

Заходи з підготовки на випадок криз і стихійних лих



Федеральне відомство
з питань цивільного захисту
та допомоги в разі стихійних лих

Федеральне відомство з питань цивільного захисту та допомоги в разі стихійних лих (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, BBK) — ваш надійний партнер у питаннях самозахисту та готовності до надзвичайних ситуацій. Додаткову інформацію щодо тем, розглянутих у цій брошурі, можна знайти на нашому сайті:

www.bbk.bund.de/vorsorge



Зміст

Підготовка вартує витрачених зусиль	2
Коли повсякденне життя порушується	4
Яким повинен бути запас їжі та води	6
Як допомогти людям з інвалідністю	8
Як отримати та зрозуміти попередження	10
Як бути в курсі подій у кризовій ситуації	12
Як розпізнати достовірну інформацію	14
Як боротися зі страхами та тривогами	16
Як говорити про кризові ситуації з дітьми	18
Як самостійно надати невідкладну медичну допомогу	20
Як приготувати їжу без електрики	22
Коли опалення не працює	23
Як реагувати в разі пожежі	24
Надійне зберігання документів	25
Підготовка тривожної валізи	26
Пошук прихистку	28
Захист від вибухів	30
Контрольний список	32
Важливі номери телефонів	36

Підготовка вартує витрачених зусиль

Німеччина — одна з найбезпечніших країн світу. Однак зараз кризові ситуації порушують звичний ритм життя навіть у Німеччині. Екстремальні погодні явища частішають. Зловмисники вдаються до кібератак, дезінформації та саботажу, здійснюючи атаки на інфраструктуру, намагаючись формувати громадську думку та порушуючи нашу згуртованість. Навіть війна вже не здається такою неймовірною, як декілька років тому. І якщо щось трапиться, краще бути готовими. Ця брошура має на меті підтримати вас і показати, як потрібно діяти в екстремальних ситуаціях, щоб якнайкраще убезпечити себе.



Як підготовка допоможе вам в екстремальній ситуації

- Ви **знатимете, що робити**, а значить, зможете краще зберігати спокій.
- Ви зможете подбати **про себе й інших** до прибуття рятувальних служб.
- Ви **допоможете зменшити навантаження на екстрені служби**. Так вони зможуть подбати про людей, які не можуть допомогти собі самі.

Огляд рекомендованих заходів із підготовки наведено в контрольному списку на сторінці 32.

Крок за кроком

В ідеалі всі домогосподарства повинні бути спроможні забезпечувати себе протягом **10 днів**. А це означає, що ви повинні мати воду та їжу, медичні засоби та засоби гігієни на випадок надзвичайної ситуації. Однак запас **хоча б на 3 дні** – це вже добре. Потім ви можете поступово збільшувати його.

Пам'ятайте: будь-яка підготовка — корисна.



Коли повсякденне життя порушується

Ритм нашого повсякденного життя може порушитися з багатьох причин. Аварія, екстремальні погодні умови чи саботаж можуть пошкодити лінії електро-, водопостачання чи мобільного зв'язку. Кібератаки можуть вивести з ладу ІТ-системи, якими ми користуємося в повсякденному житті, наприклад, у лікарнях, комунальних підприємствах або супермаркетах. Окремі проблеми можуть мати декілька наслідків одночасно і впливати на багатьох людей. Може пройти деякий час, перш ніж всі постраждалі отримають допомогу. Завбачливість допомагає в таких ситуаціях.

Медична допомога

Перебої з електро- та водопостачанням, збої в роботі ІТ-систем або обмежені можливості лікарень ускладнюють надання медичної допомоги.

Замовлення/доставка

Якщо ІТ-системи не працюють, ви не зможете замовити товари чи отримати доставку.

Водопровідна вода

Водопостачання залежить від електрики та цифрових систем. Без них водопостачання не працює.

Інтернет/мобільний зв'язок

Без електрики чи належного функціонування цифрових систем мережа мобільного зв'язку не працює. Інтернету немає, і ви більше не можете телефонувати.

Платіжні операції

Без електрики чи ІТ-систем електронні платіжні системи не працюють. Ви не зможете зняти готівку в банкоматах і сплатити картою чи мобільним телефоном.

Охолодження

Холодильник не працює.

Приготування їжі

Плита не працює.

Питна вода та миття

У крані немає води.

