Dovidka.Крим

Інструкції з безпеки



(С) Центр стратегічних комунікацій. Dovidka.info

За основу взято рекомендації:

Центру стратегічних комунікацій, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Міністерства оборони України, Апарату Головнокомандувача Збройних сил України, Міністерства цифрової трансформації, Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими, команди народної депутатки Таміли Ташевої, Консалтингової групи А-95, громадських організацій, медіа та експертів.

Дизайн та верстка:
Олександра Желєзнова.
Ілюстрації: Олександр Грехов, частина ілюстрацій згенерована штучним інтелектом.

Електронна пошта для зв'язку:
dovidka.info.ua@gmail.com

Електронна версія довідника:
https://dovidka.info/

Зміст

Вступ 3

Як знайти укриття 9

Як зібрати тривожну валізу 11

Як подбати про домашніх тварин 16

Що покласти в аптечку 17

Як підготувати запас води і знезаразити воду для пиття 24

Як підготувати транспортний засіб і зробити запаси пального 31

Як підготувати запас їжі та зберігати продукти тривалий час 37

Правила поведінки в зоні бойових дій 42

Що робити, якщо ви опинилися на замінованій території 53

Правила інформаційної безпеки, зв’язок та пошук інформації 56

Як безпечно виїхати з ТОТ 63

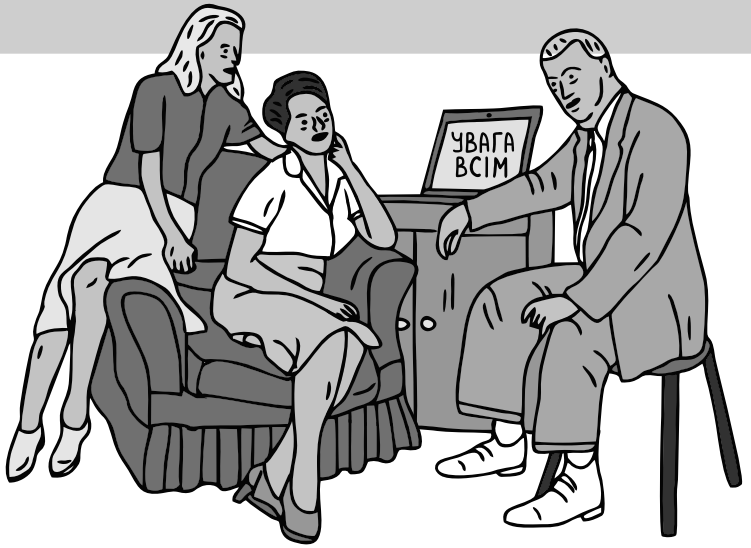
Любі кримчани, Сили оборони України роблять усе можливе й неможливе, щоб вигнати ворога з Криму й повернути півострів додому.

Шлях до звільнення, на жаль, є дуже складним військовим процесом.

Під час активних бойових дій та деокупації ризики для цивільного населення суттєво зростають.

Крім того, підступність російських окупантів не має меж: вони здатні на будь-які цинічні провокації, зокрема, можуть використовувати мирних людей як «живий щит».





Ваші життя та здоров'я – це найвища цінність для України. Саме тому ми дуже просимо вас проявити максимальну турботу про себе та свої родини.

Будь ласка, уважно прочитайте та збережіть ці прості, але життєво важливі інструкції з безпеки. Підготуйтеся заздалегідь, щоб у критичний момент діяти спокійно та впевнено.

Бережіть себе, тримайтеся разом із тими, кому довіряєте, і пам'ятайте:

Крим – це Україна. Qirim – bu Ukraina!

Як домовитися з родичами та близькими про план дій



Обговоріть із рідними та близькими всі можливі сценарії: на випадок, якщо вся родина буде разом удома, і на випадок, якщо хтось із членів сім'ї буде відсутній.

Надзвичайна ситуація може трапитися тоді, коли ви будете в різних місцях. Тому заздалегідь домовтеся про місце зустрічі, маршрути та загальний план дій. Узгодьте, яким чином ви будете комунікувати, якщо пропаде зв'язок, домовтеся про точку зустрічі або місце, де залишите записку з інформацією.

Підготуйте кожному з членів сім'ї список важливих номерів: запишіть його або роздрукуйте. Нехай кожен із родини носить це із собою.

Як підготувати власну оселю до надзвичайної ситуації

Перевірте, чи є у вас:

- запас продуктів тривалого зберігання;
- питна та технічна вода;
- аптечка;
- готівкові гроші;
- документи та їхні копії;
- повербанк;
- телефон з різними sim-картами;
- ліхтарики, запасні батарейки або акумулятори до них, свічки;
- газовий пальник із запасними балонами для приготування їжі;
- вогнегасник;
- теплі ковдри, спальні мішки, термобілизна;
- тривожна валіза на випадок евакуації або переходу в укриття;
- пальне із запасом (якщо є авто);
- корм із запасом (якщо є тварини).

Якщо ви живете в приватному будинку, обладнайте найпростіше укриття у власному підвалі. Перевірте доступ до нього та з'ясуйте, хто відповідальний за зберігання ключів.

Якщо у вас є підвал або цоколь, заздалегідь приберіть там зайве, перевірте, чи немає протікань, цвілі, оголених дротів, чи працює освітлення й чи є місце, де можна сісти/лягти. Підготуйте там воду, ліхтар, аптечку, ковдру, засоби гігієни та їжу, що довго не псується.

Запропонуйте сусідам старшого віку або тим людям, які не можуть самостійно пересуватися, допомогу в підготовці оселі, тривожної валізи, за потреби проведіть в укриття.

Сховище – це герметична споруда для тривалого перебування людей у разі надзвичайної ситуації.

Щоб знайти сховище, шукайте позначки «Укриття» або «Об'єкт цивільного захисту».

