

A stylized illustration of a person in a crisis situation. The person is a yellow silhouette with a circular head, standing on a blue wavy base representing water. The person's legs are light blue and appear to be submerged. Above the person, there are several red, teardrop-shaped objects falling from the top left, and a yellow lightning bolt with blue diagonal lines on the right. The background is white with blue and yellow wavy patterns at the bottom.

ПРЯСТЕАМЕТ

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ

**БУДЬТЕ
ПІДГОТОВЛЕНИМИ!**

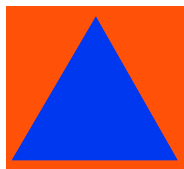
ДОПОВНЕНА ВЕРСІЯ

Шановні мешканці Естонії!

Ви тримаєте в руках оновлений довідник, підготовлений рятувальним агентством Естонії. У ньому зібрано поради, які допоможуть вам і вашій родині впоратися з різними кризовими й надзвичайними ситуаціями. Оскільки безпекова ситуація в Європі кардинально змінилася, варто готуватися до будь-чого. Що більше населення обізнане з правилами поведінки в кризовій ситуації, пожежної та водної безпеки, то сильніша вся Естонська держава.

У разі виникнення кризової ситуації служби порятунку можуть діставатися до людей, які живуть в найвіддаленіших куточках Естонії, до семи днів. Під час кризи дуже важливо бути добре підготовленими до неї: мати домашні запаси, а також погоджений із близькими план дій. Між іншим така система сприяє тому, що люди, які не можуть допомогти собі самі, вчасно дістануть допомогу в кризовій ситуації. Тож прочитайте й обговоріть зі своєю родиною наведені в цьому довіднику пропозиції та зберігайте його друковану версію в доступному місці. Безпека починається з вас.

Друкована версія довідника надсилається поштою в усі естонські домогосподарства. Повну версію довідника можна знайти на сайті olevalmis.ee та в безплатному мобільному застосунку «Ole valmis!».



Міжнародний
розпізнавальний
знак цивільної
оборони



Міжнародний Червоний
Хрест



Організація
Об'єднаних Націй

ЗМІСТ

РОЗПОДІЛ РОЛЕЙ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ.....	02
Оцініть готовність вашого будинку.....	05
ЯК ПРОЖИТИ БЕЗ ПОВСЯКДЕННИХ ЗРУЧНОСТЕЙ.....	06
ЯКЩО НЕМАЄ СВІТЛА.....	07
Якщо немає опалення.....	11
Якщо немає води й не працює каналізація.....	15
Якщо засоби інформації та зв'язку більше не працюють.....	17
Якщо треба приготувати їжу в кризовій ситуації.....	21
ДОМАШНІ ЗАПАСИ.....	23
Перелік домашніх запасів.....	24
ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ЗАГРОЗИ.....	27
ЕВАКУАЦІЯ.....	31
УКРИТТЯ.....	35
КІБЕРБЕЗПЕКА.....	39
ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ.....	41
ЦИВІЛЬНА ОСОБА В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ.....	43
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.....	45
СПАЛАХ ТА ЕПІДЕМІЯ ІНФЕКЦІЙНОЇ ХВОРОБИ.....	47
ЯК ВИКЛИКАТИ ДОПОМОГУ.....	48
ВАЖЛИВІ НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ І САЙТИ.....	49

РОЗПОДІЛ РОЛЕЙ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ



Мешканці країни роблять усе можливе, щоб упоратися з будь-якою ситуацією. Рекомендації з цього довідника допоможуть у цьому.

Органи місцевого самоврядування забезпечують роботу водопостачання, водовідведення, централізованого тепlopостачання та можливості користування місцевими дорогами. Крім того, люди дістають підтримку через різні соціальні служби.

Держава забезпечує доступність електроенергії, зв'язку, продовольства й товарів першої потреби, пального та грошових виплат.

ГОТУЮЧИСЯ ДО КРИЗИ, МАЙТЕ НА УВАЗІ НАСТУПНЕ



ЧИМ ТЯЖЧА КРИЗОВА СИТУАЦІЯ, ТИМ БІЛЬШЕ ЧАСУ ЗНАДОБИТЬСЯ, ЩОБ ДО ВАС ДІЙШЛА МІСЦЕВА АБО ДЕРЖАВНА ДОПОМОГА.



БУДЬТЕ ГОТОВІ ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ САМОСТІЙНО ПРОТЯГОМ ПРИНАЙМНІ 7 ДНІВ.



ОБ'ЄДНУЙТЕСЬ З ГРОМАДОЮ, СУСІДАМИ ЧИ ОДНОСЕЛЬЧАНАМИ

На початку потрібен час, щоб усе реорганізувати, тому важливо, щоб ви й ваша родина змогли впоратись із ситуацією, що різко змінилася, принаймні протягом тижня. **Для цього:**

- **Зробіть запас питної води, ліків і їжі для всієї родини.** Купуйте ті продукти, які ви їсте за звичайних умов, які не псуються надто швидко та які можна зберігати за кімнатної температури. Також треба, щоб частину цих продуктів можна було їсти без приготування.
- **Подумайте, чи може в кризовій ситуації знадобитися допомога вашим близьким або знайомим.** Як ви зможете їм допомогти в разі потреби? Домовтеся, як підтримувати зв'язок.
- **Складіть список контактних даних сусідів, головних членів місцевої громади, а також муніципальних і державних органів влади,** щоб під час кризової ситуації діяти швидко й ефективно.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЬ І БУТИ ГОТОВИМ ДО МОЖЛИВОЇ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ САМОМУ ТА В СКЛАДІ ГРОМАДИ (НАПРИКЛАД, ОБ'ЄДНАННЯ ВЛАСНИКІВ ЖИТЛА). ЩО РОБИТИ, ЯКЩО:

- немає світла;
- удома немає води й не працює каналізація;
- не працює опалення;
- складно зберігати продукти;
- немає мобільного зв'язку і інтернету;
- неможливо розраховуватися карткою;
- немає змоги купити в магазині продукти харчування та інші потрібні речі;
- неможливо придбати ліки в аптеці;
- немає чим заправити автомобіль;
- припинено газопостачання.

ОЦІНИТЬ ГОТОВНІСТЬ ВАШОГО БУДИНКУ



З'ЯСУЙТЕ, ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ:

- як розподіляються ролі у вашому кооперативі чи громаді та яка ваша роль як мешканця;
- які можливості є у вас, щоб підготуватися до кризової ситуації;
- як добре підготувалися ваші сусіди.

ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВСІ ЧЛЕНИ ВАШОЇ РОДИНИ ЗНАЮТЬ:

- коли та як викликати допомогу;
- де є найважливіші ресурси, які можуть знадобитися в кризовій ситуації;
- як у разі потреби вимкнути воду, газ, електрику;
- які запаси є вдома;
- куди можна тимчасово поїхати з близькими в разі небезпеки (наприклад, в інше місце, на дачу, до сусідів, друзів чи родичів);
- у яких ситуаціях потрібно залишити домівку, тобто евакуюватися;
- у яких ситуаціях безпечніше залишатися вдома;
- що треба взяти із собою, виходячи з дому;
- як доглядати за домашніми тваринами в різних кризових ситуаціях.

ЯК ПРОЖИТИ БЕЗ
ПОВСЯКДЕННИХ
ЗРУЧНОСТЕЙ



ЯКЩО НЕМАЄ СВІТЛА



Багато пристроїв у вашому домі споживають електроенергію. У більшості випадків від неї також залежать побутове водопостачання та водовідведення. На електриці також працюють домофони, ворота, системи безпеки й оповіщення та багато інших побутових приладів. Якщо електропостачання зникне надовго, ми опинимося в дійсно скрутній ситуації. Тому треба заздалегідь подумати про наслідки вимкнення електроенергії у вашому домі та про альтернативні варіанти на цей випадок.

Якщо компанія-постачальник не повідомила вас про вимкнення електроенергії, зателефонуйте за номером екстреної допомоги **1343** або в електророзподільну компанію у вашому регіоні.

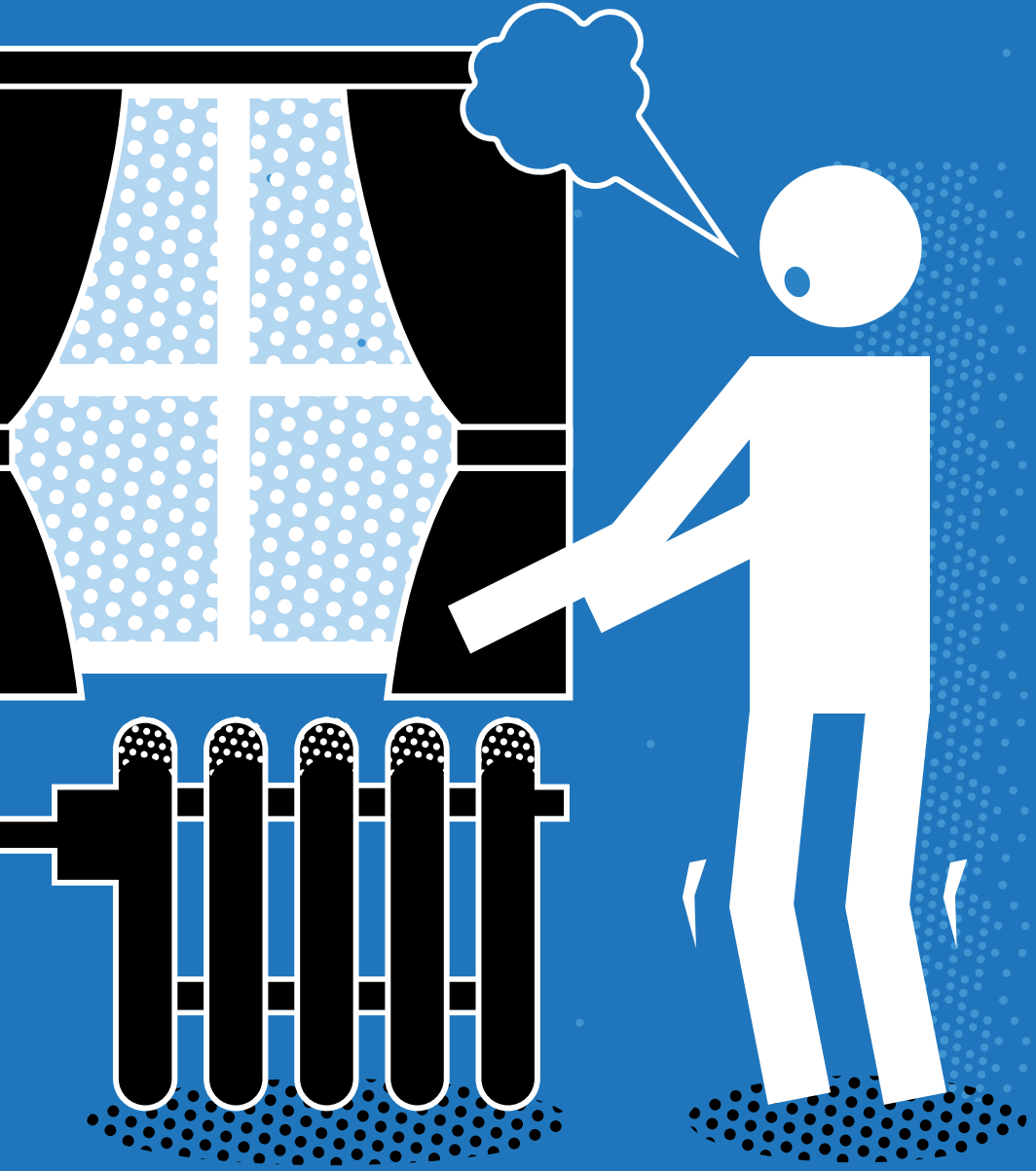
ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Придбайте лампи на батарейках, наприклад побутові ліхтарики або налобні ліхтарі.
- Переконайтеся, що двері й ворота, які зазвичай працюють на електриці, можна також відкривати в механічний спосіб. Зберігайте ключі в надійному місці, щоб у разі потреби швидко їх знайти.
- Під'єднайте системи спостереження та оповіщення до джерела безперебійного живлення.
- Переконайтеся, що на кожному поверсі вашої оселі є принаймні один датчик диму на батарейках.
- Якщо можливо, придбайте й установіть електрогенератор.
- Почніть використовувати системи, які працюють на сонячній або вітровій енергії.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗНИКЛА ЕЛЕКТРИКА

- Вимкніть електроприлади.
- Компанія Elektrilevi повідомляє споживачів про припинення енергопостачання через смс, яке надходить протягом 10-15 хвилин після того, як стало відомо про збій в електромережі. Якщо у вас немає світла й ви не отримували смс, телефонуйте за номером екстреної допомоги 1343. Також телефонуйте, якщо вам надійшло смс про усунення аварії, але світла все одно нема.
- Оцініть, які найважливіші проблеми треба усунути: відсутність тепла, води, світла, засобів інформації та комунікації, неможливість приготування їжі тощо. Використовуйте альтернативні джерела електропостачання, якими варто запастися заздалегідь.
- Використовуйте альтернативні джерела світла, щоб не поранитися в темряві.
- Відкривайте холодильник і морозильну камеру якомога рідше. Тоді холодильник довше триматиме температуру і їжа краще зберігатиметься.
- Якщо ви використовуєте відкритий вогонь під час припинення електропостачання, дотримуйтеся правил пожежної безпеки.
- Використовуйте альтернативні джерела електроенергії (електрогенератори, батареї тощо) ощадливо й лише в крайньому разі. Так вони працюватимуть довше.
- Якщо ви застрягли в ліфті через вимкнення електроенергії, дотримуйтеся інструкцій на стіні ліфта.
- Якщо в разі припинення енергопостачання ви не маєте змоги впоратися вдома самостійно, ідіть до близьких або зверніться по допомогу до місцевої влади.