Інформація

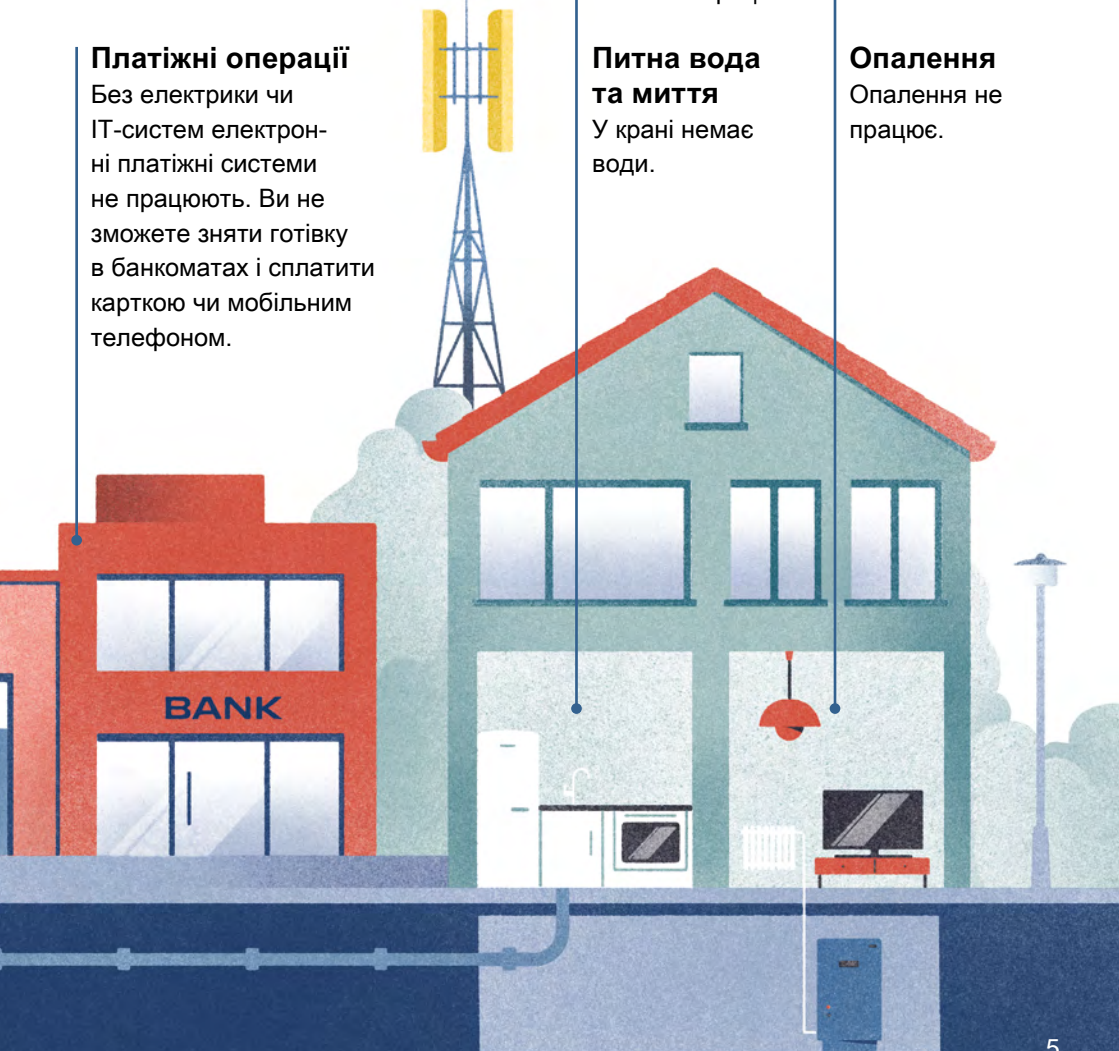
Телебачення та радіо не працюють.

Світло

Світла немає.

Опалення

Опалення не працює.



Яким повинен бути запас їжі та води

Запас продуктів може стати в пригоді в багатьох ситуаціях — у разі раптового відключення електроенергії, під час екстремальних погодних умов, у разі раптової хвороби, або якщо полиці в продуктовому магазині будуть порожніми. В ідеалі ви повинні бути в змозі забезпечувати себе протягом **10 днів**. Однак запас **хоча б на 3 дні** — це вже добре. Потім ви можете поступово збільшувати його.

Як може виглядати ваш запас

Їжа: вибір продуктів про запас залежить від ваших особистих потреб. Нижче наведено деякі важливі зауваження, які допоможуть вам підібрати підходящі продукти.

- **Тривалий термін придатності.** Продукти, які не треба зберігати в холодильнику та які не зіпсуються під час відключення електроенергії.
- **Готова їжа.** Їжа, яку не треба готувати, яку можна їсти, навіть якщо плита не працює.
- **Швидке приготування.** Йдеться про їжу, яку можна приготувати з невеликими витратами енергії, щоб вашого гриля чи туристичної плити вистачило надовше.



Для тих, хто хоче знати точно: списки можливих продуктів, поради щодо консервації та зберігання, а також калькулятор запасів можна знайти тут:

www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator



- **Для кого ви готуєте ваш запас?** Чи треба врахувати можливі алергії або ж особливі харчові звички? Чи є у вас запас їжі для (маленьких) дітей і домашніх тварин, за якими також треба буде доглядати під час надзвичайних ситуацій?

Вода: запас води стане в пригоді, коли в крані не буде води чи коли вона буде забрудненою. Питна вода дуже важлива, навіть важливіша за їжу.

- **Скільки треба мати води?** В ідеалі треба мати 2 літри на людину на день. З них 0,5 літра знадобляться для приготування їжі. Подумайте теж про домашніх тварин!

Запас води для 3 осіб



Як допомогти людям з інвалідністю

Якщо станеться надзвичайна ситуація чи стихійне лихо, важливо бути добре підготовленими — особливо тоді, якщо вам потрібні допоміжні засоби чи підтримка в повсякденному житті. **Підготовка неонов'язково повинна займати багато часу та зусиль.** І часто вона є дуже індивідуальною. Тому подумайте, що вам знадобиться, якщо, наприклад, вимкнеться електрика чи якщо вам потрібно буде швидко виїхати з дому — на додаток до загальних рекомендацій, наведених у цій брошурі.