Багато бомбосховищ окупованого півострова можуть бути не облаштовані, закриті або просто завалені сміттям.

Не довіряйте брехливим заявам окупаційних адміністрацій – самостійно потурбуйтеся про свою безпеку:

- заздалегідь перевірте, де розташовані найближчі до вас укриття та вивчіть маршрут;
- якщо таких немає, облаштуйте укриття зі спальними місцями самостійно (долучіть до цього сусідів), на вхідні двері яскравою фарбою нанесіть слово «ЛЮДИ».

Найпростіші укриття – це цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи. У них можна сховатися під час нетривалих обстрілів. Найбезпечніші з них ті, які мають декілька виходів (один з них за межами будівлі).

Зазвичай такі приміщення використовують як магазини, спортзали, склади. Власники мають знати про призначення на період надзвичайної ситуації й бути готовими дати доступ людям.

Радимо заздалегідь домовитися про зв'язок із господарями та взяти номери телефонів.

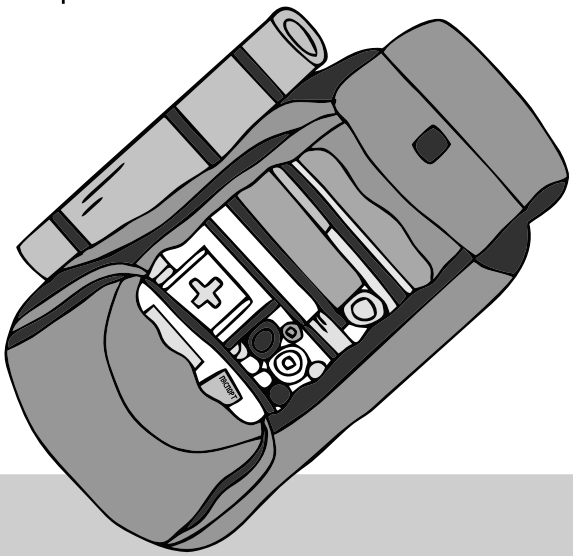
Якщо у вас є домашні улюбленці, підготуйте для них переноску, намордник і повідець, корм і воду на кілька днів, улюблену іграшку. Потурбуйтеся про них, не залишайте напризволяще в зачиненому будинку.

Що покласти в тривожну валізу

Радимо розділити речі на дві категорії.

1. Рюкзак для укриття

Це невеликий рюкзак із найнеобхіднішими речами, який можна швидко взяти із собою під час повітряної тривоги або в разі іншої надзвичайної ситуації. Він допоможе комфортно провести кілька годин поза домом, залишатися на зв'язку та мати під рукою все необхідне. Зберігайте рюкзак у легкодоступному місці біля виходу з дому, щоб у разі потреби не витрачати час на збори.



У рюкзак покладіть:

- паспорт і копії всіх необхідних документів (якщо маєте українські, їх також) у поліетиленовій упаковці;
- гроші (банківські картки та готівку; розподіліть банкноти по різних місцях);
- виписані на листку номери телефонів рідних та інші важливі контакти, а також мапу з маршрутом до місця зустрічі, на випадок, якщо зникне зв’язок;
- ключі від помешкання та машини;
- цінні речі (ноутбук, планшет, прикраси, сімейні реліквії та фотографії);
- зарядні пристрої для мобільних телефонів та повербанки;
- аптечку;
- воду й перекус (сухе печиво, снеки, горішки, батончики).

2. Сумка для екстреної евакуації

Це капітальний набір, що знадобиться, якщо вам доведеться терміново та надовго залишити місто або ж евакуюватися в інший регіон.

Якщо у вас є машина, зберігайте евакуаційну сумку в багажнику автомобіля.

Якщо машини немає, зберігайте її вдома, але так, щоб у разі евакуації ви могли швидко схопити її без додаткових зборів.

Усередину покладіть:

- невеликий радіоприймач;
- ліхтарик, сірники, запальничку, свічки;
- запасний кнопковий телефон;
- компас, годинник (бажано водонепроникний механічний);
- запасні батарейки;
- багатофункціональний інструмент (мультитул), що має лезо ножа, шило, викрутку, ножиці;
- загострені ніж, сокиру;
- сигнальні засоби: свисток, фаєр;
- пакети для сміття;
- рулон широкого скотча;
- блокнот, ручку, олівець або маркер;
- таблетки для очищення води;
- нитки, голки;
- шнур синтетичний товщиною 4 – 5 мм, приблизно 20 м довжиною;
- теплий одяг;
- спідню білизну та шкарпетки;
- надійне зручне взуття, бажано вологостійке;
- намет, каремат, спальник (якщо дозволяє місце);
- гігієнічні засоби;
- посуд (казанок, флягу, ложку, кружку);
- два літри питної води на одну людину (така кількість має покрити вашу мінімальну потребу на дві доби, і при цьому не зробить вашу тривожну валізу надто важкою);
- продукти харчування на два дні;
- відсканований архів фотографій та документів.



Покладіть у верхню чи бокову кишеню сумки та рюкзака позначку з вашим іменем та контактами на випадок, якщо ви втратите багаж. За можливості, візьміть із собою фотографії рідних або тих, із ким ви будете постійно поряд – це допоможе вам їх відшукати, якщо група розділиться.

Після того, як спакуєте речі, спробуйте підняти рюкзак і сумку та пройтися з ними. Якщо вони заважкі, обов'язково оптимізуйте вміст: важливо, щоб ви могли самотужки їх нести на тривалу відстань.

У рюкзак та кишеню одягу дитини покладіть позначки з її ім'ям, роком народження, домашньою адресою, запланованим місцем призначення та інформацією про батьків – імена та контакти.

Поясніть дитині, коли і як користуватися цією запискою.

Як подбати про домашніх тварин

- Підготуйте запас сухого корму та води.
- Підготуйте переноску, повідок, намордник.
- Переконайтеся, що є щеплення від сказу.
- Покладіть у валізу паспорт тварини.
- Зробіть жетон з ім'ям тварини та контактами хоча б двох осіб.
- Базові ліки для тварини.