ЯКЩО НЕМАЄ ОПАЛЕННЯ



Що робити, коли припиняє працювати опалення? Чи залежить ваш дім від електроенергії, природного газу, палива чи центрального опалення? Які альтернативні види опалення вам потрібні? Не баріться з відповідями на ці запитання, щоб зменшити супутні небезпеки й ризики.

ЩО РОБИТИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ

- У будинку має бути принаймні один неелектричний нагрівальний прилад, який можна безпечно використовувати в приміщенні, наприклад звичайний або газовий камін, дров'яна піч тощо. Згодяться й електричний радіатор, обігрівач, тепловий насос тощо, які працюють від генератора.
- У разі центрального опалення дізнайтеся, чи працюватиме система опалення у вашому районі в разі вимкнення електроенергії.
- Якщо ви опалюєте будинок газом, дізнайтеся у постачальника послуг або спільноти власників квартир, як гарантується безперебійне газопостачання у вашому районі.
- Перевірте посібник користувача для своїх газових приладів (наприклад, плити або бойлера): чи можна використовувати їх із балонами зрідженого газу (ЗНГ) і як це робити. Не забувайте, що під'єднати балон може тільки фахівець, який має відповідну кваліфікацію.
- Якщо ви опалюєте будинок газом, попросіть фахівця зробити безпечні під'єднання та додайте невеликий балон зрідженого газу до своїх домашніх запасів.
- Подбайте про те, щоб опалювального матеріалу вистачило щонайменше на тиждень.

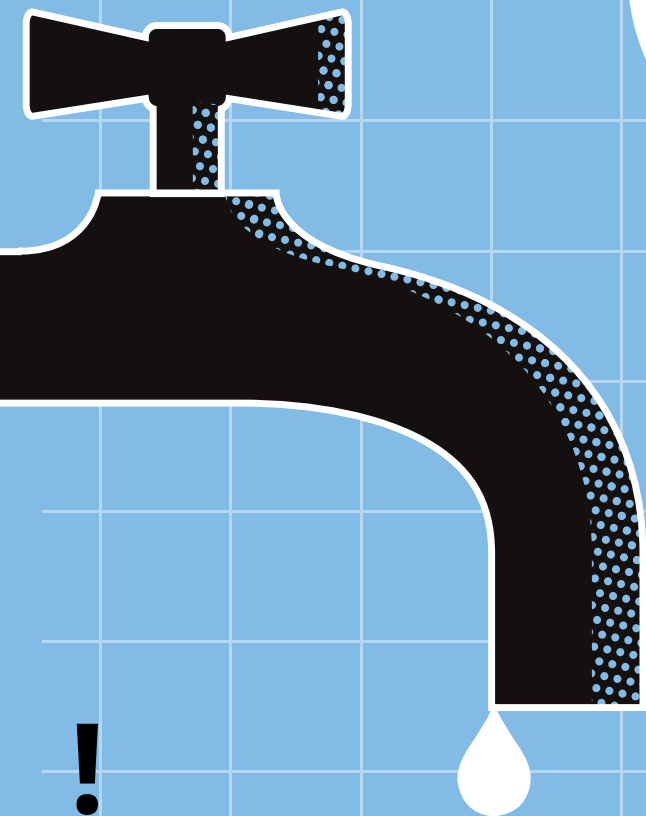
У разі виникнення проблем із постачанням держава гарантує природний газ протягом 30 днів лише побутовим споживачам і підприємствам, які виробляють тепло для опалення житлових приміщень.

Якщо ви живете в багатоквартирному будинку, уточніть у житловому товаристві, чи можна використовувати в будинку альтернативні опалювальні прилади.

Неправильне використання системи опалення може призвести до вимкнення електроенергії або пожежі. Тому під час використання системи опалення завжди зважайте на пожежну безпеку.

ЯКЩО НЕ ПРАЦЮЄ ОПАЛЕННЯ

- Вимкніть примусове вентилявання в будівлі, зачиніть двері, вікна й вентиляційні отвори, загерметизуйте місця виходу тепла з будівлі.
- Якщо опалення вимикається в холодну погоду, одягніться вдома тепліше. Залишайтеся в одній кімнаті з іншими членами сім'ї, тому що кожна людина додає тепла.
- Використовуйте лише одну кімнату, відокремлену від інших, щоб зберегти тепло.
- Якщо в інших приміщеннях будинку температура падає настільки, що є ризик замерзання водопровідних та опалювальних труб, додатково утепліть їх ганчірками. Ризик замерзання водопровідних труб зменшується, якщо час від часу вмикати воду.
- Якщо ви не можете безпечно впоратися вдома в разі припинення теплопостачання, ідіть до своїх близьких або зверніться по допомогу до місцевої влади.



!

На кожную людину
треба мати **не
менше трьох
літрів чистої
води на добу.**

ЯКЩО НЕМАЄ ВОДИ Й НЕ ПРАЦЮЄ КАНАЛІЗАЦІЯ



Відсутність води суттєво впливає на повсякденне життя: стає складно тамувати спрагу, готувати їжу, мити посуд і митися. На щастя, зробити запаси питної води легко, а вистачає її надовго. Також майте на увазі: якщо не працює каналізація, то не можна користуватися туалетом у звичайному режимі.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Зробіть удома запас таблеток для знезараження води або фільтрів для її очищення.
- Зробіть запас вологих серветок, антисептиків для рук і засобів гігієни.

ЯКЩО НЕ МАЄ ВОДОПОСТАЧАННЯ

- Воду, узятую з природної водойми або яка довго зберігалася, перед уживанням кип'ятіть 3-5 хвилин.
- У разі вимкнення водопостачання використовуйте наявну воду ощадливо.
- Стежте за офіційними повідомленнями щодо забезпечення мешканців питною водою.
- Якщо не працює каналізація, використовуйте мішки для сміття як туалет. У мішок для сміття рекомендується додати газети, тирсу, торф або інший матеріал, що абсорбує рідину.
- Якщо не працює каналізація, за можливості також можна скористатися сухим туалетом.



