

ПАМЯТКА

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО ЕСТЬ У ЧЕЛОВЕКА - ЭТО ЕГО ЖИЗНЬ.



КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ В ЗОНЕ КОНФЛИКТА?

СОВЕТ 1. ЭВАКУАЦИЯ

Найдите возможность **ПОКИНУТЬ ЗОНУ РИСКА** и отсидеться в другом месте. Информацию о возможных путях эвакуации Вы можете узнать, позвонив на бесплатную горячую линию Донбасс СОС:

0 800 30 911 0

ДОКУМЕНТЫ, которые необходимо иметь при эвакуации: паспорт, водительские права, свидетельства о рождении, акты приватизации на землю, документы на автомобиль, загранпаспорт, идентификационный код, документы на получение соцвыплат. Все это отсканируйте и сбросьте на флешку, сделайте копии. Выпишите мобильные и стационарные телефоны родственников и друзей в отдельный блокнот и держите его при себе. Не забудьте взять дополнительные стартовые пакеты мобильных операторов, радио на батарейках, фонарик, аптечку, деньги, ценности и необходимый запас еды.

Во время **ОСМОТРА НА БЛОКПОСТАХ** сохраняйте выдержку, будьте вежливы и спокойны. У Вас могут проверять документы, спрашивать прописку, осматривать на предмет наличия следов от оружия и пороха, проводить осмотр личных вещей.

Правила поведения на блокпостах:

- подъезжая к блокпосту, обязательно сбросьте скорость и выключите дальний свет - по мчащему автомобилю со слепящими фарами могут стрелять без предупреждения;

- включите аварийный свет;
- держите при себе паспорт, водительские права и доверенности, предъявляйте их по требованию, стараясь не давать в руки;
- не говорите по мобильному телефону;
- не реагируйте на провокационные фразы, давайте ответы четко и сдержанно вежливо;
- не берите с собой фото- и видеотехнику, не записывайте на информационные носители происходящее;
- исключите из своих вещей любую символику, выражающую Вашу расположенность к какой-либо из сторон конфликта;
- не держите руки в карманах или открытых сумках;
- не выясняйте, сколько техники и каков состав подразделения, - это не Ваше дело;
- старайтесь не двигаться по трассам после наступления комендантского часа;
- не поднимайте шум, если Вас не пропустили, беспрекословно выполняйте требования тех, кто контролирует блокпост.

СОВЕТ 2. ПОМНИТЕ О САМОСОХРАНЕНИИ

Если Вы пока не приняли решение покинуть опасную зону, а город (район, квартал) уже находится в зоне активных действий, помните, что Вы обязаны беречь здоровье самого себя и своих близких.

Если Вы остались в городе:

- избегайте стратегических объектов, трасс, колонн автомашин, блокпостов, мест скопления людей - все они в любой момент могут оказаться под огнем;
- при себе всегда держите **ДОКУМЕНТЫ**, подтверждающие Вашу личность. В случае их отсутствия Вас имеют право задержать;
- дома укрепите оконные стекла липкой лентой, скотчем и картоном, заложите рамы подушками. Самые распространенные раны – осколочные;
- укажите место Вашего укрытия на плакате яркой краской и поместите на видном месте, впишите туда Ваши номера телефонов;
- утепляйтесь, плотно закрывайте окна и двери. Покидая дом, сообщайте близким Ваш подробный маршрут;
- укрепляйте место своего пребывания мешками с песком, рядом с жилищем держите запас дров или угля, но не горючих материалов;
- максимально запасайтесь водой, нескорпортящимися продуктами, теплой одеждой;

- не оставляйте **ДЕТЕЙ** без присмотра, не выпускайте их на улицу, при передвижении по городу держите за руку;
 - экономьте топливо;
 - держите возле себя аптечку, не выходите без неё на улицу;
 - не покидайте свое укрытие во время дневных обстрелов, даже если Вам кажется, что все утихло;
 - движение транспорта может быть приостановлено вне зависимости от времени суток. Будьте готовы проделывать любой путь пешком, одевайтесь удобно;
 - ни в коем случае не носите одежду защитного цвета или подобную ей по цвету и расцветке.
- Если Вы увидели человека в военной форме, с оружием в позиции боевой готовности,

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- медленно покажите чистые ладони, поднимая руки слегка над собой;
- спокойно и сдержанно объясните, что Вы не имеете оружия;
- если рядом с Вами ребенок, успокойте и, обхватив правой рукой, отведите слегка назад, станьте вполупоборот;
- спросите, как можно покинуть линию огня;
- немедленно покиньте зону опасности;
- при проявлении агрессии, не возражайте, сохраняйте спокойствие и четко выполняйте указания.