Що покласти в домашню аптечку?

- Турнікет для зупинки кровотеч (мінімум по два на кожного члена родини). Але обов'язково навчіться **ним користуватися.** Для цього перегляньте навчальне відео, наприклад ось це. Радимо також мати вдома навчальний турнікет, на якому ви будете тренуватися. Його НЕ МОЖНА буде використовувати у випадку реальної травми. **НЕ радимо** вибирати несертифіковані турнікети й турнікети китайського виробництва.

- Рукавички високого ризику (надміцні) – 4 пари свого розміру.

Як правильно накладати турнікет: відео

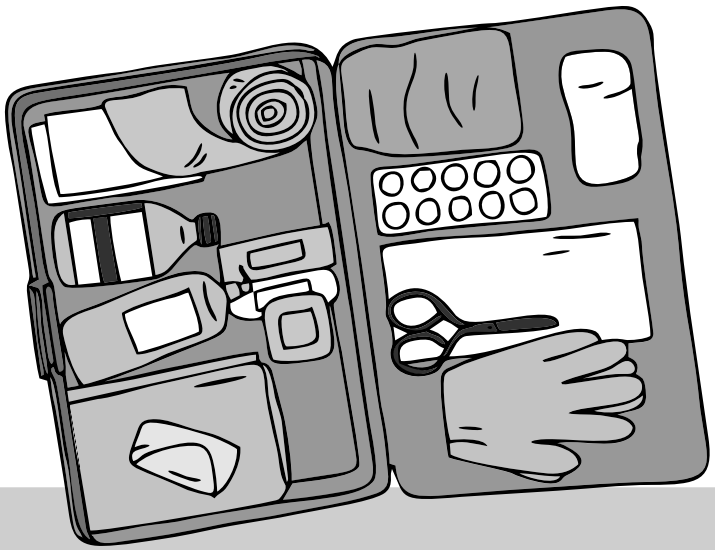
Турнікети та рукавички – це те, що має бути при вас ЗАВЖДИ. Навіть якщо ви не берете із собою повну аптечку.

Розподіліть їх по різних сумках, куртках або рюкзаках, щоб у критичний момент бодай один турнікет і пара рукавичок гарантовано були під рукою.

- Стерильні марлеві серветки різних розмірів, нестерильні марлеві бинти.
- Пластирі різних форм та розмірів (зокрема, для очей), армований скотч.
- Еластичні бинти з можливістю фіксації (по два на кожного).
- Гемостатичний бинт.
- Бандаж ізраїльський 6 дюймів (з аплікатором тиску).
- Трикутні (косинкові) пов'язки.
- Санітайзер для рук, спиртові серветки.
- Антисептичний засіб (хлоргексидин або 70% спирт).

Важливо: зеленку, йод, перекис водню НЕ використовують як антисептичні засоби!

- Термометр (бажано електронний).
- Неспиртові серветки.
- Протиопікові серветки або гелі.
- Клапан із плівкою для проведення штучного дихання.
- Оклюзійні пов'язки (наліпка на грудну клітку, 2 шт.).
- Щиток на око (2 шт.).
- Атравматичні ножиці.
- М'яка шина.
- Великий шматок тканини, яким можна зафіксувати кінцівку постраждалого.
- М'які безкаркасні ноші.
- Термоковдра (2 шт.).
- Термопакети.
- Перманентний маркер.



Ліки

- Знеболювальні та жарознижувальні засоби (активні речовини – парацетамол або ібупрофен).
- Засоби від зневоднення та сорбенти (на основі діоксиду кремнію – НЕ чорне активоване вугілля).
- Протиалергічні креми (активна речовина – дифенгідрамін) або таблетки (активні речовини – лоратадин, цетиризин).

Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем щодо прийому препаратів!

Якщо ви або хтось із членів вашої родини маєте хронічні захворювання, обов'язково додайте до аптечки ліки, що ви приймаєте регулярно (рецептурні або ні). Запасу має вистачити щонайменше на два тижні, а краще – на місяць.

Зважайте на стан свого здоров'я.
За необхідності порадьтеся з лікарем і покладіть до аптечки додаткові препарати.

Правила зберігання аптечки

- Зберігайте ліки та засоби лікування в недоступному для дітей місці в окремій коробці, сумочці, валізці або контейнері.
- Вибирайте переносну аптечку із достатньо міцним корпусом, щоб захистити вміст від ударів, потрапляння світла й вологи.
- Періодично перевіряйте ліки та засоби з аптечки на термін придатності та вчасно оновлюйте їх.

Що має бути в автомобільній аптечці

Радимо зібрати автомобільну аптечку самостійно або доповнити вже готову такими засобами першої допомоги:

- турнікет (по 2 на кожного члена родини), НЕ китайського виробництва;
- гемостатичний бинт (2 шт.);
- компресійний бинт (3 шт.);
- бандаж ізраїльський 6 дюймів ; з аплікатором тиску (2 шт.);
- оклюзійна наліпка (вентильована, 2 шт.);
- плівка-клапан / маска-клапан (2 шт.);
- термоковдра (4 шт.);
- атравматичні ножиці;
- бинт фіксуючий еластичний 15 см * 4м (2 шт.);
- бинт марлевий 14 см * 7м (8 шт.);
- м'яка шина (2 шт.);
- щиток на око (2 шт.);
- пов'язка для опіків (протиопікова гідрогелева) 10 см х 10 см;
- пов'язка для опіків (протиопікова гідрогелева) 6 см х 12 см;
- косинка медична перев'язувальна для іммобілізації кінцівок 130 х 90 х 90 см (2 шт.);
- термопакети (2 шт.);
- пластир (2 шт.);
- армований скотч 5 см х 5м;
- маркер перманентний;
- рукавички нітрилові (S / M / L, 8 пар.);
- жилет аварійний світловідбивний;
- сумка (підсумок).

