



Центр стратегічних  
комунікацій  
та інформаційної  
безпеки



мінкульт

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА  
ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

# У РАЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ АБО ВІЙНИ

## ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ

**112** – Єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги.

Зателефонуйте за цим номером, і диспетчер викличе  
бригаду потрібної служби.

**101** – Пожежна служба

**102** – Поліція

**103** – Швидка медична допомога

**104** – Аварійна служба газової мережі



**ЗМІСТ:**

|  |    |
|--|----|
| Вступне слово .....  | 3  |
| Оборонні можливості України .....                              | 4  |
| Поради до підготовки вдома .....                               | 6  |
|  |    |
| Що робити в надзвичайній ситуації або в зоні бойових дій ..... | 8  |
| Як не стати жертвою дезінформації .....                        | 14 |
|  |    |
| Що робити після отримання сигналу «УВАГА ВСІМ» .....           | 18 |
| Як підготувати «тривожну валізу» .....                         | 22 |
|  |    |
| Що ще варто пам'ятати про зони обстрілів?                      |    |
| Дії під час  |    |
| a) обстрілів стрілецькою зброєю .....                          | 24 |
| b) артобстрілах .....  | 25 |
| c) артилерійських обстрілів системами залпового вогню .....    | 26 |
| Що має бути в аптечці .....                                    | 27 |



Центр стратегічних  
комунікацій  
та інформаційної  
безпеки

Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки при  
МКП Україна у співпраці з  
Державною службою України з надзвичайних ситуацій  
Міністерством оборони України  
Апаратом Головнокомандувача ЗСУ  
та громадськими організаціями

Ілюстрації: Олександр Грехов

**ВСТУПНЕ СЛОВО**

Будь-яка криза змінює повсякденне життя. У надзвичайній ситуації прості речі, до яких ми звикли, можуть швидко стати недоступними.

У сучасному світі поряд з військовими загрозами частішають атаки на критичну інфраструктуру, транспорт, ІТ-систему, комунікації тощо. У результаті таких атак можуть виникнути проблеми з медичними послугами, системами зв'язку та електро-постачання.

Україна протистоїть російській агресії понад сім років, протягом яких тривають військові дії на території нашої держави. При цьому російська агресія не обмежується фізичною присутністю окупаційних військ. Ворог атакує і в інформаційному просторі, намагаючись послабити нашу здатність чинити опір. Саме в цьому і полягає «гібридність» війни, яку веде проти нас Росія, адже у протистоянні задіяні всі сфери життя.

Ми вже навчилися оборонятися. У нас є перемоги, і ми знаємо, що в критичний момент зможемо дати відсіч агресору. Втім, мусимо завжди бути готовими до надзвичайних ситуацій, а тому вкрай важливо знати, що саме може зробити кожен з нас в умовах кризи.

Особливо це стосується ситуацій, коли служби, на які ми звикли розраховувати, вимушенні працювати в екстреному режимі.

Безумовно, державні й місцеві органи влади, служби та інституції відповідають за підтримку і надання допомоги. Однак кожен з нас також долучається до колективної відповідальності за безпеку своїх близьких, громади, країни.

Коли безпека суспільства під загрозою, готовність до взаємної допомоги стає вирішальною. А гарна підготовка – запорукою кращої допомоги близьким і тим, хто особливо її потребує. Чітке розуміння алгоритму дій допоможе ефективніше впоратися з кризою та зменшити її негативні наслідки.

У брошурі ви знайдете практичні поради, які можуть стати корисними у надзвичайних ситуаціях і під час війни. Зберігайте брошуру в доступному місці, аби в момент небезпеки швидко скористатися нею.



# ОБОРОННІ МОЖЛИВОСТІ УКРАЇНИ

З 2014 року Україна веде боротьбу за свої території. Спочатку наші оборонні можливості були обмеженими: ми не були готові до нападу країни, яка називала себе партнером та декларувала дружні відносини.

