

Дії у разі зникнення українського ефірного мовлення:



-  Українські телеканали розкодовані на супутнику. Щоб переглядати телебачення, потрібен супутниковий ресивер та супутникова антена
-  Більшість українських каналів мають власні канали на youtube. Якщо швидкість інтернету невисока, оберіть у налаштуваннях відео нижчу роздільну здатність (якість – 360 px або 480 px)
-  На платформах youtube, sweet tv, omega tv, megogo, kyivstar tv, oll tv доступ до українського телебачення тепер теж безкоштовний. Знайдіть бажаний канал в застосунку або на вебсторінці улюбленої платформи
-  Крім того, слухайте українське радіомовлення в інтернет-радіо: www.Radioplayer.ua

Правила поведінки під час комендантської години:



Заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка)



Особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп



Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривоги

Як уникнути переохолодження в умовах війни



КОЛИ ВИНИКАЄ?

Тоді, коли температура тіла людини опускається нижче нормальної 36,6 °C до критичних для життя показників.

Найпоширенішою причиною є додовготривалий вплив низьких температур, а найбільш вразливою групою є знеситені чи фізично виснажені люди



СИМПТОМИ:

- сонливість;
- озноб;
- зниження фізичної активності;
- втрата свідомості;
- сплутаність свідомості або втрата пам'яті;
- нечитка мова або бурмотіння;
- повільне поверхнєве дихання;
- слабке наповнення пульсу;
- незграбність або відсутність координації;
- яскраво-червона/синя холодна шкіра.



ЯК УНИКНУТИ:

- якщо речі змокли, перевдягніться в сухі;
- шукайте укриття в сухих та теплих місцях (утепляйте кінцівки, шию та голову);
- розмістіть під собою подушки та каремати;
- уникайте протягів;
- за можливістю випийте теплий та солодкий чай, з'їжте багату на білок їжу;
- зігрівайте руки руками і ногами щоб зігрітись.



ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ:

- Не намагайтесь швидко зігрітись. Не розтирайте руки та ноги;
- Не вживайте алкоголь і тютюн. Перший сприяє посиленій тепловіддачі, а куріння тютюну – звуженню судин, що призводить до посилення переохолодження.

Що робити, якщо ви почули сигнал повітряна тривога?

1. Увімкнути радіо чи телебачення, щоб прослухати термінове повідомлення про можливу надзвичайну ситуацію. Зазвичай інформація передається протягом п'яти хвилин після звукового сигналу (сирени)
2. Прослухати звернення до населення
3. Виконати ті рекомендації, які будуть озвучені під час звернення.
4. Намагайтеся сповістити про почуте рідних, сусідів, знайомих. За необхідності слід надати їм допомогу



Повітряна тривога оголошуватиметься стільки разів, скільки цього вимагатиме ситуація!



Точне місце, куди може влучити ракета, чи який населений пункт атакує літак, визначити важко



Після таких сигналів негайно переміщайтесь в укриття!

Тривожна валіза



ЗБЕРІТЬ ДОКУМЕНТИ ТА ГРОШІ

Паспорт і копії всіх необхідних документів (свідоцтво про народження, військовий квиток, документ про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, документи на власність); гроші (готівку і банківські картки).

НЕОБХІДНА ТЕХНІКА

Зарядні пристрої для телефонів, радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички.

ОДЯГ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЗАСОБИ

Теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте термоковдру), спідню білизну, надійне зручне взуття. Не забудьте зібрати необхідні для Вас засоби особистої гігієни.

ЗДОРОВ'Я

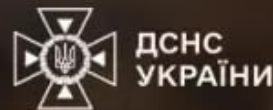
Аптечка, включно з медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти.

ПОСУД ТА ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ

Посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу; воду і продукти харчування тривалого зберігання, які не потребують додаткового приготування.

Складайте речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його наготові. В разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори.

Що потрібно знати про небезпеку ВНП



У жодному разі не торкайтеся та не пересувайте підозрілий предмет руками



Позначте палицями (одягом, камінням тощо) місце, де знаходиться підозрілий предмет



Попередьте про знахідку інших осіб поруч. Відійдіть та їх відійдіть самі на безпечну відстань (не менше 100 метрів)



Єдиним офіційним каналом повідомлень про виявлення підозрілих ВНП є дзвінок на екстрені номери 101 або 102



Не користуйтеся телефоном або іншими засобами радіозв'язку поблизу підозрілого предмета



Не намагайтеся розібрати підозрілий предмет, витягти з нього вибухову речовину або детонатор



ПОЛЯ, ЛІСИ, ВОДОЙМИ
На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях



ГОРОДИ ТА РУЇНИ
На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях



УДАР ТА СТРУС
Активувати ВНП може навіть найменший зовнішній вплив



ТЕРТЯ ТА НАГРІВАННЯ
Активувати ВНП може навіть найменший зовнішній вплив

Як діяти при обстрілах житлових будинків?



Правила порятунку:



Сповіщення про тривогу буває двох видів:

- переривчаста сирена (чекайте, за 5 хвилин після сигналу канали повідомлять, що робити далі;
- безперервна сирена (треба негайно йти в укриття).



Після сповіщення про повітряну тривогу треба вимкнути світло, газ, воду. Якщо є — від'єднати газовий балон, спустити тиск і покласти в безпечне місце.



Найбільш небезпечні місця у будинку:

- перший, другий і третій поверхи (загроза потрапляння куль при обстрілах);
- останній поверх (небезпечний при повітряній тривозі);
- підвал (є імовірність опинитися під завалами).



Якщо залишились у квартирі, де сховатись:

- ванна кімната, якщо в ній немає газового котла;
- простір за двома глухими стінками.

Що брати з собою в укриття:

- ✓ воду (з літрів на особу) ✓ суху їжу, щонайменше на 2 доби
- ✓ телефон і пауербенк ✓ ліхтарик ✓ свисток для подачі сигналів

Якщо трапився завал у будинку



Покличте на допомогу,
повідомте, де ви
знаходитесь



Спокійно чекайте,
поки розберуть
завал.

Якщо вас ніхто не чує



Спробуйте вивільнити руки та ноги.



Оцініть навколишню обстановку.



Обережно розберіть завал. Намагайтеся не зачепити те,
на чому все тримається.



Якщо не впевнені в своїх силах, терпляче кличте на
допомогу.



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



В очікуванні допомоги намагайтеся уникнути
переохолодження.



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