Правила зберігання автомобільної аптечки

- Зберігайте автомобільну аптечку в сухому, найбільш прохолодному та не доступному для сонячних променів і дітей місці. Сумка або контейнер мають бути міцними і надійними.
- Періодично перевіряйте вміст аптечки та вчасно замінюйте необхідні позиції, а також відновлюйте використані засоби.
- Зважайте на температурний режим у машині й температурні норми зберігання вмісту аптечки. Саме з цієї причини у вашому наборі **не повинно бути ліків.**

Зверніть увагу!

Перев'язувальні матеріали мають тривалий термін придатності (зазвичай кілька років) лише в непошкодженій оригінальній упаковці. Пластирі зберігаються понад 6 років, після чого підлягають обов'язковій заміні.

Як підготувати запас води і знезаразити воду для пиття

На випадок відсутності центрального водопостачання завжди майте запаси питної та технічної води вдома. Розрахуйте запас відповідно до кількості членів вашої родини. Одній дорослій людині потрібно на добу:

- **3 літри питної води** (включно з рідиною, яку споживаємо з їжею);
- **10 – 12 літрів для гігієни та для приготування їжі.**

Упевніться, що у вас є запас води для себе та родини **щонайменше на 72 години.**

Обов'язково позначайте ємності бірками:

«Вода знезаражена для пиття»;
«Вода для технічних потреб»;
«Вода для господарських потреб».

Якщо немає фасованої бутильованої питної води, **використовуйте питну воду з колодязів, шахтних криниць, пунктів розливу питної води (зокрема пересувних), якщо такі є, та з бюветів.**

Їх адреси шукайте на сайті місцевого водоканалу.

Якщо вода в кранах відсутня довго або ви не зробили запаси заздалегідь, ось поради, що можуть допомогти.



Де брати воду для пиття

Важливо: усі ці способи очистки води не дають 100 % гарантії, що вода буде безпечною, але вона все одно може врятувати від зневоднення.

Метод кип'ятіння

Для пиття й приготування їжі прокип'ятіть воду з альтернативних джерел: колодязів, бюветів, пунктів розливу.

Це ефективний метод її знезараження. Кип'ятити потрібно не менше 10 хвилин від моменту закипання. Але навіть при зберіганні її в чистій та добре закритій ємності термін придатності не перевищує однієї доби.

Фільтри для води

Уже зараз придбайте кілька фільтрів для води й очищуйте воду з колодязів, бюветів додатково після кип'ятіння.

Туристичні таблетки для дезінфекції води

Можна продезінфікувати воду таблетками, що містять хлор, йод, діоксид хлору або інші дезінфекційні засоби. Такі таблетки можна придбати в туристичних магазинах, аптеках. Однак чітко дотримуйтеся інструкції застосування.

Дезінфекція активованим вугіллям

На літр води треба 4 – 5 пігулок. Їх треба подрібнити, завернути в марлю й опустити в ємність із водою на 6 – 12 годин. Така знезаражена вода буде придатна до вживання не довше трьох діб.

Фільтрація дощової води та води з відкритих водойм (екстрений спосіб)

Якщо ситуація критична, можна прокип'ятити річкову або озерну воду й пропустити її через фільтр, але тільки якщо це озеро чисте і якщо вода в регіоні не заражена радіаційним пилом. Не можна застосовувати цей метод до води з водойм, де вода застоюється або цвіте: така вода є середовищем для розмноження комах, бактерій та вірусів.

Дощова вода теж небезпечна. Але якщо немає інших джерел, то і її теж можна пропустити через фільтр після кип'ятіння. **Застосовувати цей спосіб можна, тільки коли ситуація критична:** знайти придатну для пиття воду з колодязів або бюветів і знезаразити її немає шансів, а пріоритет – виживання.

В інших випадках уживати воду з відкритих водойм або дощову небезпечно. І можна використовувати її лише як технічну.

Не радимо використовувати метод очищення води сріблом. Він не є достатньо ефективним для знезараження, крім того, іони срібла можуть бути токсичними для організму й спричинити непоправну шкоду здоров'ю.

Де брати технічну воду

Водопостачання може бути у ваших знайомих з інших районів міста. Сконтактуйте з ними або в чатах інших районів міста з незнайомими людьми та попросіть про допомогу з водою.

Використовуйте як технічну **воду з відкритих водойм,** бажано з озер, де вона не застоюється. Якщо немає джерела, найкраще підійде річка або озеро з чистою водою. Якщо технічна вода потрібна не для миття рук, а наприклад, для змивання унітазу, підійде вода з будь-яких водойм.

Для миття рук чи інших технічних потреб можна використовувати **воду з бачка унітазу.** Один бачок у середньому вміщує 6 літрів води.

Дощова вода. У деяких будинках встановлений злив через дах у спеціальні бочки або кран, через який можна зібрати дощову воду, що стікає з даху.

Злийте воду з бойлера, якщо він у вас є. Для цього спершу перекрийте подачу холодної води. Відкрийте запобіжний клапан у нижній частині водонагрівача. Відкрийте змішувач у положенні "гаряча вода" й наберіть воду в тару.

Якщо ваш бойлер встановлений інакше, знайдіть інструкцію, як злити воду саме з вашої моделі.

Додатково знезаразити воду для використання як технічної можна **методом відстоювання.** Для цього вам знадобиться скляна або керамічна ємність, що закривається. Але в жодному разі не алюмінієва. Можна поставити воду на ніч, а вранці обережно процідити її через кілька шарів марлі, залишивши осад, що утворився на дні, непорушним. Однак для вживання така вода все одно буде непридатна.

Як підготувати транспортний засіб

Якщо маєте авто, заздалегідь перевірте:

- його технічну справність;
- чи заповнений бак пальним;
- термін придатності страхового полісу;
- наявність додаткового пального в каністрах.