За ці роки ми позбулись багатьох ілюзій і змінили погляд на деякі фундаментальні речі. Насамперед – на роль Збройних Сил України як запоруки національної безпеки і на нагальну необхідність посилити обороноздатність війська. Тому з 2014 року ЗСУ пройшли складний шлях реформування, посилили свої бойові спроможності й стали в один ряд з найсильнішими арміями Європи. Сьогодні Збройні Сили України – це потужне і загартоване в боях військове формування, здатне захищати свій народ та завжди прийти на допомогу цивільному населенню.

Теперішній стан ЗСУ дозволяє ефективно стимувати агресора, робити внесок у всеохопну оборону держави, запобігати кризовим воєнним ситуаціям, а також брати активну участь в міжнародних миротворчих операціях. При цьому структура ЗСУ, система управління, комплектування, мобілізації та територіальної оборони здатні забезпечити швидке приведення Збройних Сил у повну бойову готовність. У надзвичайних ситуаціях ключовим елементом стають підрозділи територіальної оборони.



# ПОРАДИ «ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ВДОМА»

Вислів «Мій дім – моя фортеця!» набуває особливого значення в надзвичайних ситуаціях. Незалежно від того, що саме спричинило кризу, для МІНІМАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ варто задати собі кілька простих, але критичних питань:

- ЧИ МАЮ Я ДОСТАТНІЙ ЗАПАС ХАРЧІВ І ПИТНОЇ ВОДИ?

- ЧИ Є У МЕНЕ НЕОБХІДНІ МЕДИКАМЕНТИ?

- ЧИ ЗМОЖУ Я СВОЇМИ СИЛАМИ  
ЗАБЕЗПЕЧИТИ ОБІГРІВ ОСЕЛІ  
В ХОЛОДНИЙ ПЕРІОД РОКУ?



Деякі питання варто продумати заздалегідь, аби краще обладнати своє житло на випадок надзвичайної ситуації та захистити себе і близьких:

- за можливості дізнайтеся, де знаходяться найближчі укриття – уточніть у місцевих органів влади, у житлово-експлуатаційній організації або знайдіть за вказівниками «Укриття»;
- перевірте стан укриття, ознайомтесь зі спорудою, її внутрішнім плануванням, дізнайтеся, де знаходяться основний та запасний (аварійний) виходи;
- зробіть запаси питної та технічної води, продуктів тривалого зберігання;
- перевірте наявність в аптечці засобів надання першої медичної допомоги і продумайте, які ліки можуть знадобитися протягом тривалого часу;
- підготуйте засоби для гасіння пожежі;
- подбайте про альтернативні засоби освітлення (ліхтарики, свічки) на випадок відключення енергопостачання;
- підготуйте засоби для приготування їжі у разі відсутності газу і електрики;
- організуйте найнеобхідніші речі та документи так, щоб швидко зібрати їх у випадку термінової евакуації або переходу до сховищ;
- подбайте про справність приватного транспорту і запас палива для вчасної евакуації з небезпечного району;
- у холодну пору подумайте про альтернативний обігрів на випадок відключення централізованого опалення або єлектрики.

# ЩО РОБИТИ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ АБО В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Зберігайте спокій і концентрацію. Від цього залежатиме, наскільки вправно і швидко ви зможете впоратися з кризою і мінімізувати її наслідки.

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



## ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ АБО ПОТРАПИЛИ В НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ ЗА УЧАСТІ ОЗБРОЄНИХ ЛЮДЕЙ:

- Не повідомляйте про свої майбутні дії і плани малознайомим людям, а також знайомим з ненадійною репутацією.
- Завжди носіть із собою документ, що посвідчує особу. Гроші й документи тримайте в різних місцях – так у вас буде більше шансів їх зберегти.
- Тримайте біля себе записи про групу крові (свою і близьких родичів) та про можливі проблеми зі здоров'ям (наприклад, алергію на медичні препарати, хронічні захворювання).
- Дізнайтесь, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашої оселі, роботи та місць, які ви часто відвідуєте.
- Намагайтесь якнайменше знаходитись поза житлом і роботою, зменшіть кількість поїздок без важливої причини, уникайте місць скучення людей.
- При виході з приміщень тримайтеся правої сторони проходу і пропускайте вперед тих, хто потребує допомоги – це допоможе уникнути тисняви.
- Не встрявайте у суперечки з незнайомими людьми – це допоможе уникнути можливих провокацій.
- Якщо **офіційні канали державних органів** влади повідомляють про можливу небезпеку, передайте інформацію іншим – родичам, сусідам, колегам.