ЯКЩО ЗАСОБИ ІНФОРМАЦІЇ ТА ЗВ'ЯЗКУ БІЛЬШЕ НЕ ПРАЦЮЮТЬ



Дуже багато інформаційних і комунікаційних засобів можуть миттєво припинити працювати, тому що залежать від електроенергії. Тоді ви більше не зможете дивитися телевізор і слухати радіо. Крім того, не працюватимуть Wi-Fi-роутер, стаціонарний телефон, пожежна й інша сигналізація, механізм відкривання воріт і дверей та інші звичні в побуті пристрої. У разі вимкнення електроенергії також може бути втрачено зв'язок. Пам'ятайте: якщо ваш мобільний телефон розрядиться, ви не зможете переглянути потрібні вам контакти, збережені в ньому.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Запишіть номери телефонів найважливіших людей, із якими вам може знадобитися поспілкуватися в кризовій ситуації (наприклад, рідних, родичів, сусідів, а також екстреної допомоги й довідкової служби).
- Придбайте радіоприймач на акумуляторі, батарейках чи сонячній батареї. Ви також можете слухати новини й оновлення про кризову ситуацію по автомобільному радіо.

КОЛИ НЕМАЄ ЗВ'ЯЗКУ

- Слухайте щогодинні новини по радіо.
- Якщо під час відсутності зв'язку ви хочете викликати швидку допомогу, ідіть самі або попросіть когось піти в найближчу рятувальну службу, поліцейську дільницю, травмпункт чи лікарню.
- Дивіться телеканали відкритого мовлення.
- Зберігайте заряд акумулятора свого мобільного телефона та смарт-пристроїв. Мобільний інтернет працюватиме, поки працює резервне живлення мережі зв'язку й заряджена батарея смарт-пристрою. У разі тривалого вимкнення електроенергії послугу стільникового інтернету може бути вимкнено, щоб підтримувати надання послуг стільникового зв'язку.
- У разі потреби використовуйте загальнодоступні мережі Wi-Fi і точки доступу.
- Обмінюйтеся інформацією із сусідами.

ЯК ТЕЛЕФОНУВАТИ НА НОМЕРИ ЕКСТРЕНОЇ СЛУЖБИ, ЯКЩО ВАШ ОПЕРАТОР ЗВ'ЯЗКУ НЕ ПРАЦЮЄ



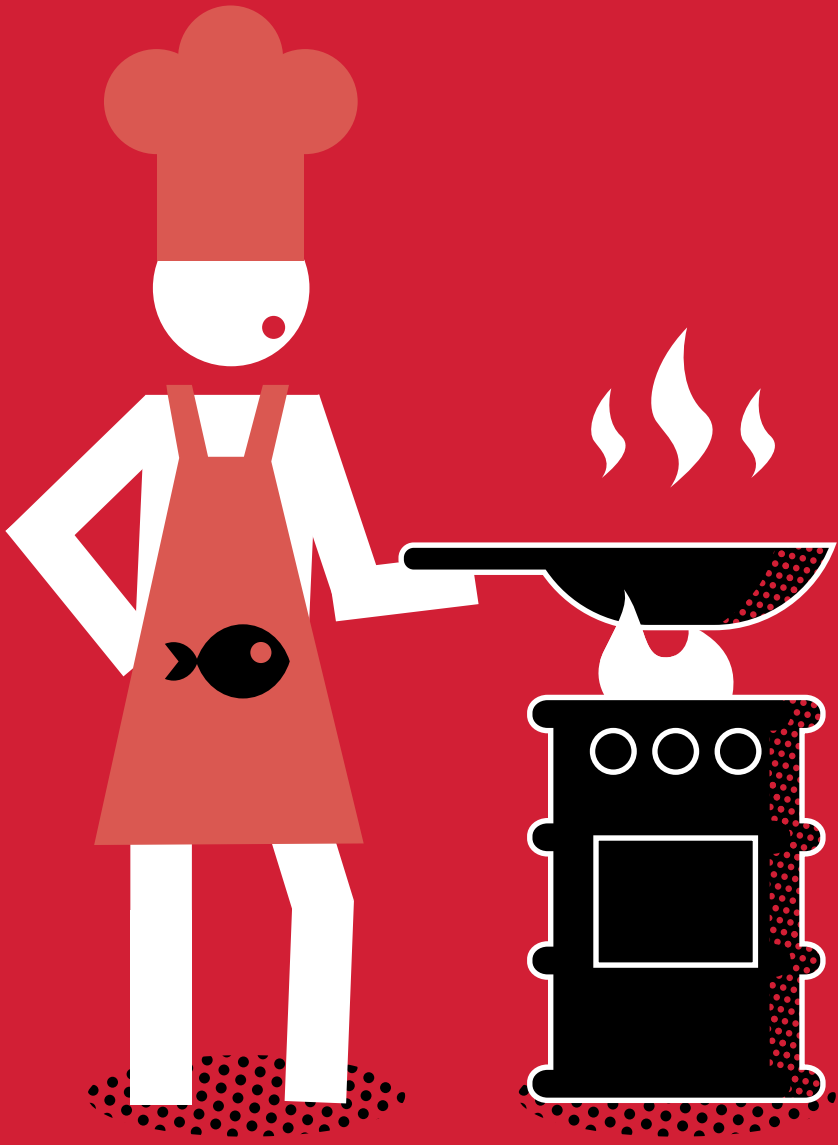
Деактивуйте SIM-картку в телефоні. Якщо у вас кнопковий телефон, просто вийміть SIM-картку й зателефонуйте за номером 112. Для цього смартфон треба перезавантажити, а потім не вводити пін-код SIM-картки й зателефонувати за номером 112.



Після екстреного виклику повторно активуйте SIM-картку. У разі потреби оператор служби порятунку зможе перетелефонувати вам, лише якщо буде покриття, а SIM-картка буде активованою.



Якщо телефонного зв'язку немає, зверніться по допомогу в найближче відділення невідкладної або швидкої допомоги чи поліцейську дільницю.



ЯКЩО ТРЕБА ПРИГОТУВАТИ ЇЖУ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ



У кризовій ситуації ви можете не мати звичайної змоги готувати їжу, наприклад через вимкнення електроенергії чи газопостачання.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Купіть газову плиту й газовий балон.
- Підтримуйте дров'яну піч у справному стані.
- Буде в нагоді робочий гриль або піч для кемпінгу, яка працює на рідкому або твердому паливі чи газовому пальнику.
- Зробіть запас таблеток для очищення води й фільтрів, щоб у разі потреби можна було очистити дощову або талу воду. За допомогою фільтра й таблеток ви також зможете зробити воду з водойми придатною для пиття.

У РАЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

- Якщо ви користуєтеся кухонним приладом, що працює від полум'я, наприклад примусом, не забувайте про правила пожежної безпеки.
- Розігрівайте їжу в каміні.

KOMOPA



ДОМАШНІ ЗАПАСИ



Розгляньте імовірність того, що через кризову ситуацію ви не зможете виходити з дому, товарів у магазині не буде, а життєво важливі служби (електро- та водопостачання тощо) не працюватимуть. У такому разі важливо мати вдома достатньо їжі, води й інших потрібних речей, зокрема ліків.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Подумайте, які інструменти та приладдя потрібні вашій родині, щоб обходитися без допомоги протягом тижня.
- Переконайтеся, що у вас удома є питна вода, ліки та їжа для всієї родини принаймні на сім днів. Регулярно перевіряйте та замінійте запаси.
- Зберігайте в автомобілі частину потрібних для евакуації речей: автомобільний заряджальний пристрій для мобільного телефона, атлас доріг, лопату для прибирання снігу, теплу ковдру тощо.
- Завжди тримайте паливний бак автомобіля принаймні наполовину заповненим. Дізнайтеся, на яких АЗС можна отримати пальне в разі вимкнення електропостачання.
- Ретельно продумайте, де та як ви можете зберігати запаси. Вони мають бути в легкодоступному для вас і ваших близьких місці. Переконайтеся, що ці запаси максимально схожі на те, що зазвичай споживає ваша родина. Речі, призначені лише на випадок кризової ситуації, бажано скласти в окрему сумку.

ПЕРЕЛІК ДОМАШНІХ ЗАПАСІВ

У РАЗІ
НАДЗВИЧАЙНОЇ
СИТУАЦІЇ



ПИТНА ВОДА

- 3 літри на людину на добу



ПРОДУКТИ

Запаси мають бути такими, щоб половину можна було спожити без приготування чи розігрівання.

- консерви
- пакетовані супи
- сухарики
- горіхи, сухофрукти
- печиво, цукерки, мюслі, мед
- у разі потреби дитяче харчування



РАДІО

- смартфон, радіо на батарейках і батарейки для багаторазового використання / радіо із сонячною батареєю або на механічному генераторі



ДЖЕРЕЛА СВІТЛА

- ліхтарик і запасні батарейки
- сонячний ліхтарик або ліхтарик на механічному генераторі
- лампа на батарейках або ліхтар і запасні батарейки / гасова лампа з ламповою олією
- свічки
- сірники



ЗАСОБИ ГІГІЄНИ

- мило
- антисептичний засіб
- туалетний папір
- паперові серветки
- вологі серветки
- мішки для сміття (50 л)



ЗАСОБИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

- аптечка першої допомоги

РЯЅТЕАМЕТ



ЛІКИ

- запас необхідних рецептурних ліків
- знеболювальні, жарознижувальні, протизапальні ліки
- ліки від алергії
- ліки від розладу травлення
- протизапальні засоби
- ліки від застуди



ІНСТРУМЕНТИ

- ніж
- ножиці
- скотч
- плівка



СТОЛОВІ ПРИБОРИ

- одноразовий посуд
- консервний ніж



ПОВЕРБАНК

- заряджений повербанк для заряджання мобільних пристроїв



МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ОБІГРІВУ

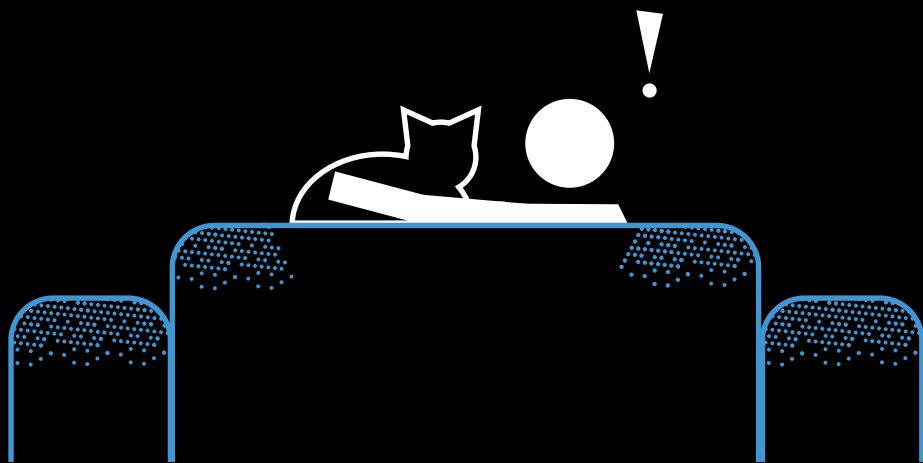
- дрова
- рідке паливо (наприклад, для генератора)
- газ



ІНШЕ

- готівка на потреби сім'ї протягом одного тижня
- маска для захисту органів дихання (наприклад, протипилова)
- вогнегасник і протипожежна ковдра
- моторне пальне (для автомобіля)
- корм для тварин (у разі потреби)

ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ЗАГРОЗИ



ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ЗАГРОЗИ



Усі медіаканали й оператори мобільного зв'язку зобов'язані повідомляти про загрози та надсилати інструкції щодо правил поведінки, якщо вони отримали відповідний наказ. У кризовій ситуації необхідну офіційну інформацію найшвидше можна отримати з національних каналів err.ee, Vikerraadio, Raadio 4, ETV та ETV+ тощо.

ДЛЯ ОГОЛОШЕННЯ НЕБЕЗПЕКИ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ

- засоби масової інформації (зокрема, онлайн-ресурси й соціальні мережі)
- сторінки сайтів чи соцмережі державних установ
- сирени
- повідомлення та виклики на мобільний телефон
- сповіщення через гучномовець
- поквартирний обхід
- мобільний застосунок «Ole valmis!»

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Завжди серйозно ставтеся до попереджень і дотримуйтесь офіційних інструкцій. Вони ґрунтуються на реальній небезпеці.
- Якщо ви чуєте попереджувальну сирену надворі, зайдіть у приміщення та залишайтеся там.
- Стежте за сповіщеннями офіційних каналів та джерел.
- Якщо в будівлі спрацьовує сигналізація, вийдіть із будівлі або дотримуйтесь інструкцій на місці.
- Стежте за сповіщеннями з неофіційних джерел через офіційні канали (наприклад, зі сторінки сайту або соцмереж установи, яка займається вирішенням кризової ситуації).
- Якщо ви отримали попередження, передайте його іншим людям у небезпечній зоні.
- Якщо ви не отримали інформації про те, як поводитися в разі загрози чи попередження, оцініть ситуацію самостійно й дійте відповідно до наведених у цьому довіднику інструкцій.



