

# Правила поведінки під час повітряної тривоги та правила знаходження в укритті



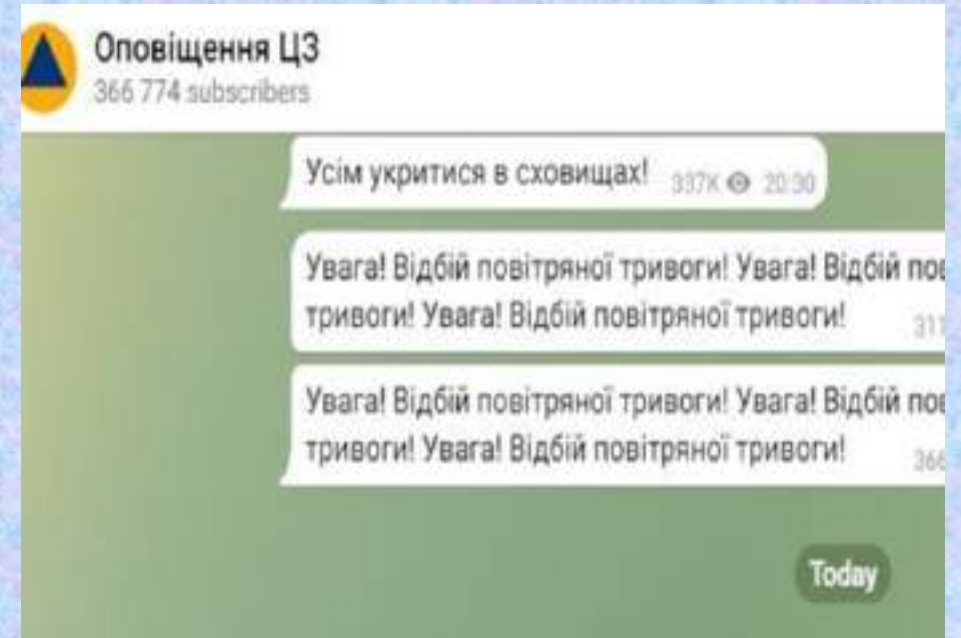
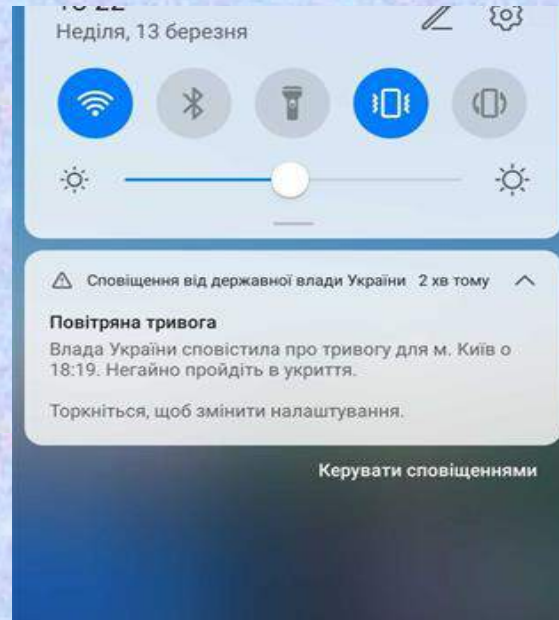
Інспектор з охорони праці Кравцова Аліна Анатоліївна

# Застосунки для отримання оперативної інформації

Встановити спеціальний застосунок на мобільний телефон

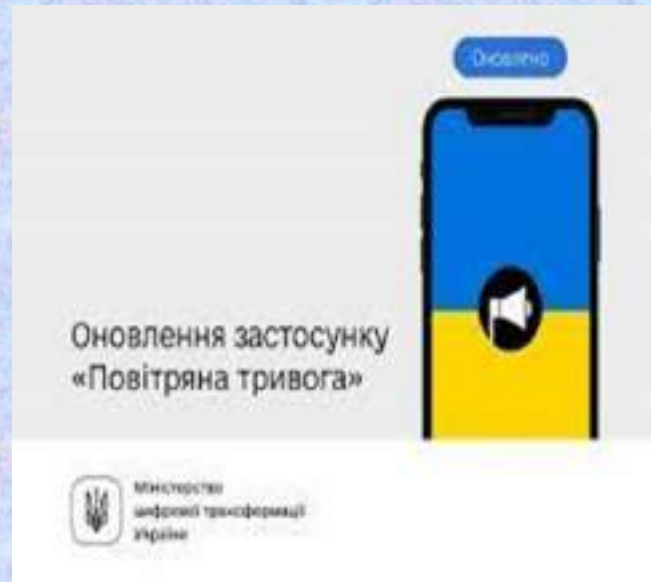
Слідкувати за сповіщеннями на вашою мобільному пристрої

Підписатись на Новинні портали Телеграм/Вайбер



## У застосунку відображаються 5 типів тривог:

1. Повітряна тривога
2. Артилерійський обстріл
3. Вуличні бої
4. Хімічна загроза
5. Радіаційна небезпека.