Зважаючи на нинішню оперативну ситуацію в Криму – регулярні удари по нафтобазах, логістичні колапси на мосту та залізниці, а також постійну загрозу дефіциту пального на АЗС, – важливо мати власний запас.



- **Домовтеся з найближчими сусідами,** яким довіряєте. Необов'язково кожному тримати по 100 літрів. Нехай у 5 – 6 сімей буде по одній заповненій 20-літровій каністрі. У разі екстреної евакуації або гуманітарної кризи можна об'єднатися, щоб вивезти дітей та літніх людей кількома автівками.

- **Не тримайте весь запас пального в одному місці** (наприклад, тільки в одному гаражі). Якщо туди прилетить уламок або станеться пожежа, згорить усе. Розподіліть каністри між кількома локаціями.

- **Не афішуйте обсягів своїх запасів перед малознайомими людьми.** Паливо в Криму зараз – дефіцитний і цінний ресурс, що може привабити мародерів або викликати зайві запитання в окупаційної влади.

Технічні правила зберігання пального

Виберіть правильну тару

- **Категорично заборонено наливати пальне в скляні бутлі** (вони б'ються) та тару з-під харчового пластику (баклажки для води). Харчовий пластик накопичує статичну електрику – одна іскра при переливанні може спричинити вибух.
- **Для бензину взимку** потрібні металеві або спеціальні полімерні каністри з маркуванням "PETROL", "GASOLINE" або HDPE (поліетилен високої щільності, що не іскрить). Тара має бути міцною та не деформуватися при натисканні.
- **Для бензину влітку та дизеля (всі сезони)** підійдуть як металеві каністри, так і якісні пластикові (з маркуванням HDPE).

Терміни зберігання

Бензин

- Заводський бензин (вміст етанолу - до 5%) – до одного року.
- Бензин із міні-НПЗ – не довше одного місяця.
- Бензин із великим вмістом етанолу (понад 30%) – не придатний для тривалого зберігання.

Дизель

Зберігається краще за бензин, але критично зважати на сезонність. Літній дизель на мороз виносити не можна – він перетвориться на желе й випаде осад. Зимовий дизель влітку використовувати можна, але він вигорає значно швидше. Не намагайтеся самостійно розводити дизель гасом або антигелями.

Як розпізнати прострочений бензин?
Він темнішає, стає насичено жовтим або коричневим. Заливати таке паливо в бак не можна: «уб'єте» двигун.

Ідеальні умови

- Тримайте каністри в темному місці, куди не потрапляють прямі сонячні промені.
- Оптимальна температура зберігання 15 – 20 °C.
- Каністри мають бути закриті герметично. Бензин дуже летючий: якщо кришка прилягає нещільно, легкі фракції вивітряться – і машина просто не заведеться.



Не залишайте каністри стояти «мертвим вантажем». Завжди використовуйте принцип ротації: свіже пальне з АЗС заливайте в каністри НЗ, а пальне з каністр, яке простояло пару місяців, виливайте в бак автомобіля для поточних поїздок. Так ваш запас завжди буде свіжим і готовим до використання в екстреній ситуації.

Як підготувати запас їжі та зберігати продукти тривалий час

Радимо розділити речі на дві категорії.
Тривалий термін зберігання
мають такі продукти:

- крупи (понад 3 місяці);
- бобові (до року);
- макарони (близько року);
- горіхи, насіння, сухарі (2 – 3 місяці);
- консерви (від 1 року).

Правила зберігання круп

- Після придбання пересипте крупу в чисту суху тару.
- Зберігати варто в тарі, що щільно закривається (наприклад, скляний або пластиковий контейнер).
- Поставте тару в сухе темне місце (наприклад, у шафу).
- Макарони можна зберігати в первинній упаковці або подібно до круп.

Для зберігання бобових важливі:

- сухе середовище, адже вологість може спричинити ріст грибка;
- зручна тара: коробка, пакет, контейнер, мішечок.

Для горіхів та насіння найкраще підійде сухе холодне темне місце. Покласти можна в мішечок або контейнер зі щільного пластику.

Важливо, щоб горіхи були свіжими, тоді й час зберігання буде довшим, а насіння варто купувати в непрозорому пакуванні.

Більшість овочів та фруктів найкраще зберігати в холодильнику, однак картопля, морква, буряки, яблука та цибуля можуть довго пролежати й у темному сухому приміщенні.

Найголовніше, щоб у цьому приміщенні не було вологи, адже на овочах та фруктах почне з'являтися грибок.

Зберігати продукти протягом тривалого часу можна не лише в сирому вигляді. Так, наприклад, фрукти, овочі, рибу та м'ясо можна законсервувати. **Щоб консервація не здулась,** варто пересвідчитися, що

- увесь посуд, необхідний для консервації, стерильний;
- повністю чисті продукти;
- продукти свіжі, без ознак псування;
- продукт повністю готовий (страва не має бути недотушкованою або сирою);
- спеції перед додаванням прогріли на пательні на маленькому вогні, щоб знешкодити можливі бактерії;
- якісно та щільно закрита кришка (овочеву консервацію доцільно перевірити, перевернувши догори дном)
- рибні та м'ясні консерви правильно охолоджені після приготування (у кімнаті має бути до +20°С)

Для м'ясних та рибних консервів важливо

Скляні банки зі скляними кришками з гумовим обідком щільніше закриваються, ніж банки із залізними кришками.
Рибу ретельно почистити від луски й нутрощів.
Найкраще зберігати в темному сухому приміщенні за температури до +12°С.

Для овочевої та фруктової консервації потрібно:

- зберігати банки в темному сухому приміщенні;
- найкраща температура зберігання в приміщенні до +20°С.

Не варто:

- зберігати консервацію під дією сонячних променів;
- різко змінювати її температуру.