Если Вы услышали характерный свист или в ночное время увидели действие

световой гранаты, немедленно **УКРОЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО**. В идеале

- это бомбоубежища, но их могут заменить нижние этажи помещения с толстыми стенами (дома «сталинки», например), подвалы надежных невысоких зданий (важно, чтобы из них было как минимум два выхода), подземные переходы, помещения с несущими стенами (санузел), чугунная ванная. Главное, чтобы это место было подальше от окон и окружено бетоном.

АРТОБСТРЕЛ длится до двадцати минут, авианалет — гораздо меньше.

Современные бомбардировки не могут продолжаться долго. Все завершится максимум после сотого взрыва. Считайте минуты и количество ударов.

Не покидайте свое укрытие до окончания обстрела. Не снимайте обстрел на телефон и не пытайтесь определить угол попадания снаряда.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ! В зону обстрела, как правило, попадают дома, находящиеся на окраинах города и кварталы, построенные рядом со стратегическими объектами. Если ваш дом старый, панельный, в нем обветшалые перекрытия и балконы, он так же небезопасен и может быть разрушен.

Если **ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ПОД ЗАВАЛОМ**, постарайтесь очистить пространство около лица и груди, расслабьте мышцы и успокойте дыхание, постарайтесь сообщить о себе, используя средства связи, или привлекайте внимание шумом, например, стуком. Не кричите, если Вы в «воздушном мешке», экономьте воздух - к обрушившемуся зданию обязательно придет бригада МЧС и Вас услышат. Высвобождение может занять больше времени, чем хочется потерпевшему. Будьте терпеливы, не принимайте решения самоэвакуироваться в случае сильного завала.

СОВЕТ 3. ЕСЛИ АРТОБСТРЕЛ ЗАСТАЛ ВАС В ПУТИ

Немедленно ложитесь на землю туда, где есть выступ (начало тротуара, бордюр), или хотя бы в небольшое углубление. Если рядом есть бетонная конструкция — ложитесь рядом с ней, но подальше от сооружений, которые могут обрушиться или загореться при прямом попадании. Защиту дают земляные щели или траншеи, неглубокие подземные колодцы и широкие трубы водостока, канавы глубиной 1-2 метра на открытом месте, смотровые ямы открытого (на воздухе) гаража или СТО, а также канализационные люки.

Большинство снарядов разрываются непосредственно над грунтом, поэтому осколки в момент взрыва разлетаются на высоте менее 30-50 см над поверхностью. Ложитесь, обхватив голову руками. Закрывайте ладонями уши и приоткрывайте рот — это спасет от контузии, убережет от акустического удара

ВО ВРЕМЯ ОБСТРЕЛА В ТРАНСПОРТЕ НАХОДИТЬСЯ ОПАСНО!

Легковая машина или автобус — заметная цель. Наибольшая опасность - взрыв бензобака. Используйте шоссе, дороги межобластного значения, передвигайтесь по следу других автомобилей. Узнавайте состояние пути за сутки - возможны разрушения мостов, полная блокировка дорог. Никогда не покидайте автотрассу с машиной или без неё, не приближайтесь к бордюроному камню и не выходите на обочину. Если вы находитесь в автотранспорте, который стал мишенью для прямого обстрела, остановитесь и немедленно покиньте его, лучше с противоположной от обстрела стороны. Ложитесь на землю, но не рядом с машиной, и ползком перебирайтесь в более надежное место у обочины дороги, в кювет. Передвигайтесь короткими бросками сразу же после следующего взрыва.