# Правила поведінки під час повітряної тривоги.

## У коледжі :

- 1.Зберігати спокій. Зберіть власні речі
- 2.Уважно слухати викладача
3. Не бігти, не штовхатися, намагатись триматись групи та викладача
4. В укритті поводитись спокійно
5. Після сигналу «Відбій повітряної тривоги спокійно шукуйтесь у ланцюжок і прямуйте до виходу

## На вулиці:

1. Зберігайте спокій
2. Прямуйте до найближчого укриття ( підвалу, паркінгу, підземного переходу, по можливості пошукайте заглиблення, яму, або хоча б високий бордюр)
3. Якщо укриттів поблизу немає, але вже чути звуки вибуху упадіть на землю накрийте голову руками
4. Після сигналу « Відбій повітряної тривоги» зателефонуйте рідним. Якщо є поранення до швидкої допомоги за тел. 103

## Під час онлайн - навчання:

1. Зберігайте спокій
2. Одягніться, зачинить вікна, вимкніть електроприлади, газ, воду
3. Візьміть « рюкзак безпеки» і прямуйте до найближчої захисної споруди, якщо відсутні поблизу укриття дотримуйтеся правила «двох стін»
4. Після сигналу « Відбій повітряної тривоги» приєднуйтесь до онлайн - навчання

## «Рюкзак безпеки»:

1. Пляшка чистої води, поживний батончик, сухофрукти або горіхи
2. Написати нотатки в якій буде інформація:  
Власне ПІБ  
ПІБ батьків + телефон + адреса проживання
3. Телефон + зарядний пристрій, павербанк
4. Індивідуальний набір ліків, засоби захисту
5. Вологі та сухі серветки, комплект змінної білизни та одягу

# **Під час перебування в укритті забороняється:**

- ходити по приміщенню без потреби;
- без дозволу пересувати предмети;
- самовільно заходити до службових приміщень;
- намагатися самовільно включати (виключати) агрегати спеціального обладнання;
- відкривати захисні двері;
- шуміти;
- курити;
- розпалювати відкритий вогонь

**Покидати укриття можна з дозволу відповідальної особи після отримання сигналу «Відбій повітряної тривоги».**

# Як пережити кризу та зберегти спокій?

## Агресія: як допомогти?

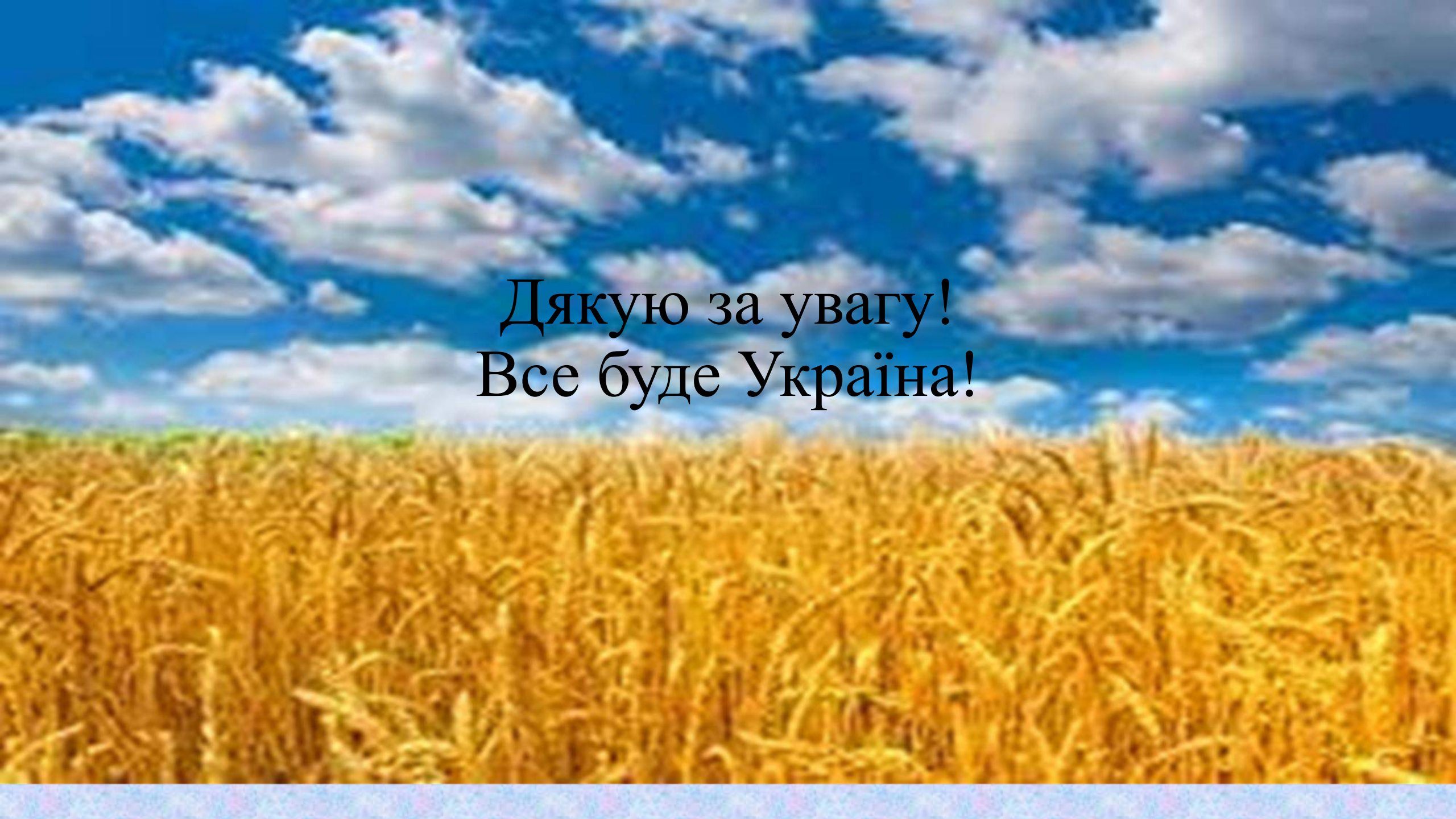
1. Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості).
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.



## Панічна атака: як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.
2. Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.



A vibrant landscape featuring a vast field of golden wheat in the foreground, stretching towards a horizon under a bright blue sky filled with scattered white clouds. The text is centered in the upper half of the image.

Дякую за увагу!  
Все буде Україна!