Важливо! Якщо у вас є щонайменша підозра на недоброякісність консервів, у жодному разі не їжте їх. Заборонено вживати продукти зі здутих банок.

М’ясо можна зберігати в сиров’яленому вигляді за кімнатної температури протягом місяця, а в холодильнику – до пів року. Наприклад, підготувати **філе курки** до тривалого зберігання можна за таким рецептом:

- промаринувати в спеціях та солі впродовж 12-ти годин;
- після маринування обваляти філе в суміші спецій на власний смак;
- загорнути в стерильний бинт;
- підвісити в приміщенні, що добре провітрюється (улітку можна повісити на сонячній стороні балкону, а в інші сезони краще розмістити під витяжкою або над батареєю);
- готовий продукт можна споживати за 3 дні (якщо хочете зберігати за кімнатної температури, варто пров’ялити курку протягом іще кількох днів).

Правила поведінки в зоні бойових дій

- 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).
- Намагайтеся якнайменше перебувати поза житлом і роботою без важливої причини, уникайте місць скупчення людей.
- Не демонструйте української атрибутики: це може спровокувати агресора.
- Пам’ятайте, де розташовані найближчі від оселі, роботи або місць, що ви часто відвідуєте, сховища та укриття.

У жодному разі

- Не повідомляйте про свої плани людям із сумнівною репутацією та малознайомим.
- Не сперечайтеся 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 торкайтеся вибухонебезпечних або просто невідомих чужих речей, бо звичайні побутові предмети можуть бути заміновані.
- Не носіть армійської форми, камуфльованого одягу або одягу з шевронами. Надавайте перевагу одягу темних кольорів, що не привертає уваги. Уникайте будь-яких символів, адже вони можуть викликати непередбачувану реакцію.
- Якщо ви живете в районі розміщення постійних або мобільних військових об'єктів окупанта, слід виїхати якомога швидше подалі від них. Евакуюватися потрібно не під час, а ДО початку бойових дій.
- Враховуйте можливість виникнення заторів на виїзді з населеного пункту. Радимо пересуватися в межах Кримського півострова до більш безпечних на час ведення бойових дій районів. Місцевість біля незаконно зведеного «кримського мосту» НЕ є безпечною.

- У разі евакуації з населеного пункту пов'яжіть на транспортний засіб з усіх боків білу тканину, напишіть на задньому та бокових вікнах яскравими літерами слово «ЛЮДИ» (якщо везете дітей, «ДІТИ»).

- Війська країни-окупанта при відході можуть чинити воєнні злочини – весь світ у цьому переконався, – тож у разі бойових дій у вашому місті залишайтеся, будь ласка, в укриттях.

- Не торкайтеся трупів російських солдатів, а також будь-яких предметів, що блокують дороги. Не забувайте: при відступі окупанти мінують усю територію, навіть тіла власних солдатів.

- Якщо у ваше місто/село зайшли підрозділи ЗСУ, виконуйте їхні рекомендації: на запитання з укриттів відповідайте голосно та чітко, накази виконуйте точно та неухильно, не провокуйте дискусії запереченнями: важлива кожна хвилина.

- Не забувайте, що ворог може переодягнутися в українську форму, щоб ввести в оману населення або певним чином дискредитувати ЗСУ. Будьте пильними: українські військові НЕ вчиняють терактів та НЕ прикриваються місцевим населенням.



Обстріл стрілецькою зброєю

Що робити, якщо ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів?

Удома потрібно сховатися в захищеному приміщенні подалі від вікон та дверей. Це можуть бути ванна кімната, сходовий майданчик під'їзду.

Якщо це неможливо, варто лягти й прикритися предметами, що здатні захистити вас від уламків і куль.

Дотримуйтеся **«правила двох стін»:** ховайтеся в місці, де від вікон та вулиці вас відділяють щонайменше дві капітальні стіни. Перша стіна бере на себе удар і руйнується, а друга – захищає від уламків та вибухової хвилі.

На відкритій місцевості негайно лягайте на землю та закрийте голову руками.

Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками: вони часто стають мішенями.

Запам'ятайте: тіло повинно бути в безпечному положенні. Згрупуйтеся, лягайте в позу ембріона. Розверніться ногами в бік стрілянини, прикривши голову руками, та відкрийте рот.

Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде впродовж бодай 5 хвилин.

Мінометний обстріл

Гучний свист та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону **артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту.** Які дії?

Якщо ви почули свист снаряда, а за 2 – 3 секунди вибух, відразу падайте на землю. Закрийте руками або сумкою голову. Після вибуху першого снаряду швидко пошукайте місце, де можна сховатися. Потрібно знайти хоча б мінімально заглиблене укриття.

Для схованки підійдуть: підземні переходи, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк.

Якщо обстріл застав вас у транспорті, вимагайте негайної зупинки та відбіжіть якомога далі від дороги, лягайте на землю. Закривайте долонями вуха та відкривайте рот: це врятує від контузії.

Небезпечно ховатися в під'їздах, під арками, на сходових майданчиках, у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій.
Є загроза опинитися під завалом або травмуватися.

У жодному разі не приступайте до розбору завалів самостійно – чекайте фахівців з аварійно-рятувальної служби.

Артилерійський обстріл

Якщо ви почули залп запуску, бачите димний слід снаряда в повітрі вдень або спалах уночі, є ймовірність, що ви потрапили під **артилерійський обстріл системами залпового вогню** (наприклад, БМ-21 «Град»).

Одразу падайте на землю, закривайте руками або сумкою голову.

Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні.

Вибирайте місце в кутку та недалеко від виходу для того, щоб миттєво залишити будинок у випадку влучання снаряду.

Залишайтеся в укритті мінімум 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Атака дронами

Головне правило для порятунку:
чуєте звук дрона або бачите безпілотник у небі – негайно прямуйте в укриття!