Що може знадобитися вам у надзвичайних ситуаціях

- ✓ допоміжні засоби, наприклад, окуляри чи слуховий апарат,
- ✓ запасні батарейки, акумулятори та зарядні пристрої для технічних допоміжних засобів,
- ✓ допоміжні засоби для пересування, якщо вам треба швидко вийти з дому,
- ✓ схема лікування та запас необхідних ліків (врахуйте терміни придатності й умови зберігання),
- ✓ достатня кількість корму та води, якщо у вас є тварина-поводир,
- ✓ список контактів для надзвичайних ситуацій,
- ✓ посвідчення на випадок надзвичайних ситуацій.
- ✓ Порада: дізнайтеся про шляхи евакуації. Якщо ви не можете ними користуватися: подумайте, хто та як може вам допомогти.

Спілкування з екстреними службами

Подумайте, як ви будете спілкуватися з екстреними службами в надзвичайних ситуаціях.

Наприклад, ви можете оформити **посвідчення на випадок надзвичайних ситуацій**, де буде вказано, яким способом комунікації ви користуєтеся. У посвідченні також може міститися важлива інформація про хвороби, алергії, допоміжні засоби та контакти для надзвичайних ситуацій. Посвідчення на випадок надзвичайних ситуацій можна отримати в різних установах, наприклад, у вашого сімейного лікаря, в касах медичного страхування, в екстрених службах або в організаціях соціального захисту. Зверніться до них за інформацією.

Для письмового спілкування з екстреними службами також може знадобитися ручка та папір.

Що ще ви можете зробити

- Поговоріть із тими, хто вас оточує (сусідами, родиною, друзями) і дізнайтеся, як вони можуть підтримати вас у надзвичайній ситуації.
- Навички надання першої медичної допомоги можуть врятувати життя в надзвичайних ситуаціях. Деякі організації також пропонують курси першої медичної допомоги простою мовою чи німецькою жестовою мовою. Ви також можете запитати про курси для людей із повною чи частковою втратою зору.
- Люди з порушеннями слуху можуть встановити димові сповіщувачі з вібраційним і світловим сигналом.



Порада

Багато смартфонів також пропонують можливість створення цифрового посвідчення на випадок надзвичайних ситуацій. Його можна відкрити, навіть коли екран заблоковано.



Ви вже знаєте про nora?

За допомогою додатку nora ви можете здійснити екстрений виклик без необхідності говорити.

www.nora-notruf.de



Як отримати та зрозуміти попередження

Відповідальні органи попереджають про небезпеку, використовуючи різні канали, та надають рекомендації щодо дій. Більшість інформації ви отримуватимете в додатках для оповіщення та по радію. В особливо небезпечних ситуаціях подаються додаткові попередження за допомогою сирен і мобільних телефонів.

Сигнал тривоги: виття сирени протягом 1 хвилини — гучність підвищується, а потім зменшується. Це означає, що є загроза — отримайте відповідну інформацію.



Відбій тривоги: безперервний сигнал протягом 1 хвилини. Це означає, що загроза минула.

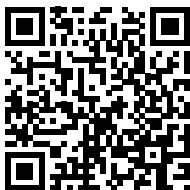


Що ви можете зробити

- **Завантажте додаток для оповіщення**, наприклад, додаток NINA. Так ви отримаєте прямий доступ до важливої інформації. Ви можете завантажити додаток NINA тут:



Android



Apple

Попередження про збій в роботі систем:

у разі відключення електроенергії чи збою в роботі мережі мобільного зв'язку багато каналів оповіщення не працюють.

- **Передайте офіційні попередження** сусідам, друзям і родичам. Можливо, не всі отримали цю інформацію.
- **Залишайтеся на зв'язку**, якщо кризова ситуація зачепила вас. Наприклад, тримайте мобільний телефон наготові навіть уночі.
- **Ставтеся до офіційних попереджень серйозно** — вони містять важливу інформацію, яка допоможе вам захистити себе й інших.



Як бути в курсі подій у кризовій ситуації

Пристрої, як-от **телевізор**, **комп'ютер** або **телефон** можуть перестати працювати з різних причин. Якщо електроживлення зникне, ви не зможете заряджати чи використовувати свої пристрої. Кібератака, негода чи саботаж також можуть вплинути на мережу мобільного зв'язку чи на доступ до **Інтернету**. У цьому випадку ви більше не зможете телефонувати, надсилати повідомлення або користуватися Інтернетом.

Як ви можете підготуватися

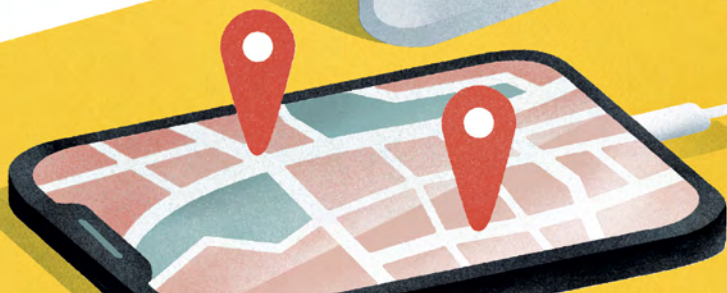
Контакти: видрукований чи написаний від руки список важливих номерів стане в пригоді, якщо ви не зможете отримати доступ до контактів, що зберігаються в цифровій формі.