- При появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покиньте небезпечний район, якщо маєте таку можливість.
- Уникайте колон техніки і не стійте біля військових машин, які рухаються.
- Пойнформуйте органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні чи провокативні дії.
- Якщо ви потрапили у район обстрілу, сховайтесь у найближчому сховищі або укритті та не виходьте з нього ще деякий час після закінчення обстрілу.
- Якщо сховищ поблизу немає, використовуйте нерівності рельєфу – канави, окопи, вирви від вибухів тощо.
- У разі раптового обстрілу за відсутності поблизу сховищ – ляжте на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрийте голову руками або речами.
- Якщо поряд з вами поранено людину, надайте першу допомогу і викличте «швидку», представників ДСНС, органів правопорядку, за необхідності – військових. Не намагайтесь надати допомогу пораненим, поки не завершився обстріл.
- Якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також протиправних дій (наприклад, арешту, викрадення, побиття), спробуйте зберегти якнайбільше інформації про обставини цих подій.

## У ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ СЛІД:

- наближатися до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під обстрілом;
- сперечатися з озброєними людьми, фотографувати і робити записи у їхній присутності;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуту зброю та боєприпаси;
- торкатися вибухонебезпечних або просто підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце – натомість негайно повідомте про них територіальним органам ДСНС та МВС за телефонами **101** та **102**;
- носити армійську форму або камуфлюваний одяг – краще вдягайте одяг темних кольорів, що не привертає уваги, і уникайте будь-яких символів, адже вони можуть викликати неадекватну реакцію.

Телефонуйте

**101**  
або  
**102**

# ДЕТАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ НА ВИПАДОК, ЯКЩО ВИ

ОПИНИЛИСЬ У  
ЗОНІ ОБСТРІЛІВ ІЗ  
ЗАСТОСУВАННЯМ  
СТРІЛЕЦЬКОЇ ЗБРОЇ

АРТОБСТРІЛІВ

В ТОМУ ЧИСЛІ  
ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ  
СИСТЕМ ЗАЛПОВОГО  
ВОГНЮ



Детальніша інформація – в Додатку на ст. 24-27

# ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ

Убезпечте  
себе  
і близьких від  
інформаційних  
загроз



В умовах військової агресії Україна вимушена протидіяти ворожій пропаганді та дезінформації. Інформаційні атаки з боку Росії мають на меті дестабілізувати наше суспільство, дискредитувати керівництво країни, змусити нас сумніватися у своїх силах і готовності захищатися.

Ворожі інформаційні атаки стають навіть інтенсивнішими, коли здатність суспільства чинити опір послаблено. Найкраще підґрунтя для ворожих операцій впливу – страх, паніка, дезорієнтація. Тому важливо дотримуватися базових правил інформаційної гігієни і бути особливо пильними до інформації, яку ви отримуєте і поширяєте самі.

## ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ:

- що маєте доступ до інформації з офіційних каналів державних органів, а також теле- і радіоканалів Суспільного мовлення;
- що у критичній ситуації зможете підтримувати зв'язок зі своїми близькими.

## ЗАДУМАЙТЕСЯ, хто і з якою метою поширює інформацію:

- чи є ця інформація на офіційних ресурсах держави?
- для чого ця інформація з'явилася саме зараз?
- це чиясь думка чи підтверджений факт?
- чи повідомляють про це інші джерела?

# ДОТРИМУЙТЕСЬ 10 ПОРАД:

1

Мета поширювачів дезінформації – посіяти паніку, послабити нашу волю до оборони. Не допомагайте їм, допомагайте собі: зберігайте самоконтроль і не поширяйте інформацію емоційного характеру в соцмережах.

2

Україна захищається і не припиняє боротися за свою територію та людей. Якщо ви чуєте протилежне – це неправда. Вас хочуть деморалізувати.

3

Не вірте і не поширяйте інформацію із сумнівних джерел. Достовірна інформація – на офіційних сторінках і каналах державних органів та Суспільного мовлення.

4

Жодним чином не поширяйте інформацію про переміщення українських військ. Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас і державу.

