підеш, переведи гроші притулку для тварин, відправ повідомлення підтримки знайомому військовому. Будь-яка, навіть найменша допомога, послужить спільній справі – перемогти та відбудувати все краще, ніж було.

Як допомогти людині при панічній атаці або в шоківому стані

Якщо людина знаходиться в шоківому стані після бомбардування або у неї трапилася панічна атака, можеш зробити наступне:

- якщо є можливість, вивести людину на свіже повітря. Якщо ні, посадити або покласти та дати попити води;
- підтримувати тілесний контакт – взяти за руку або обійняти, якщо це хтось із близьких. Фізичний контакт – базова, але дуже важлива річ, яка допомагає відчутти присутність у реальності через тіло;
- після фізичного контакту переходити до розмов. Запитати, що людина бачить навколо себе, чи бачить вона Вас. Запитати, наприклад, чи в окулярах Ви або якого кольору на куртці. Це поверне людину в реальність;
- весь цей час тримати свій тон під контролем, говори спокійно, щоб не здалося, що Ви теж у паніці. Намагатися дихати разом із постраждалим та переводити дихання на живіт;
- використовуй техніку дихання квадратом. Можна дихати разом із «підопічним»:

1. Повільно вдихнути на 1-2-3-4.
2. Пауза 1-2-3-4.
3. Видихнути на 1-2-3-4.
4. Пауза 1-2-3-4.

При цьому малювати очима квадрат.

А чого точно не можна робити, коли хтось панікує, то це говорити «контролюй себе», «заспокойся», «взьми себе в руки».. Краще сказати: «я тут, я з тобою, я нікуди не піду, дихай».

Шляхи реабілітації дітей та учнівської молоді (під час війни)

Війна, на жаль, продовжується, але загальноосвітні та позашкільні заклади освіти поволі повертаються до дистанційного навчання. Багато українських вчителів наразі проводять уроки не формально, а так, щоб відволікти дітей від жахливих подій.

І саме зараз наше завдання – допомогти дітям повернути, створити хоч невеликий простір безпеки. Багато хто з них досі перебуває у стані шоку. Ми не можемо припустити, що стане тригером для травматичних реакцій, тому наші уважність, емпатія, почуття такту та відчуття опори дуже важливі, – говорить дитячий психолог Світлана Ройз.

Вона дає вчителям поради, як створити для дітей безпечний простір і зберегти свої сили, щоб їх вистачило на все.

1. **Турбуйтеся про себе** і намагайтесь зекономити ресурс. У вас мають бути сили витримувати погляд дитини, наповнений болем, відповідати на її запитання, витримати реакцію, щоб послабити її занепокоєння

Завдання дорослого, вчителя – створити безпечний простір, у якому б дитина відчула, що ви поруч з нею. Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

2. **Якщо ви не маєте досвіду роботи** з емоційним реагуванням на почуття та емоції, залучайте до співпраці психолога.

3. **Не використовуйте в іграх** чи під час занять образи літаків, ракет тощо. Це може травмувати дітей, які перебували під обстрілами та пережили бомбардування. Краще спиратися на образи дому, веселки, землі, води.

Навіть образ неба для багатьох з дітлахів – це джерело небезпеки. Пам’ятайте про це, плануючи заняття з учнями.

4. Якщо в роботі плануєте використовувати кубики, **пам’ятайте, що конструкції з них можуть руйнуватися**. А це може нагадати дітям про зруйнований будинок. Якщо діти самі обирають таку гру, то це їм допомагає.

Будьте уважними до звуків, не використовуйте гучні, різкі, схожі на сирену.

5. Не пропонуйте дітям **жодних образів військової техніки**. Це приймається лише тоді, коли вони самі хочуть це намалювати, виліпити чи обговорити.

6. Натомість працюйте **над образами сили та стійкості** й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.