Порада

Багато онлайн-мап можна завантажити та використовувати в режимі офлайн. Вони допоможуть зорієнтуватися, якщо у вас не буде доступу до Інтернету.

Повербанк: повербанк — це акумулятор, який можна перезаряджати та яким можна заживити різні пристрої. Наприклад, за допомогою повербанка ви можете зарядити мобільний телефон або ноутбук у разі відключення електроенергії.



Де знайти інформацію й отримати допомогу в надзвичайних ситуаціях

Знайте, куди звертатися: корисно знати місця, де ви можете отримати інформацію в надзвичайних ситуаціях (наприклад, у мерії міста чи в пунктах екстреного збору).

Допомога в надзвичайних ситуаціях: якщо номери екстрених служб 110 та 112 не працюють, зверніться до найближчого відділення поліції чи в лікарню, якщо це можливо.

Допомагайте іншим, передаючи інформацію від офіційних установ.

Інформування по радіо

Довідкова інформація в разі збою мережі мобільного зв'язку й Інтернету

Якщо мережа мобільного зв'язку й Інтернет не працюють, додатки для оповіщення чи попередження в мобільному телефоні також не працюватимуть. Однак працюватимуть радіостанції. Тому радіо відіграє велику роль у надзвичайних і кризових ситуаціях.

Інформування в разі відключення електроенергії

У разі відключення електроенергії працюватимуть автомобільні радіоприймачі, радіоприймачі з динамо-машинами та на батарейках, оскільки вони не потребують живлення від розетки.



Як розпізнати достовірну інформацію

Коректна інформація про ситуацію та відповідні рекомендації щодо дій є дуже важливими та допомагають легше пережити кризу.

У **незрозумілих ситуаціях** може з'являтися суперечлива та неправдива інформація, наприклад, у соціальних мережах. Іноді це спричиняє **непорозуміння** чи **виникнення чуток**. Також є суб'єкти, які свідомо поширюють **дезінформацію**. Вони цілеспрямовано впливають на громадську думку, формують у людей невпевненість, підривають довіру до дій уряду та послаблюють згуртованість суспільства. Що емоційнішим або драматичнішим є повідомлення, то частіше його поширюють. Цей ефект часто використовують для поширення завідомо неправдивої інформації. Так звана **дезінформація** є дуже небезпечною, особливо в надзвичайних і кризових ситуаціях! Дезінформація може вивести вас із рівноваги та змусити неправильно оцінювати ситуацію.

Як можна діяти

Ставтеся до інформації критично, а не просто поширюйте її! У незрозумілій ситуації дуже важливо бути обачними. Обміркуйте та перевірте інформацію, перш ніж ділитися нею.

Чи є відправник/першоджерело авторитетним?

Хто першим опублікував відео, зображення чи повідомлення?
Чи це авторитетне джерело новин?

Зазначення справжнього імені може бути ознакою автентичності профілю. Звертайте увагу на вихідні дані на сайтах. Там має бути вказана особа, відповідальна за зміст сайту. Вихідні дані повинні містити справжнє ім'я та повну адресу, а не просто анонімну адресу електронної пошти.

Чи базується інформація на фактах?

Чи наведено посилання або джерела інформації, які вказують на достовірність представлених фактів?

Багато авторитетних ЗМІ мають відділи фактчекінгу, які перевіряють новини, зображення та відеоматеріали перед подальшим використанням.



Якщо на одне з цих питань ви відповіли «НІ», повідомлення, яке ви прочитали, може бути дезінформацією. Не поширюйте цю інформацію.

Чи згодні з цим інші джерела?

Чи можете ви знайти подібні повідомлення в надійних джерелах в Інтернеті?

Завжди корисно порівнювати сумнівні новини з іншими джерелами.

Як боротися зі страхами та тривогами

Відчувати себе безпорадними в небезпечній або екстремальній ситуації — це нормально. Кризові ситуації можуть викликати тривогу та невпевненість щодо того, чи зможете ви впоратися з проблемами. Тому готовність і розуміння того, що ви можете зробити для себе й інших у надзвичайній ситуації, допомагає зменшити тривогу та занепокоєння.

Що може допомогти вам у надзвичайних ситуаціях або після них

- Підтримуйте зв'язок з іншими й обмінюйтеся ідеями.
- Дотримуйтеся звичного розпорядку і складайте план на день.
- Якщо це можливо, виходьте на вулицю.
- Робіть фізичні вправи, займайтеся спортом.
- Знаходьте час для відпочинку та перерв.
- Давайте собі спокій і робіть те, що було б корисним у разі «звичайного» повсякденного стресу.
- Користуйтеся техніками релаксації.
- Якщо це можливо, висипляйтеся, пийте вдосталь рідини та регулярно їжте.
- Читайте лише стільки новин, скільки необхідно для того, щоб бути в курсі подій — це допоможе встановити щоденні обмеження на споживання інформації.



Поради та допомога

Ви можете в будь-який час доби отримати підтримку та консультацію від телефонної служби довіри — безоплатно та, якщо бажаєте, анонімно.



0800 111 0 111 або
0800 111 0 222 або
116 123

www.telefonseelsorge.de



Взаємна підтримка допоможе

Взаєморозуміння й підтримка в сім'ї та серед друзів допомагають впоратися зі складними ситуаціями: не лише з тими, які стосуються інших постраждалих, а й вас самих. Обміняйтеся ідеями з іншими.