5

Україна веде оборонну війну на своїй території. Повідомлення про умисні обстріли мирного населення, нібито вчинені українськими військовими, – неправда. Ворог хоче підірвати вашу довіру до власних захисників.

6

Агресор поширюватиме різні чутки не лише про бійців, а й про військово-політичне керівництво, аби українці не довіряли і йому. Але довіряти не можна саме ворогу – його емоційним провокаціям і повідомленням, які неможливо перевірити. Звіряйте кожну тривожну новину з офіційними джерелами.

7

Інформацію про втрати можуть знати лише органи безпеки та оборони України. Інформація на приватних акаунтах може не відповідати дійсності. Не поспішайте ділитись такою інформацією.

8

Агресор поширюватиме наклепи і «зраду» через свої офіційні чи підконтрольні канали. А може використовувати й інші засоби – прикриватись патріотичними гаслами і українською символікою. Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні повідомлення та заклики.

9

Мета ворога – розколоти українське суспільство зсередини і знищити нашу віру у власні сили. Ми дійсно різні, і наші погляди можуть не збігатися, але ми маємо спільну справу – дати відсіч окупанту. Тому зберігайте єдність і підтримуйте одне одного.

10

Якщо перервався інтернет-зв'язок або сторінки державних органів були зламані, звертайтесь по інформацію до Суспільного мовлення. Якщо не працює телебачення – вмикайте абонентську радіоточку.

# ЩО РОБИТИ ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ СИГНАЛУ «УВАГА ВСІМ»

Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це — попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ».



## ЩО ТРЕБА РОБИТИ, ПОЧУВШИ ТАКИЙ СИГНАЛ?

УВІМКНІТЬ ТЕЛЕБАЧЕННЯ АБО РАДІО:  
ІНФОРМАЦІЯ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ОФІЦІЙНИМИ КАНАЛАМИ  
ПРОТЯГОМ 5 ХВИЛИН ПІСЛЯ СИГНАЛУ

ПРОСЛУХАВШI ПОВІДОМЛЕННЯ,  
ВИКОНУЙТЕ ІНСТРУКЦІЇ

ЗАЛИШАЙТЕ ТЕЛЕ- І РАДІОКАНАЛИ УВІМКНЕНИМИ —  
ЧЕРЕЗ НІХ МОЖЕ НАДХОДИТИ ПОДАЛЬША ІНФОРМАЦІЯ,  
ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ І БЛИЗЬКИХ

ЗА МОЖЛИВОСТІ ПЕРЕДАЙТЕ ОТРИМАНУ  
ІНФОРМАЦІЮ СУСІДАМ

## **ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ ПОВІДОМЛЕННЯ МОЖЛИВІ ТАКІ ВАРІАНТИ ДІЙ:**

### **ЗАЛИШАТИСЯ ВДОМА**

#### **При цьому необхідно:**

- забезпечити герметичність приміщень — заклеїти рами вікон липкою полімерною стрічкою, завісити щілини у дверних отворах цільною тканиною, закрити вентиляційні отвори папером;
- захиститись від поранень від уламків під час обстрілів — заклеїти вікна хрест-навхрест липкою полімерною стрічкою та перенести все найнеобхідніше, наприклад, до ванної, щоб не виходити з приміщення під час обстрілу.

### **ПЕРЕЙТИ ДО УКРИТТЯ АБО ЕВАКУЮВАТИСЯ В ІНШИЙ РАЙОН**

Перед виходом з будинку перекрійте газ, електрику та воду, зачиніть вікна і вентиляційні отвори. Візьміть з собою засоби для захисту дихання і найнеобхідніші речі. Прямуйте до укриття або на збріжний евакуаційний пункт. Допоможіть тим, хто потребує допомоги.

Якщо ви не можете самостійно вийти з приміщення, вам необхідно вивісити за вікном або прив'язати до ручки вхідних дверей біле полотно — так, щоб його було видно з вулиці або в під'їзді. Повідомте про це сусідів.