Якщо укриття поруч немає:

- ховайтеся в підвалі будинку або на цокольних поверхах;
- за відсутності таких поруч дотримуйтесь правила «двох стін» (це означає, що від небезпеки вас має відділяти дві стіни).

У жодному разі не ховайтесь:

- у під'їздах;
- під арками;
- на сходах;
- тримайтеся якнайдалі від адміністративних будівель, стратегічних та військових об'єктів, автозаправних станцій.

Якщо на момент небезпеки ви в транспорті, негайно вийдіть та відбіжіть далі від дороги, знайдіть укриття.

Пам'ятайте: у жодному разі не можна чіпати дрон, що впав, або його уламки!

Якщо ви опинилися на замінованій території

Під час бойових дій та звільнення територій ворог може масово мінувати дороги, лісосмуги, узбережжя морів та навіть залишені будинки або предмети побуту. Пам'ятайте: сучасні міни можуть виглядати як завгодно – від непоказних пластикових «пелюсток» до замаскованих під іграшки або мобільні телефони пасток.

- Уникайте узбережжя, лісів та польових стежок. Не виходьте на пляжі, у ліси, гори або на дикі ґрунтові дороги. Ворог активно мінує берегову лінію та підступи до військових об'єктів. Пересувайтеся виключно асфальтованими дорогами, де вже пройшла техніка або де є інтенсивний рух.

- Нічого не піднімайте з землі. Навіть якщо це кинутий дорогий телефон, ліхтарик, дитяча іграшка або красива коробка. Окупанти часто використовують тактику мінування побутових речей, щоб заманити цивільних.

Що робити, якщо ви помітили підозрілий предмет?

Головні правила мінної безпеки – **"Не підходь! Не чіпай!"**

Зупиніться та не панікуйте.
Зафіксуйте поглядом місце, де лежить небезпечний предмет.

1. **Попередьте оточуючих.** Гучно, але спокійно крикніть людям поруч: «Стійте! Тут міна / небезпечний предмет!». Накажіть усім зупинитися й припинити будь-який рух.

2. **Відійдіть назад.** Повертайтеся назад **виключно тим самим шляхом (слід у слід),** яким ви прийшли. Відійдіть на відстань **не менше 100 метрів.**

3. **Позначте місце (за можливості).** Якщо у вас під рукою є якась яскрава тканина, стрічка або гілка, залиште її на безпечній відстані (там, куди ви вже відійшли), щоб інші люди здалеку бачили, що туди йти не можна. Не намагайтеся підходити впритул до міни, щоб обгородити її!

- **НЕ наближайтеся та не торкайтеся знахідки.** Не штовхайте її ногою і не намагайтеся пересунути.

- **НЕ робіть жодних механічних дій:** заборонено кидати в предмет каміння, бити по ньому, розбирати, переносити в інше місце або намагатися самостійно «знешкодити».

- **НЕ користуйтеся мобільними телефонами або іншими пристроями біля знахідки.** Сучасні міни можуть здетонувати від радіосигналу вашого смартфона. Телефонуйте рятувальникам, тільки коли відійдете на 100+ метрів!

- **НЕ здійснюйте фізичного впливу:** не накривайте предмет коробками або гілками, не засипайте його ґрунтом і не заливайте водою. У жодному разі не розпалюйте поруч багаття – термічний вплив миттєво провокує вибух.

Правила інформаційної безпеки: не вірте ворогу, допомагайте своїм

Інформаційний простір – це також фронт. Окупанти використовують маніпуляції та фейки, щоб посіяти паніку, зневіру та дискредитувати Сили оборони України.

Головні правила інфогігієни

- Критично оцінюйте російські новини. Головна мета локальних пабліків та росЗМІ під час бойових дій – приховати власні втрати й злочини та очорнити ЗСУ. Не вірте повідомленням про «звірства українських військових» або обстріли цивільних із боку ЗСУ.

- Дотримуйтесь інформаційної тиші. Ніколи не викладайте в мережу (навіть у закриті чати) фото або відео переміщення української техніки, роботи Сил оборони України. Ворог використовує це для коригування вогню.

- Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні за змістом повідомлення та заклики. Агресор може прикриватися гаслами й українською символікою.

- Захищайте свої гаджети. Регулярно чистіть історію браузера, листування в месенджерах та видаляйте фото, що можуть викликати підозру на блокпостах окупантів.

Якщо у вас є доступ до українських ресурсів, насамперед орієнтуйтеся на повідомлення державних установ.

Стежте за інформацією від ДСНС, армії та уряду на сторінках їхніх сайтів або соцмереж, а також у повідомленнях Суспільного мовлення.

Ось список перевірених джерел

Суспільне мовлення:

Телеканал UA:Перший
UA: Радіо Промінь
UA: Українське радіо

Незалежні кримські медіа:

Qirim Media
Crimea Vox
Терджиман
Crimea Daily

Список перевірених українських ресурсів

Сайти державних служб:

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
facebook
twitter
instagram
telegram

Збройні Сили України
facebook
twitter
instagram

Міністерство оборони України
facebook
twitter
instagram

Міністерство внутрішніх справ України
facebook
twitter
instagram

Офіційні канали органів влади у WhatsApp

Володимир Зеленський – офіційний канал Президента України Володимира Зеленського.

Міністр оборони України – Михайло Федоров – офіційний канал Міністра оборони України Михайла Федорова.

ДСНС України – офіційне представництво Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Кирило Буданов – офіційний канал Голови Офісу Президента України Кирила Буданова.

Канали військових у WhatsApp

Повітряні Сили | UA Air Force – офіційний канал Повітряних сил Збройних сил України.

Головне управління розвідки МО України – офіційний канал Головного управління розвідки Міністерства оборони України.

Передавайте цінну інформацію

Якщо ви бачите переміщення ворожої техніки, живої сили, складів БК або штабів окупантів, фіксуйте це та безпечно передавайте українській стороні. **Одразу після відправки видаляйте всі сліди повідомлень та медіафайлів!** Користуйтеся лише перевіреними джерелами інформації та безпечними інструментами для передавання даних.