- Це допомагає отримати загальне уявлення про ситуацію та реалістично оцінити її.
- Навіть відчуття того, що ви не залишилися наодинці зі своїми страхами, вже може допомогти в складній ситуації.
- Не просто констатуйте завдану шкоду, а разом з іншими плануйте й обговорюйте подальші кроки.

Взаємна допомога та підтримка дають відчуття, що в кризовій ситуації ви робите щось корисне. Це допомагає менше відчувати безпорадність і безсилля.



Як говорити про кризові ситуації з дітьми

У засобах масової інформації, в школі чи з розмов із дорослими діти можуть дізнатися про новини, які можуть стривожити чи налякати їх — наприклад, про надзвичайні ситуації, війни чи стихійні лиха. Завжди ставтеся до дитячих переживань серйозно та не залишайте дітей наодинці з їхніми страхами.

Кожна дитина особлива

Діти переживають стрес по-різному та не так, як дорослі. Деякі діти мають проблеми з концентрацією чи страждають від нічних кошмарів. Хтось, наприклад, спочатку не показує помітних реакцій — можливо, всупереч очікуванням. Інші діти стають стривоженими чи дратівливими. Як би не реагувала ваша дитина, ставтеся до цього з розумінням.

Запропонуйте дитині зробити щось разом. Деякі діти добре вміють виражати свої думки, почуття та бажання, коли вони малюють або пишуть. Діти молодшого віку формують свої почуття під час ігор.



Поради та допомога

Більшість реакцій на кризи є нормальними. Однак, якщо ви дуже хвилюєтеся за свою дитину, не соромтеся звертатися за порадою. Зверніться до вашого педіатра, в консультаційні центри чи до дитячих або підліткових психотерапевтів.

Безплатні консультації для батьків, молоді та дітей можна отримати, наприклад, за цим посиланням www.nummergegenkummer.de



Як ви можете надати підтримку

Діти часто самі ставлять питання, коли їх щось турбує. Уважно слухайте, якщо ваша дитина має питання та хоче поговорити про поточні події.

- Відповідайте на питання відкрито та чесно. Намагайтеся говорити максимально об'єктивно, просто і зрозуміло. Ви також можете разом переглядати новини в підходящому для дитячого віку форматі. Однак не змушуйте дитину говорити про кризові ситуації, якщо вона цього не хоче.
- Якщо певна подія викликає у вас стрес, дитина повинна розуміти вашу поведінку. Поясніть, чому ви стурбовані чи засмучені. Так ви покажете, що відчувати себе невпевненим у кризовій ситуації — це цілком нормально, і це можна зрозуміти.
- Висловлюйте позитивні сигнали, наприклад: «Ми подбаємо про тебе», «Ми поруч», «Ми добре підготувалися». Діти повинні відчувати, що вони в безпеці та що їх підтримують батьки та їхнє оточення.



Як самостійно надати невідкладну медичну допомогу

У кризовій ситуації чи під час стихійного лиха екстрені служби, лікарні й аптеки можуть бути тимчасово недоступними. Тому рекомендується мати важливі ліки вдома. Така домашня аптечка допоможе вам самостійно впоратися з невеликими екстреними ситуаціями.

Що повинно бути в домашній аптечці

- **Особисті ліки**, наприклад, спрей від астми, відповідно до індивідуальних потреб. Якщо ви регулярно вживаєте певні ліки, рекомендується мати запас принаймні на десять днів.
- **Матеріал для обробки ран**, наприклад, пластирі та марлеві пов'язки.
- **Базові засоби**, наприклад, знеболювальні препарати та медичні термометри.

Детальний **контрольний список** наведено на сторінці 33.

Як ви можете підготуватися

На курсах першої медичної допомоги ви можете пройти навчання та відпрацювати заходи з рятування життя. Це допоможе діяти впевнено, якщо комусь знадобиться допомога. Якщо після останнього проходження курсу першої медичної допомоги минув певний час, рекомендується освіжити ваші знання!

Наприклад, на курсах першої медичної допомоги ви також навчитеся перев'язувати рани та зупиняти сильну кровотечу.



Порада

Будь-хто може надати допомогу в разі зупинки серця: для цього треба зробити непрямий масаж серця. Навчитися вживати реанімаційних заходів за допомогою непрямого масажу серця нескладно. Прості інструкції можна отримати на курсах першої медичної допомоги або на сайті:

www.wiederbelebung.de



Як накласти компресійну пов'язку

Якщо рана дуже глибока та сильно кровоточить, необхідно накласти компресійну пов'язку, щоб зупинити втрату крові. Вам буде корисно знати, як накладати компресійну пов'язку, якщо медична допомога затримається на деякий час. **Готові аптечки чи набори першої медичної допомоги** містять матеріали для обробки ран. Це допоможе, якщо ви не хочете купувати необхідні медичні засоби окремо.



Крок 1.

Накладіть на рану компрес.



Крок 2.

Два-три рази обгорніть компрес марлевим бинтом.



Крок 3.

Накладіть на рану валик, наприклад, скористайтесь пакетом марлевих бинтів з аптечки.



Крок 4.

Декілька разів обгорніть валик марлевим бинтом, а потім закріпіть марлевий бинт пластиром.