## **ЩО ЩЕ НЕОБХІДНО ЗНАТИ ПРО ЕВАКУАЦІЮ ЗАЗДАЛЕГІДЬ:**

- перевірте, чи включені ви і члени вашої сім'ї до списків на евакуацію;
- знайте, у який спосіб ви евакуйовуєтесь – транспортом чи пішки;
- перевірте адресу збірного пункту евакуації і час відправлення транспорту або пішохідної колони;
- дізнайтесь про приймальний пункт евакуації або безпечний район, якщо це визначено завчасно.



# ЯК ПІДГОТУВАТИ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»

У разі евакуації або переходу до безпечнішого району вам знадобляться найнеобхідніші речі. Заздалегідь підготуйте найважливіше:

- паспорт і копії всіх необхідних документів (свідоцтво про народження, військовий квиток, документ про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, документи на власність);
- гроши (готівку і банківські картки);
- зарядні пристрої для мобільних телефонів;
- радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички;
- теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте також термоковдру), нижню білизну, надійне зручне взуття;
- гігієнічні засоби;
- аптечку (детальніше див. у Додатку), включно з медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти;
- посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу;
- воду і продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування.

**Складіть речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його напоготові. У разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори. Загальна вага на кожного члена сім'ї не повинна перевищувати 50 кг.**

## ТАКОЖ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ:

- до рюкзака прикріпити позначку з інформацією про адресу постійного місця проживання, ваше прізвище та кінцевий пункт евакуації;
- до одягу дітей прикріпити позначку, в якій буде зазначено ім'я, прізвище та по батькові дитини, її рік народження, адресу постійного місця проживання і місця призначення;
- дітям дошкільного віку покласти у кишеню записку, де вказано прізвище, ім'я та по батькові, домашня адреса дитини та інформація про батьків.

**Складіть речі  
у місткий,  
зручний рюкзак і  
тримайте його  
напоготові**



## ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРІЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ:

- Під час стрілянини найкраще сховатися у захищенному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти, прикриввшись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.
- Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки ґанку. Не намагайтесь сховатися за автомобілями або кіосками – вони часто стають мішенями.
- Де б ви не знаходились, тіло повинно бути у максимально безпечному положенні. Згрупуйтесь, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде впродовж бодай 5 хвилин.
- Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно змінити вікна (наприклад, клейкою плівкою) – це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.

## ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ:

- Під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного нальоту не залишайтесь в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків з легких конструкцій. Такі об'єкти – нестійкі, ви можете опинитись під завалом або травмуватися.
- Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ, або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канави.
- Закривайте долонями вуха та відкривайте рот – це врятує від контузії, убереже від баротравми.
- Не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

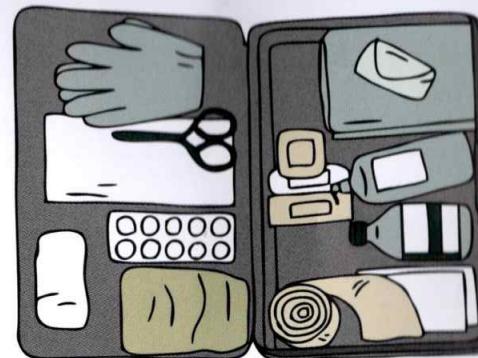


# ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ:

- Снаряд (ракету) можна помітити та встигнути зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це – яскравий спалах на обрії, а днем – димні сліди ракет.
- Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які знаходяться поруч та які можна використати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сковатись.
- Ховайтесь у підвальному приміщенні. Вибираєте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон і дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.
- Не виходьте з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.

## ЩО МАЄ БУТИ В АПТЕЧЦІ

За рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України, аптечку слід укомплектувати відповідно до ваших потреб. Важливо перевірити заздалегідь термін придатності всіх препаратів.



### Базовий набір:

- сухий та медичний спирт;
- 2 пари гумових рукавичок;
- клапан з плівкою для проведення штучного дихання;
- засоби для зупинки кровотечі — турнікет, кровоспинний бінт з гемостатичним засобом;
- марлеві серветки різних розмірів і нестерильні марлеві бинти;
- еластичні бинти з можливістю фіксації;
- пластири різних розмірів;
- атравматичні ножиці для розрізання одягу на потерпілому;
- великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;
- антисептичні засоби — дезінфікуючий засіб для рук, спиртові серветки.