**ЗАВАНТАЖИТИ
МОБІЛЬНИЙ
ЗАСТОСУНОК
«OLE VALMIS!»,
ЯКИЙ ПРАЦЮЄ БЕЗ
ІНТЕРНЕТУ**



OLEVALMIS.EE

ЕВАКУАЦІЯ



ЕВАКУАЦІЯ



У разі великої катастрофи евакуація може бути неминучою для забезпечення вашої безпеки й безпеки ваших рідних. Наприклад, у разі повені, великомасштабного стихійного лиха чи іншої події, коли територія стає непридатною для проживання тимчасово або на тривалий період. Що вам і членам вашої родини найбільше потрібно, коли ви перебуваєте далеко від дому? Продумайте це ретельно, адже в разі евакуації не буде часу зібрати речі, а в тривожній ситуації потрібні речі можна забути.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Складіть список потрібних речей і покладіть їх у тривожну валізу. Перегляньте нижче список речей, які варто взяти із собою у евакуацію.
- У разі евакуації дотримуйтеся вказівок рятувального департаменту, який, зокрема, надасть інформацію про місця евакуації.
- Під час евакуації не забувайте про людей з особливими потребами.
- Якщо можливо, залиште небезпечне місце й залишайтеся поряд із близькими.
- Якщо у вас є домашня тварина, подумайте про те, як її евакуювати й розмістити окремо. На офіційних евакуаційних майданчиках немає належних умов для домашніх тварин і їх туди не пускають.

КОЛИ ЗАЛИШАЄТЕ ДІМ

- Вимкніть електрику
- Закрийте вікна і замкніть двері
- Перевірте, чи знають сусіди про евакуацію, запропонуйте їм допомогу
- Забезпечте безпеку і добробут домашніх тварин під час вашої відсутності
- Під час самостійної евакуації користуйтеся дорогами, якими дозволила користуватися поліція (за повідомленнями ЗМІ)
- Якщо вам потрібна допомога з евакуацією, повідомте про це тим, хто проводить евакуацію. Для людей, які перебувають у небезпечній зоні та потребують додаткової допомоги, буде організовано транспорт і тимчасове розміщення. Відповідні за евакуацію оператори намагаються знайти всіх, хто потребує допомоги.
- Не повертайтеся додому, доки не отримаєте офіційного підтвердження, що це безпечно.

ЩО ПОКЛАСТИ В ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ

- продукти харчування та питну воду хоча б на один день (підійдуть консерви, сухофрукти, горіхи, солодощі тощо)
- засоби особистої гігієни засоби першої допомоги й медикаменти
- ліхтарик і запасні батарейки
- смартфон та повербанк
- спальний мішок або ковдру
- документи й готівку
- інші потрібні інструменти: кишеньковий і консервний ніж, сірники, посуд тощо

ЕВАКУАЦІЙНА ПАМ'ЯТКА

Складіть перелік речей, які треба взяти с собою на випадок евакуації, відповідно до особистих потреб.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

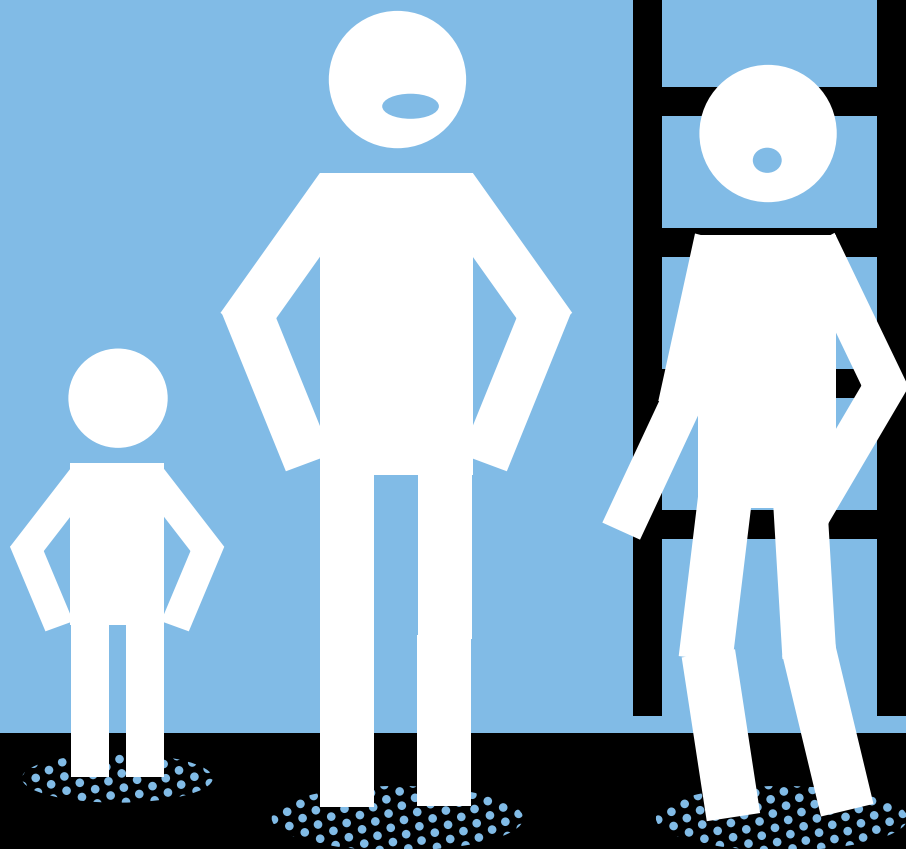
.....

.....

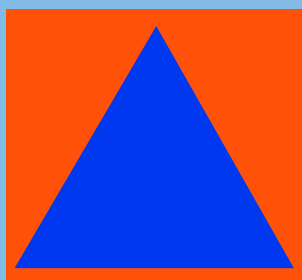
.....

.....