Безпечні чатботи Telegram для допомоги Силам оборони України

Головне управління розвідки (ГУР) – офіційний бот для передачі координатів та даних про ворога – @gur_official_bot

єВорог – офіційний бот від Мінцифри для повідомлень про техніку та окупантів – @evorog_bot

Stop Russian War – бот Служби безпеки України для повідомлень про дислокацію ворога – @stop_russian_war_bot

Важливо для безпеки: переходьте в боти тільки за офіційними посиланнями. Ворог створює клони-двійники з майже ідентичними назвами для визначення українських патріотів. Будьте пильними!

Зверніть увагу! Користування БУДЬ-ЯКИМИ чатботами в Telegram залишає цифрові сліди на вашому пристрої. Якщо ви очистите історію чату, кеш, медіа та видалите бот із історії пошуку, так ви приберете лише поверхневі сліди користування ботом. **Повністю гарантувати видалення всіх слідів неможливо.**

Тому перед тим, як скористатися чатботами для передавання даних, **оцініть свою ситуацію та ризики.** Ваш пристрій у будь-який момент може опинитися в руках ворога.

Якщо ви розумієте всі ризики та все одно хочете скористатися чатботами для передавання даних, то варто використовувати окремий смартфон і номер, не пов'язані з вашими основними акаунтами. Резервний телефон має бути завжди вимкнений, якщо не використовується.

Довірені організації, що допоможуть виїхати з ТОТ

Save Ukraine

Телефон 0 800 33 31 29
E-mail info@saveukraineua.org
Telegram @SaveUkraineOfficial
Сайт saveukraineua.org

Helping to Leave

Телефон +380 (93) 177 64 58
Telegram-бот @helpingtoleave_bot
Сайт helpingtoleave.org

Humanity

Telegram @humanity_ask2

Bring Kids Back UA (Ініціатива Президента України)

E-mail info@bringkidsback.org

Українська мережа за права дитини

Телефон / Viber / Telegram +380 50 015 58 46
Сайт childrights.org.ua

БФ «Плахта»

Telegram @Plakhta_BF
E-mail plakhta.org@gmail.com
Сайт plakhta.org

Офіс Омбудсмена

Безкоштовна гаряча лінія
+380 44 299 74 08

Телефон / Viber / Telegram
+380 93 406 80 17

Зверніть увагу: українські держструктури та деякі організації НЕ приймають листи з російських доменів (mail.ru, yandex.ru) – вони автоматично блокуються.

За можливості, створіть нову скриньку:

- **найкраще** – на міжнародних сервісах Gmail (.com), Outlook або Yahoo;
- **альтернатива** – пошта інших країн, наприклад Казахстану (.kz) або Грузії (.ge).

Перед поїздкою

- Заздалегідь видаліть із пристрою будь-який контент, що може бути інтерпретований як проукраїнська позиція або «дискредитація збройних сил РФ»: фото й відео військової техніки, руйнувань, позицій збройних сил, листування про бойові дії, підписки на військові або політичні українські канали, участь у волонтерських або адміністративних чатах.

- Почистіть кошики застосунків, хмарні резервні копії та кеш месенджерів.

- Не видаляйте всіх застосунків повністю: надто «порожній» телефон також може викликати підозру. Залиште мінімальний набір нейтральних програм і звичайне побутове листування.

- Видаляйте не застосунки, а їхній чутливий вміст.

- Видаліть закладки, історію переглядів і завантажень у браузері, його кеш.

- Перевірте Telegram, WhatsApp та інші месенджери (архіви, «збережені повідомлення», приховані папки, чернетки), а також файлові менеджери, PDF, нотатки та хмарні диски.

- Увімкніть двофакторну автентифікацію для всіх важливих акаунтів і до виїзду змініть паролі.

- Вимкніть розблокування за відбитком пальця та Face ID: біометрію можуть змусити використати фізично. Використовуйте лише складний цифровий або буквено-цифровий пароль.

- Вимкніть автоматичну синхронізацію хмар, вийдіть із акаунтів на другорядних пристроях, перевірте, щоб на екрані блокування не відображалися повідомлення.

- За можливості використовуйте окремий «чистий» телефон для перетину блокпостів або кордону.

Під час перевірки

- Не розблоковуйте пристрою без прямої вимоги.
- Не вводьте паролів публічно, під камерами або в присутності представників силових структур.
- Передавайте техніку повністю вимкненою, а не в режимі сну.

Важливо: під час фільтрації перевіряють не лише вміст ваших гаджетів, а й поведінку. Спокій, відсутність різких дій і підготовлена техніка знижують ризики значно більше, ніж поспішне видалення інформації безпосередньо перед перевіркою.

Як поводитися під час допиту

- Зберігайте спокій і нейтральну поведінку.

- Не вступайте в дискусії, не обговорюйте політики, не давайте оціночних суджень, не намагайтеся «довести свою правоту». Відповідайте коротко, без деталей і зайвої інформації.

- Якщо це не загрожує вашому життю, не підписуйте протоколів або пояснень без ознайомлення. Якщо текст не відповідає вашим словам, не підписуйте. Не погоджуйтеся на формулювання, які вам нав'язують.

- Якщо відчуваєте реальну загрозу фізичного насильства, пріоритет – збереження життя. У критичній ситуації обирайте поведінку, що мінімізує ризик ескалації. Головне завдання – пройти перевірку та зберегти можливість подальшого виїзду.

Пам'ятайте, що формально кожен, хто перебуває на території РФ, має право не свідчити проти себе та близьких родичів (стаття 51 Конституції РФ).
За необхідності можна заявити про відмову відповідати на конкретне питання з посиланням на це право. Водночас застосування правових аргументів не гарантує їх дотримання на практиці.