СЛЕДИТЕ ЗА ДЕТЬМИ! Их могут привлечь незнакомые предметы на земле - осколки и неразорвавшиеся снаряды. Покидая место убежища, внимательно смотрите себе под ноги. Боевые элементы могут разрываться при падении, в воздухе или от касания. Угрозу могут представлять любые неразорвавшиеся снаряды.

ВЗРЫВНЫЕ УСТРОЙСТВА

Противотанковые мины устанавливаются на дорогах, путях сообщения и предназначены для уничтожения транспорта. Они объемные, сложные по конструкции и очень заметны. Устанавливаются в зеленых насаждениях, полях, по основным трассам и под мостами, около сельских населенных пунктов.

Противопехотные мины - наиболее опасны. По размеру они гораздо меньше противотанковых, могут разорваться в любом месте, где ходят люди. На вид они могут быть чем угодно - походить на флагу, капкан, стальной тубик с пластиковым «лепестком». Точное расположение мин и правила их ликвидации могут знать только специалисты.

Если вы обнаружили подозрительный предмет (деревянный, пластмассовый, металлический) — сообщите об этом в МЧС, обозначьте место ярким куском ткани, огордите ветвями.

СОВЕТ 4. БУДЬТЕ ГОТОВЫ ОКАЗАТЬ ДОВРАЧЕБНУЮ ПОМОЩЬ

Всегда держите при себе АПТЕЧКУ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:

- Анальгин — 0,5 гр. (10 таблеток в упаковке)
- Валидол — 0,06 гр. (10 таб. в упаковке)
- Валокордин (корвалол)
- Нитроглицерин — в таблетках
- Аэрозоль или мазь (обезболивающая, антибактериальная, противовоспалительная) для обработки ожогов
- Антисептические капли для глаз — применяется при ожогах, травмах глаз
- Валерианы экстракт
- Перекись водорода
- Аммиака раствор
- Физраствор
- Лейкопластырь бактерицидный 2,3 см x 7,2 см
- Бинт стерильный 5 м x 10 см
- Салфетки кровоостанавливающие №3
- Повязки и антимикробные
- Резиновый кровоостанавливающий жгут
- Пакеты перевязочные индивидуальные
- Ножницы тупоконечные
- Перчатки стерильные
- Спирт
- Дексаметазон (противоаллергический, антигистаминный)
- Активированный уголь (антидот) №20
- Зеленка
- Фталазол

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ

Если Вы получили повреждения вследствие воздействия осколков, пуль, дроби, картечи, шрапнели

1. Проверить безопасно ли находиться в месте получения травмы.
2. Позвать на помощь, постараться вызвать скорую помощь.
3. Остановить кровотечение: наложить жгут (ремень и т.д.) на 5-10 см выше источника кровотечения (не на голое тело) там, где артерия ближе всего прилегает к кости. Через 30-40 минут ослабить, закрывая рану рукой. Если кровотечение возобновиться, снова затянуть. Если кровотечение незначительное, то сразу приступать к проверке дыхания, после чего только наложить повязку из того, что будет под рукой (шарф, платок и т.д.), по возможности промыв перед этим рану хотя бы простой водой.

СОВЕТ 5. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДРУГ ДРУГА

Если Вы живете в зоне, приближенной к боевым действиям, будьте готовы к экстремальным ситуациям. Каждый человек - индивидуальность и его реакция на события может быть разной, вплоть до глубокой депрессии. Помните! Большую угрозу представляют страх, безнадежность, отстранение от проблем и подавление эмоций.

ОСОЗНАНИЕ, КОНТРОЛЬ, САМОПОМОЩЬ - основные правила выживания.

Самые тяжелые психологически травмы рождаются от умышленных действий человека. Умейте выйти из тупика и помогите другим.

ПРАВИЛА ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКОМ СТРЕССЕ

- Пресекайте слухи и панику, сохраняйте спокойствие.
- Не концентрируйтесь на собственных страданиях.
- Экономьте силы. При острых приступах - закрывайте глаза и глубоко дышите через нос.
- Медленно произносите внутри себя фразу «я абсолютно спокоен», используйте счет.
- Поддерживайте людей, которые рядом с Вами.
- Переключайтесь. Знайте, что Мир идет к Вам на помощь.
- Будьте мужественны. Справившись с кризисом, Вы станете СИЛЬНЕЕ.
- Вы не останетесь наедине со своими проблемами.
- Правильное поведение в зоне конфликта и соблюдение элементарных правил - безопасности сохраняет жизнь.