УКРИТТЯ



Громадські укриття позначаються
знаком цивільної оборони:



УКРИТТЯ



Рекомендація щодо укриття надається в ситуації, коли зовнішнє середовище загрожує життю та здоров'ю людей (вибух, стрілянина, шторм тощо), тому:

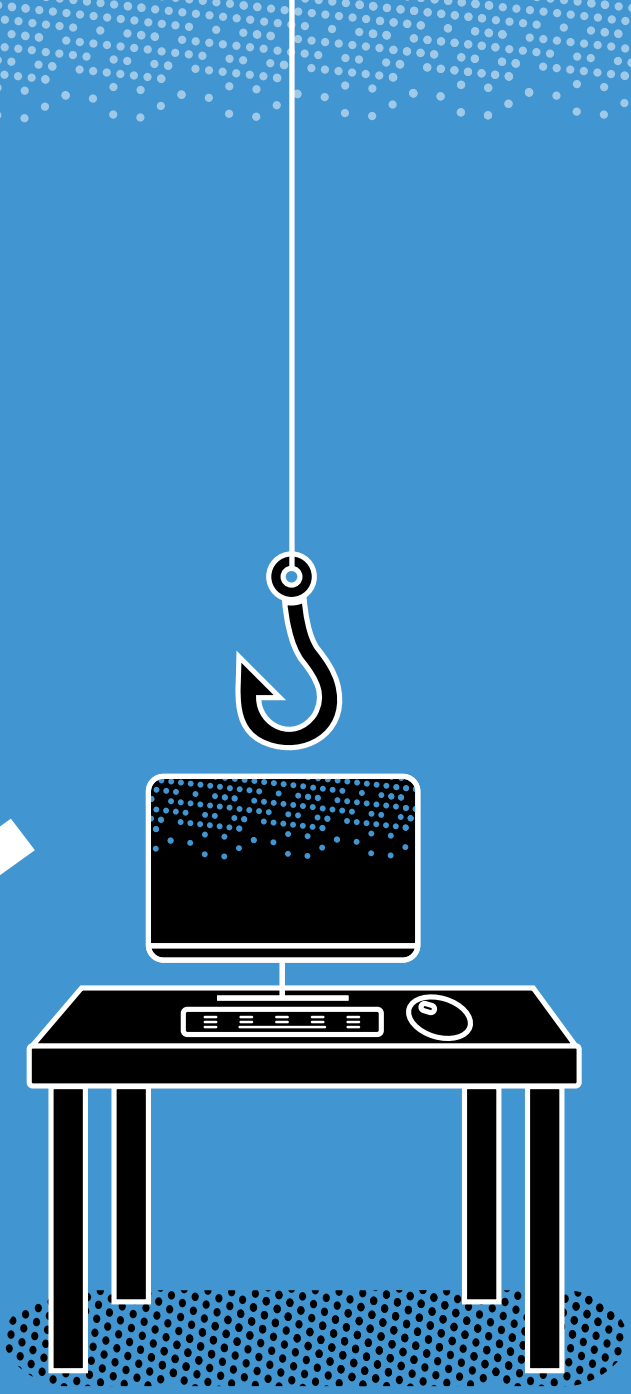
- у небезпечній зоні підійдіть до споруди або її частин, які можна використати як укриття;
- залишайтеся там.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Приберіть у підвалі й забезпечте доступ до нього.
- Отримати список громадських притулків можна у муніципалітеті чи на сайті rescue.ee.

У РАЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

- Сховайтесь в приміщенні. Це найкращий спосіб захиститися від небезпечного зовнішнього середовища.
- Залишайтеся вдома й перебувайте там, доки небезпека не мине.
- Для укриття віддавайте перевагу підземним приміщенням, сідайте на підлогу та тримайтеся близько до капітальних стін. Якщо можливо, сховайтесь за меблями, які можуть вас захистити, або під міцним столом.
- Якщо ви маєте час, засоби та вміння, підкріпіть стелі дерев'яними балками, а віконні отвори закрийте зсередини мішками або іншими великими контейнерами з піском.
- Якщо будівля загорілася або пошкоджена й може обвалитися, вийдіть із неї та негайно знайдіть іншу безпечну будівлю.
- Використовуйте загальнодоступне укриття (підземні будівлі без вікон, підземний паркінг або тунель).
- У надзвичайних ситуаціях дотримуйтеся всіх інструкцій, які надають органи влади.



КІБЕРБЕЗПЕКА



Кожна особа, установа й компанія можуть допомогти зберегти безпечний кіберпростір. Тут ви знайдете загальні рекомендації щодо того, як захистити себе в інтернеті.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Не відкривайте невідомі посилання та не діліться ними.
- Оновіть програмне забезпечення пристроїв, під'єднаних до інтернету, щоб захистити їх від вірусів і шкідливих програм. Установіть антивірус.
- Регулярно створюйте резервні копії файлів з комп'ютера й телефона.
- На різних сайтах використовуйте різні надійні паролі й регулярно оновлюйте їх.
- Переконайтеся, що сайт, на якому ви вводите свої особисті дані, захищено безпечним зашифрованим з'єднанням, тобто його адреса має `https` на початку.
- Користуючись громадськими пристроями й Wi-Fi, завжди виходьте з усіх акаунтів.
- CERT-EE пропонує безплатне аналітичне середовище Cuckoo, яке можна використовувати для перевірки підозрілих файлів. Це середовище також доступне за межами Естонії та англійською мовою.



ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ



В інформаційній війні спотворена або неправдива інформація поширюється з метою впливу на людей. Мета може полягати в тому, щоб збентежити або завдати шкоди, але зазвичай намір полягає в тому, щоб змінити думку людей. В інформаційній війні треба відокремлювати інформацію та не поширювати фейки. Цим ви допоможете запобігти поширенню дезінформації та зменшите вплив інформаційної війни.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Критично ставтеся до закликів в інтернеті й соціальних мережах. Не погоджуйтеся на заклики, які поширюють у мережі, зокрема на заклики поширювати дезінформацію.
- Поскаржтеся на ворожу/шкідливу дезінформацію та заблокуйте її.
- Робіть перерви в отриманні інформації.
- Не діліться інформацією, яка може поставити під загрозу людей, які служать у війську або перебувають у зоні бойових дій.
- Слідкуйте за експертами, наприклад, за професійними журналістами з Естонської національної телерадіомовної компанії (ERR)
- Довіряйте офіційним джерелам, державним установам та їхнім офіційним речникам (представникам)



Дотримуйтесь інструкцій, якщо ви чуєте чи бачите бій, стрілянину, вибухи, бойові дії, або якщо надійшло офіційне попередження про початок збройного конфлікту.