Як приготувати їжу без електрики

У разі відключення електроенергії ваша електрична плита не працюватиме. Якщо у вас є газова плита, в багатьох випадках ви зможете користуватися нею. Також є інші альтернативи.

Що допоможе приготувати їжу в приміщенні

- Підставку під чайник зі свічкою можна використовувати для підігріву їжі (наприклад, готового супу).
- Набір для фондю зі спеціальним паливом допоможе довести невелику порцію їжі до кипіння.
- Для приготування їжі можна використовувати газову плиту, якщо вона призначена для використання в приміщенні.

На цьому можна готувати лише на вулиці

- Туристична плита з газовим балоном
- Газовий або вугільний гриль



Важливо

Небезпеки, пов'язані з приготуванням їжі й опаленням без електрики
Використовуйте тільки ті прилади, які було схвалено для використання в приміщеннях! Вони мають спеціальні запобіжні механізми. Також будьте обережні з відкритим вогнем у приміщенні! Якщо в повітрі, яким ви дихаєте, замало кисню, під час горіння може утворюватися чадний газ. **Отруєння чадним газом становить небезпеку для життя.** Рекомендується встановити перевірені та схвалені детектори чадного газу. Вони подають сигнал тривоги, коли концентрація є критичною.



Поради та рецепти для приготування їжі без електрики можна знайти на сайті BBK:
www.bbk.bund.de/notfallkochbuch

Коли опалення не працює

Без електрики опалення також не працюватиме. Якщо взимку система опалення вийде з ладу, кімнати можуть швидко охолонути. Схвалені для використання в приміщеннях газові обігрівачі, біокаміни чи газові печі працюють без електрики та можуть безпечно використовуватися в будинках.

Що ви можете зробити

- Із теплим одягом, ковдрами та спальними мішками ви зможете деякий час жити без опалення.
- **Тримайте вікна і двері зачиненими**, щоб уникнути охолодження, але: **регулярно провітрюйте!** Відкривайте вікна навстіж на декілька хвилин, щоб покращити якість повітря.



Як реагувати в разі пожежі

Якщо у вашій оселі сталася пожежа, важливо діяти швидко. Дотримуйтеся наведених нижче правил.

1. **Гасіть** вогонь лише тоді, якщо це не наражає вас на небезпеку.
2. **Негайно залиште приміщення**, в якому горить вогонь, якщо загасити його неможливо. Якщо це можливо, зачиніть вікна та двері, коли виходите з приміщення. Це перекриє доступ кисню для горіння. Це також унеможливить поширення диму в коридорі.
3. **Попередьте** людей у вашому домогосподарстві та допоможіть їм.
4. **Вийдіть із будівлі**. У жодному разі не заходьте в задимлені приміщення та не спускайтеся задимленими сходами. Навіть декілька вдихів диму під час пожежі можуть становити небезпеку для життя.
Якщо шляхи евакуації заповнені димом, голосно кличте на допомогу, стоячи біля вікна.
5. **Викличте пожежників** за номером **112**.
6. **Попередьте** своїх сусідів.

Завжди діє правило: не наражайте себе на небезпеку!

Як ви можете підготуватися

Детектори диму сповіщають про шкідливе задимлення та за загальним правилом рекомендуються до встановлення в усіх приміщеннях, окрім ванної кімнати та кухні.

Невеликі пожежі можна гасити за допомогою **вогнегасників**. Їх також можна використовувати, якщо на людині зайнявся одяг. Ознайомтеся з правилами використання цих пристроїв! Якщо горить жир на кухні, віск або рідке паливо (наприклад, мазут або бензин), **їх не можна гасити водою**, а тільки (аерозольними) вогнегасниками класу F. Вода може миттєво випаруватися і спричинити **вибух жиру**.

Дізнайтеся про **шляхи евакуації** — вдома, на роботі, а також у незнайомих місцях.

Надійне зберігання документів

Якщо вам доведеться раптово евакуюватися з дому, ви повинні мати важливі документи під рукою. Інакше ви можете втратити їх під час пожежі чи повені. Відновити їх може бути складно чи навіть неможливо. Зберігайте документи у вогнетривкому чи водонепроникному контейнері.

Важливими є документи, які ...

- ... посвідчують вашу особу, наприклад, свідоцтво про народження та посвідчення особи,
- ... підтверджують право власності, наприклад, виписки з земельного кадастру чи договори купівлі-продажу,
- ... підтверджують фінансові претензії, наприклад, страхові поліси,
- ... підтверджують кваліфікацію, наприклад, шкільні атестати та довідки з місця роботи,
- ... підтверджують права, наприклад, довіреності чи судові рішення,
- ... містять важливу особисту інформацію, наприклад, заповіти чи медичні висновки, паспорт щеплень або списки паролів,
- ... є емоційно важливими, наприклад, добірка фотографій, які ви не хотіли б втратити.

Порада

Поцікавтеся в установі, яка видала документ, чи потрібно показувати оригінал або ж завірену копію.

Зробіть цифрові копії своїх документів. Створюйте резервні копії важливих цифрових документів у хмарному сховищі, на портативному жорсткому диску чи USB-накопичувачі.



Підготовка тривожної валізи

Уявіть, що у вашому районі сталася пожежа, і раптом ваш будинок також постраждав. Але ви добре підготувалися та **маєте наготові тривожну валізу**. Ви з родиною швидко виходите з дому посеред ночі. У вас під рукою **ключі, мобільний телефон і гаманець**.