Пам’ятайте, що ми маємо дати дітям стабільність у теперішній реальності, відволікати їх і розважати цікавими фактами, захопливими розповідями. Усі розмови з дітьми про війну – додаткове травмування. Зважайте на це.

1. Для дитини, яка пережила втрату, втратила близьких або будинок, абсолютно неприпустимі слова на кшталт “**час лікує**”, “у всьому є й хороший бік”, “подивися, який тут є хороший варіант для тебе”. Ці слова неетичні й некоректні. (Світлана Ройз).

Під час організації освітнього процесу радимо:

- у першу чергу варто віддавати перевагу навчальним програмам, інтегрованим курсам, що мають релевантний в умовах війни контент, а також адаптувати програми, добираючи теми, цікаві та корисні дітям сьогодні;

- навчання має стати цікавим, потрібним, гнучким. Тобто, доповнювати, розширювати знання отримані в школі та задовольняти індивідуальні потреби та запити дитини;

- серед освітніх технологій: дистанційна (очно-дистанційна), очна, заочна.

- створювати віртуальні класи, індивідуальну освітню траєкторію для кожного учня. Учні можуть відстежувати свої навчальні досягнення і надавати зворотний зв’язок;

- онлайн-зустрічі з дітьми: майстер-класи, ігри (гейміфікація навчання), перегляд фільмів (візуалізація навчання) тощо;

- науково-популярні лекції, авторські курси від учених, митців (медійних людей);

- спілкування дітей між собою допоможе їм відволіктися від трагічних подій, а дітям-переселенцям дасть можливість легше адаптуватися до нових умов життя, доєднатися до спільноти, поспілкуватися;

- заняття мають проводитися з використанням сукупності традиційних (учнівські виставки, конкурси, екскурсії, залучення батьків до навчально-виховного процесу тощо) та інноваційних (виставки батьківських робіт, індивідуальні навчально-виховні маршрути, майстер-класи батьків) форм виховання.

- технопарк, конкурси, ліга екологів (хіміків, генетиків, агрономів) початківців.

Важливо залучати до освітнього процесу дитячого психолога. Спілкування з психологом індивідуально або ж групові заняття допоможуть дітям і педагогам подолати стрес, а вимушено переселеним – також адаптуватися до нового середовища та почуватися в ньому більш комфортно.

Використовувати техніки, які через творчість дозволяють пройти психологічну реабілітацію. Наприклад, методика expressive sandwork — під час якої дитина ліпить з піску і взаємодіє з фігурками. Оскільки дорослі не підказують і не задають тему, через роботу дитини можна побачити її приховані страхи та тривоги. Використовувати методики кризової психології, що зменшують паніку у дітей, технік заземлення. Наприклад, під час паніки треба зробити щось, щоб нагадати, де ти знаходишся і що відбувається (порахувати предмети поруч, пригадати улюблений запах, знайти зелені предмети, тощо).

Психологи радять не забороняти дітям гратися у війну. Часто батьки цього не розуміють і уникають, але так дитина дає собі раду з емоціями. При цьому гра — не завжди бойові дії

Кілька порад для батьків, як підтримати себе:

думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значущими для вас людьми, що ви зробите **найпершим** після встановлення миру. Такі роздуми і розмови надихають і стабілізують;

позбавтеся від почуття провини. Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, або в тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка;

намагайтеся їсти і спати. Якщо харчування є, їжте, а не намагайтеся нагодувати **тільки** дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини;

просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки, попросіть про неї. Звертатися за допомогою – не соромно;

говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся з дорогими для вас людьми, говорите про свої емоції і переживання. Телефонуйте рідним. Просте “**як ти?**” здатне надихнути і вас, і того, кому ви телефонуєте.

якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте **на гарячу лінію підтримки**, поспілкуйтеся з професіоналами, щоб максимально забезпечити свою емоційну стабільність в цей непростий час. (Джерело: Освітній центр Верховної Ради)

Директор НЕНЦ



Володимир ВЕРБИЦЬКИЙ