ЦИВІЛЬНА ОСОБА В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ



ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Підготуйтеся до того, що потрібні послуги зникнуть (електро- й водопостачання, зв'язок тощо). Знайдіть найближчі місця, де ви зможете отримати допомогу під час кризової ситуації: лікарні, місця евакуації, укриття тощо.
- Виконуйте розпорядження органів влади.
- Завжди носіть із собою документ, що посвідчує особу.
- За можливості виходьте на вулицю лише у світлий час доби.
- Не торкайтеся покинутої зброї чи боєприпасів, а також будь-яких інших сторонніх предметів, оскільки вони можуть бути замаскованими вибуховими пристроями чи становити іншу небезпеку.
- Уникайте місць, які можуть бути замінованими, наприклад покинутих будівель і мостів.
- У разі пострілів ховайтеся.
- Якщо ви натрапите на блокпост або зустрінете патруль, зберігайте спокій, виконуйте накази й будьте готові до визначення вашої особи.
- Якщо ви перебуваєте в приміщенні, коли чуєте стрілянину або постріли, не підходьте до вікон, вимкніть світло та сховайтеся в кімнаті без вікон, наприклад у ванній чи коридорі.
- Якщо ви евакуювалися, а місце вашого проживання перебуває в зоні бойових дій, або окуповано ворожими військами, не намагайтеся повернутися додому.
- Якщо членів сім'ї розлучили під час збройного конфлікту, повідомте про це гуманітарні організації (наприклад, Червоний Хрест), які допомагають знаходити інформацію та возз'єднувати родини.



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



Під час кризової ситуації можливо відчувати сум, розгубленість, страх і стрес. Допомогти може розмова з людьми, яким ви довіряєте, або професіональна психологічна підтримка.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Якщо вам доводиться залишатися вдома, переконайтеся, що ваше психічне й фізичне здоров'я в рівновазі: добре харчуйтеся, спіть, будьте фізично активними, спілкуйтеся з людьми телефоном, електронною поштою чи в месенджерах.
- Не намагайтеся придушити свої почуття алкоголем або психотропними речовинами.
- Дайте собі час адаптуватися. Будьте терплячими до себе й інших. Ваше відновлення може потребувати часу.
- Намагайтеся не залишатися на самоті.
- Якщо можливо, робіть те, що раніше допомагало вам у складних і стресових ситуаціях.
- Спробуйте створити розклад дня. Складіть графік і дотримуйтеся його.
- Не бійтеся просити про допомогу: впоратися з травмою самостійно може бути занадто складно.
- Іноді травматичні реакції можуть бути настільки сильними, що доводиться звертатися по допомогу до фахівців.



СПАЛАХ ТА ЕПІДЕМІЯ ІНФЕКЦІЙНОЇ ХВОРОБИ



Спалах інфекційного захворювання може уразити будь-яку країну, включно з Естонією. Сучасний швидкий темп життя та велика мобільність створюють небезпечне підґрунтя для дуже швидкого поширення інфекцій.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ

- Мийте руки часто та правильно. У громадських місцях користуйтеся антисептичним засобом для рук на спиртовій основі.
- Уникайте тісного контакту з іншими людьми.
- Уникайте торкання очей, носа й рота.
- Якщо у вас з'явилися симптоми хвороби, залишайтеся вдома й зателефонуйте своєму сімейному лікарю або, у разі тяжких проблем зі здоров'ям, за номером екстреної допомоги 112.
- Стежте за інформацією, яку публікує Департамент охорони здоров'я, про шляхи поширення вірусу й заходи запобігання зараженню.
- Уникайте поїздок у райони, де поширюється хвороба або де є такі ризики. Дотримуйтеся рекомендацій Департаменту охорони здоров'я та Міністерства закордонних справ щодо подорожей.
- Не відвідуйте відділення швидкої допомоги без причини, оскільки тісний контакт сприяє поширенню інфекційних захворювань.
- Переконайтеся, що вдома є достатній запас ліків: під час епідемії можуть порушуватися робота й постачання аптек.

ЯК ВИКЛИКАТИ ДОПОМОГУ



В Естонії та інших країнах Європейського союзу діє єдиний номер екстреної допомоги 112 для виклику швидкої допомоги, рятувальників і поліції. Виклик на цей номер безплатний, і ви завжди можете за ним зателефонувати. негайно телефонуйте за номером екстреної допомоги 112, якщо вашому або чиємусь життю, здоров'ю, майну чи довіллю загрожує небезпека, а також якщо ви підозрюєте, що може статися щось небезпечне.

КОЛИ ТЕЛЕФОНУЄТЕ 112

- Розкажіть, що сталося: чи хтось поранений або травмований, чи потребує хтось невідкладної допомоги тощо.
- Опишіть, де це сталося: назвіть максимально точну адресу (якщо знаєте точні координати, назвіть їх) або принаймні опишіть своє місце перебування.
- Слухайте інструкції рятувальника й відповідайте на його запитання.
- Завершіть виклик лише тоді, коли надасте всю потрібну інформацію і оператор дозволить вам покласти слухавку.
- Обов'язково повідомте оператора служби порятунку, якщо ситуація зміниться.
- Не займайте телефон, щоб у разі потреби оператор служби порятунку міг перетелефонувати вам.

Люди з вадами слуху чи мови можуть звернутися за допомогою, надіславши екстрене повідомлення на **112**.

ВАЖЛИВІ НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ І САЙТИ

1 2 2 0

ТЕЛЕФОН КОНСУЛЬТАЦІЇ СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ: якщо у вас, або члена вашої родини є проблеми зі здоров'ям, які потребують консультації, чи рішення про потребу в додатковій допомозі.

ДЕРЖАВНА ІНФОРМАЦІЯ: можна отримати консультацію та офіційну інформацію в разі кризової ситуації. **Запам'ятати номер дуже просто: 1 номер 24/7, або 1247.**

1 2 4 7

1 3 4 3

АВАРІЙНА СЛУЖБА ELEKTRILEVI: можна отримати інформацію про вимкнення електропостачання.
Аварійна служба Imatra Elekter: 715 0188
Аварійна служба VKG Elektrivõrgud: 716 6666

Гаряча лінія **ІНФОРМАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ ОТРУЄНЬ**, яка надає інформацію та консультації щодо отруєнь.

1 6 6 6 2

6 6 0 4 5 0 0

ЦІЛОДОБОВИЙ ТЕЛЕФОН ДОВІРИ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ПОСЛУГ

ГАРЯЧА ЛІНІЯ МІНІСТЕРСТВА ЗАКОРДОННИХ СПРАВ ЕСТОНІЇ

+372 53019999

KRIIS.EE

OLEVALMIS.EE

RESCUE.EE



ЗАСТОСУНОК «OLE VALMIS!»





**ЗАВАНТАЖИТИ
МОБІЛЬНИЙ
ЗАСТОСУНОК
«OLE VALMIS!»,
ЯКИЙ ПРАЦЮЄ БЕЗ
ІНТЕРНЕТУ**



OLEVALMIS.EE