Завдяки **зарядженому повербанку** ви залишаєтеся на зв'язку й отримуєте необхідну інформацію.



Що повинно бути в тривожній валізі:

- Теплий одяг, засоби захисту від дощу та в ідеалі міцне взуття
- Запасний комплект одягу
- Важливі документи (див. стор. 25)
- Заряджений повербанк
- Засоби для надання першої медичної допомоги
- Особисті ліки та предмети гігієни
- Харчові продукти з довгим терміном придатності та багаторазова пляшка для води
- Готівка

В екстреній ситуації вам, можливо, доведеться шукати тимчасове житло в іншому місці, або ви можете стикнутися з обмеженим доступом до медичної допомоги. Дуже важливо мати із собою **особисті ліки**.



Пошук прихистку

Бувають ситуації, в яких дуже важливо знати розташування безпечного прихистку. У разі стихійного лиха, ядерної та хімічної аварії чи, в найгіршому випадку, військової агресії одні місця можуть бути безпечними, тоді як інші, навпаки, небезпечними. Тут наведено декілька прикладів місць, де ви можете знайти прихисток у різних ситуаціях. Загальне правило є простим: звертайте увагу на сповіщення та дотримуйтеся рекомендацій і можливих інструкцій.

Верхні поверхи

Якщо на вулиці стався витік **газу** або **випарів**, зайдіть у будівлю та зачиніть вікна і двері. Якщо є змога, підніміться на верхні поверхи. Більшість газів є важчими за повітря і збираються внизу. Ущільніть вікна і двері, вимкніть вентиляційні системи.

На вулиці

Якщо в будівлі стався витік **газу**, **випарів** або **небезпечних рідин**, вийдіть із будівлі.

Підземні приміщення

У разі витoku **радіоактивних речовин** або **вибухів** діє правило: тримайтеся якомога нижче, якнайдалі від вікон і скляних поверхонь. Шукайте укриття в приміщеннях або, бажано, в підвалах, на підземних паркінгах або на станціях метро. Товсті стіни та земля підвищують захист від радіації, вибухових хвиль і розлітання уламків.

Місця на підвищенні чи верхні поверхи

У разі **повені, зливи, сильних паводків або штормових припливів** найкращий захист забезпечують місця на підвищенні чи верхні поверхи.

За жодних обставин не спускайтеся до підвалу. Якщо підвал буде затоплено, ви не зможете відчинити двері зсередини. Також є ризик смертельного ураження електричним струмом. Уникайте підземних автостоянок, станцій метро та підземних переходів.

Автомобіль

Якщо на вулиці стався витік **газу та випарів**, і в межах досяжності немає жодної будівлі, ви можете знайти укриття у вашому автомобілі. Вимкніть вентиляцію і кондиціонер.



Захист від вибухів

Вибухи є особливо небезпечними через ударні хвилі, а також через розлітання уламків і осколків скла. Це стосується і повітряних атак.

Однак більшість будівель у Німеччині виготовлено з надійних будівельних матеріалів. **Внутрішні приміщення** без вікон, із якомога меншою кількістю зовнішніх стін і дверей забезпечують ефективний захист. Наприклад, у разі вибуху уламки скла не спричинять поранень.

Підхожі приміщення

- Підвали без вікон забезпечують достатньо високий рівень захисту.
- Якщо у вас немає підвалу, також підійдуть внутрішні приміщення, наприклад, **сходові клітки, ванні кімнати чи коридори**. Пам'ятайте: **уникайте горищ!** Дах мало захищає від ударних хвиль, розлітання уламків і осколків скла.
- Ви також можете шукати укриття в загальнодоступних місцях, як-от у **школах, музеях, на підземних автостоянках або на станціях метро**. Важливо подбати про достатню відстань між вами та відкритими входами, вікнами та дверима. Користуватися ліфтами не дозволяється.



Порада

Додаткову інформацію щодо поведінки в разі вибухів можна знайти за посиланням www.bbk.bund.de/explosionen



Правило «2 стін»

Діє правило: для надійного захисту переконайтеся, що **між вами та зовнішнім середовищем є 2 стіни**. Якщо першу стіну, тобто зовнішню стіну будівлі, буде пошкоджено вибухом, друга стіна зможе захистити вас від осколків і уламків. Що захищеніше є приміщення всередині будівлі, то краще.



Зелений =
ці місця забезпечують
надійний захист

Контрольний список

Ваші потреби залежно від життєвої ситуації різняться. Нижче наведено загальні інструкції щодо підготовки до надзвичайних ситуацій і стихійних лих. Перевірте, що саме підходить для вашої ситуації. Також може бути корисним робити покупки разом з іншими людьми, а потім ділитися. Будь-яка підготовка буде корисною!

