



Екстрена валіза, як правило, являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів і більше, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Всі речі повинні бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. Екстрена валіза призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події, будь то землетрус, повінь, пожежа, загострена криміногенна обстановка, епіцентр військових дій і т.д. Вантаж у рюкзаку треба укладати рівномірно. Добре мати рюкзак з "підвалом" (нижнім клапаном).

У рюкзак рекомендується покласти наступне:

- копії важливих документів в поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів – паспорта, посвідчення водія, документів на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи треба укладати так, щоб у разі необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах так само вказують серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких;

- кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас готівкових грошей;

- дублікати ключів від будинку і машини;

- карту місцевості, а також інформацію про спосіб звязку і зустрічі в умовленому місці зустрічі вашої родини;

- засоби звязку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);

- ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальнічка, свічки;

- компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);

- багатофункціональний інструмент, що включає (лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо);

- ніж, сокира, сигнальні засоби (свисток, фальшфейр і т.д.);
- декілька пакетів для сміття, об'ємом 120 літрів.

Можна використати як намет або тент, якщо розрізати;

- рулон широкого скотчу;
- упаковка презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джугта для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води, прокладки, рятувального жилету на воді тощо;

- шнур синтетичний 4-5 мм, близько 20 м;

- блокнот і олівець;
- нитки та голки;

- аптечка першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), іммодіум (протидіарейний засіб), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), джугт, шприци тощо; ліки, які Ви приймаєте постійно (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (спілкуйте за терміном придатності ліків);

- одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дошовик, в'язана шапочка, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;

- міні-палатка, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);

- засоби гігієни: зубна щітка і зубна паста, невеликий шматок мила, рушник (є такі в упаковці пресовані), туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;

- принадлежності для дітей (якщо необхідні);

- посуд (краще металевий): казанок, фляга, ложка, кружка;

- запас їжі на кілька днів - все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкокисувні), на приклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяніків), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце - крупа перлова, гречана, рис довгозерний, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;

- запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застояною).

У літніх людей, інвалідів та дітей є особливі потреби. За необхідності, цей список доповнюється і коригується. Із практики, загальна вага "Екстреної валізи" не повинна перевищувати 50 кілограмів.

Навчально-методичний центр

цивільного захисту

та безпеки життєдіяльності міста Києва

Дії населення

в умовах надзвичайних ситуації військового характеру

Kиїв

Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій військового характеру

При першій можливості покиньте разом із сім'єю небезпечну зону. У разі неможливості вийхати особисто, відправте дітей і рідних похилого віку до родичів, знайомих. Необхідно взяти із собою всі документи, коштовні речі і цінні папери.

Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати "екстрену валізу" з речами, які можуть знадобитись при знаходженні у зоні НС або при евакуації у безпечні райони.

Підготовка оселі:

- нанести захисні смуги зі скочу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;
- по можливості обладнайте укриття у підвальні, захищіть його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;
- при наявності земельної ділянки обладнайте укриття на такій відстані від будинку, яка більше його висоти;
- зробити вдома запаси питної та технічної води;
- зробити запас продуктів тривалого зберігання;
- додатково укомплектувати домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги;
- підготувати (закупити) засоби первинного пожежогасіння;
- підготувати ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), гасові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготувати (закупити) прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- підготувати необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільного захисту або інших сховищ (підвальів, погребів тощо);
- особистий транспорт завжди мати у справному стані із запасом палива для виїзду у небезпечний район;
- при наближенні зимового періоду необхідно вирішити питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

Правила поведінки в умовах надзвичайних ситуацій весіннього характеру

Необхідно:

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- не сповіщати про свої майбутні дії (плані) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- завжди мати при собі документ (паспорт) що засвідчує особу, відомості про групу крові своєї та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності намагатися як найменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та малознайомих місцях;
- при виході із приміщень, пересуванні сходинами багатоповерхівок або до споруди цивільного захисту (сховища) дотримуватися правил правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, перестарілим людям та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття місце в укритті;
- уникати місць великої скучення людей;
- не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);
- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покидати цей район;
- посилювати увагу і за можливості, також залишити цей район, у разі появи засобів масової інформації сторони-агресора;
- орієнтуватися на місцевості, розмовляють з акцентом, не характерна зовнішність, протиправні і провокаційні дії, проведення незрозумілих робіт тощо) негайно інформувати органи правопорядку, місцевої влади, військових;
- у разі потрапляння у район обстрілу сковатьсь у найближчому захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу, (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового

обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття – лягти на землю головою в сторону,

протилежну вибухам. Голову прикрити руками (за наявності, для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця обстрілу;

• надавати першу допомогу іншим людям у разі їх поранення. Визвати швидку допомогу, представників ДСНС України, органів правопорядку за необхідності військових;

• у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо) постараєтися з'ясувати та зберегти як найбільше інформації про них та обставини події для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо. Необхідно пам'ятати, що Ви самі або близькі Вам люди, також можуть опинитись у скрутному становищі і будуть потребувати допомоги.

Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почуете постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи перебігати під обстрілом;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфлюваний одяг;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуті зброю та боеприпаси.

При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється:

1. перекладати, перекочувати з одного місця на інше;
 2. збирати і зберігати, нагрівати і ударяті;
 3. намагатися розряджати і розбирати;
 4. виготовляти різні предмети;
 5. використовувати заряди для розведення вогню і освітлення;
 6. приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.
- Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з означення, огороження і охороні їх на місці виявлення. Негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС за телефоном "101" та "102".