Їжа та напої

- ☐ Питна вода:
2 літри на людину в день на:

- ☐ 3 дні
- ☐ 5 днів
- ☐ 7 днів
- ☐ 10 днів

- ☐ Їжа з довгим терміном придатності для всіх людей на:

- ☐ 3 дні
- ☐ 5 днів
- ☐ 7 днів
- ☐ 10 днів

- ☐ Альтернативні засоби для приготування їжі (наприклад, туристична плита або газовий гриль)

- ☐ Паливо для приготування їжі (наприклад, газ)

- ☐ Запас корму для домашніх тварин

Інформація/засоби зв'язку

- ☐ Радіоприймач з сонячними батареями чи на батарейках, батарейки, або радіоприймач з динамо-машиною

- ☐ Встановлений додаток для сповіщення (наприклад, NINA)

- ☐ Заряджений повербанк

- ☐ Список важливих телефонних номерів, записаний на папері

Освітлення й обігрів

- ☐ Ліхтарик і запасні батарейки

- ☐ Свічки та запальничка

- ☐ Теплий одяг і ковдри

- ☐ Спальні мішки

- ☐ Засоби опалення, що не залежать від електромережі (наприклад, газові обігрівачі, газові печі, біокаміни)

- ☐ Паливо для опалення

Домашня аптечка

- ☐ Особисті ліки
- ☐ Знеболювальні засоби
- ☐ Жарознижувальні засоби
- ☐ Медичний термометр
- ☐ Засоби від діареї, блювоти та нудоти
- ☐ Засоби від симптомів застуди
- ☐ Електроліти для компенсації втрати рідини
- ☐ Засоби для дезінфекції ран
- ☐ Засоби для дезінфекції шкіри
- ☐ Пластирі та бинти
- ☐ Перев'язувальний матеріал для опіків
- ☐ Одноразові рукавички
- ☐ Охолоджувальний компрес
- ☐ Засоби від сонячних опіків та укусів комах
- ☐ Протинабряковий та охолоджувальний гель для легких спортивних травм
- ☐ Краплі від закладеності носа чи назальний спрей
- ☐ Пінцет
- ☐ Ножиці
- ☐ Мазь від опіків, для загоєння ран, мазь

Тривожна валіза

- ☐ Теплий одяг, засоби захисту від дощу та міцне взуття
- ☐ Запасний комплект одягу
- ☐ Засоби для надання першої медичної допомоги
- ☐ Особисті ліки
- ☐ Заряджений повербанк
- ☐ Предмети гігієни
- ☐ Харчові продукти з довгим терміном придатності та багаторазова пляшка для води
- ☐ Папка з важливими документами
- ☐ Спальний мішок або ковдра
- ☐ Посуд
- ☐ Кишеньковий ніж і консервний ніж
- ☐ Ліхтарик
- ☐ Радіо на батарейках, на сонячних батареях або з динамо-машиною
- ☐ Запальничка чи сірники
- ☐ Сонцезахисний крем і головний убір
- ☐ Блокнот і ручка
- ☐ Робочі рукавиці
- ☐ Запасні допоміжні засоби, наприклад, окуляри чи слухові апарати
- ☐ Готівка

Протипожежний захист

- ☐ Датчик диму
- ☐ Вогнегасник/аерозольний вогнегасник
- ☐ Детектор чадного газу

Засоби гігієни

- ☐ Зубна паста, зубні щітки
- ☐ Мило
- ☐ Предмети особистої гігієни (наприклад, гігієнічні прокладки, підгузки)
- ☐ Пакети для сміття, зокрема великі та міцні для підвішування в туалеті
- ☐ Туалетний папір
- ☐ Засоби дезінфекції
- ☐ Мийні засоби
- ☐ Вологі серветки
- ☐ Паперові рушники
- ☐ Господарські рукавички
- ☐ Кемпінговий туалет

Різне

- ☐ Резервуар для питної води, для гасіння пожежі чи для технічної води
- ☐ Респіраторна маска для захисту від вірусів, бактерій і небезпечних речовин у повітрі
- ☐ Захисний шолом, для захисту від розлітання уламків
- ☐ Готівка (на додаток до готівки в тривожній валізі)

Важливі номери телефонів

Пожежна бригада, служба порятунку **112**

Поліція **110**

Єдиний довідковий номер для звернень
в органи влади **115**

Чергова медична служба **116117**

Санітарний транспорт

Допомога в разі отруєнь

Чергова аптека

Комунальні служби

Міська адміністрація

Інші важливі номери:

Вихідні дані

Видавець

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

A/c 1867, 53008 Bonn

Телефон +49 0228 99550-0

info@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de

Для замовлень

bestellservice@bbk.bund.de

Станом на

11/2025, 1-ше видання

Друк

Druckhaus Kaufmann GmbH

www.druckhaus-kaufmann.de

Надруковано на 100 % переробленому папері.

Дизайн

familie redlich AG – Agentur für Marken und Kommunikation

www.familie-redlich.de

KOMPAKTMEDIEN – Agentur für Kommunikation GmbH

www.kompaktmedien.de

Ілюстрації

GOLDEN COSMOS

www.golden-cosmos.com

Ця пам'ятка видана безоплатно Федеральним відомством із питань цивільного захисту та допомоги в разі стихійних лих. Вона не призначена для продажу; забороняється використовувати її в комерційних цілях, зокрема для реклами в будь-якій формі, включно з передвиборчою рекламою під час виборів усіх рівнів.

Ця праця (текст/зображення) захищена авторським правом. Відтворення цієї праці чи окремих її частин дозволяється лише відповідно до чинного законодавства про авторське право. Однак цитування з повним посиланням на джерело є дозволеним.

ISBN: 978-3-949117-44-2



ВВК. Діємо разом. Живемо в безпеці.