СОВЕТ 6. РЕГИСТРАЦИЯ И ПОМОЩЬ

ВНИМАНИЕ! Межведомственный координационный штаб по вопросам социального обеспечения граждан, которые перемещаются из районов проведения АТО:

101

Транзитный пункт МЧС в г. Славянск возле ЖД вокзала для временного приема граждан:

Тел. 050 596 04 98, 06262 7 20 75

Транзитный пункт МЧС в г. Константиновка возле ЖД вокзала для временного приема граждан:

Тел. 066 847 18 92, 063 551 52 48

Оперативный штаб МЧС в Донецкой обл. (г. Краматорск) 06264 7 45 45

Штаб Донецкой облгосадминистрации: 06264 5 32 31, 0 800 504 041

Оперативный штаб МЧС в Луганской обл. (г. Северодонецк) 0645 71 43 71

Работает Правительственная горячая линия: 0 800 507 309

Чтобы получить необходимую информацию о возможных путях эвакуации, гуманитарной, медицинской и правовой помощи, расселения, восстановления документов, трудоустройстве и размещении детей в детские школы и сады, звоните на горячую линию «Донбасс СОС»:

0 800 30 911 0

ПОМНИТЕ! Вы должны зарегистрироваться в месте временного пребывания и получить соответствующий документ. Согласно Постановлению Кабмина №509 от 01.10.2014 регистрация осуществляется в местном Управлении труда и социальной защиты населения УТСЗН (собес).

Подать заявление на получение ежемесячной адресной помощи для покрытия расходов на проживание согласно Постановлению Кабмина №505 от 01.10.2014 необходимо уполномоченному члену семьи в том же районном Управлении труда и социальной защиты УТСЗН (собес), где фактически находится семья.

Если Вам необходимо восстановить утраченный ПАСПОРТ, обратитесь в ближайшее территориальное подразделение Государственной миграционной службы.

Горячая линия 044 278 50 30

Для регистрации актов гражданского состояния, внесения изменений в актовые записи гражданского состояния, их возобновление и аннулирование обращайтесь в отделы РАГСов по месту обращения заявителя.

Чтобы переоформить ПЕНСИЮ после переезда, необходимо обратиться в управление Пенсионного фонда в районе (городе), где пенсионер фактически пребывает, и предоставить заявление о запросе пенсионного дела и регистрацию временно перемещенной особы, которую пенсионер получил в местном УТСЗН. К заявлению приложите копии документов, свидетельствующих о личности пенсионера (паспорт и пенсионное удостоверение).

Пенсионный фонд:

0 800 503 753
044 281 08 70
044 281 08 71

пн-чт: 9:00-18:00
пт: 9:00 – 16:45
сб, вс: выходной
перерыв 13:00 – 13:45

Государственная фискальная служба Украины:

0 800 501 007
Для восстановления идентификационного кода

Государственная служба занятости:

0 800 50 50 60

Фонд социального страхования

0 800 50 18 92
На случай временной утраты трудоспособности

ОО «Донбасс СОС»

0 800 30 911 0
<http://donbasssos.org>

Координационная помощь в эвакуации, расселении, правовая и психологическая поддержка, гуманитарная помощь

Европейский суд по правам человека

044 486 71 32

«Центр занятости свободных людей»

Помощь в трудоустройстве

067 507 09 30,
066 500 35 75, 093 167 37 81
Czsl.staff@gmail.com

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ КАССЫ И АВТОВОКЗАЛЫ, БРОНИРОВАНИЕ БИЛЕТОВ



Справочная служба ЖД	(044) 503-70-05
Справочная телефонов Донецкой железной дороги	(062) 319-43-09
Справочная поездов	(062) 319-00-05
Луганская касса ЖД вокзала	(0642) 93-10-87, (0642) 91-35-21
Донецкая касса ЖД вокзала	(062) 319-52-57
Справочная	(062) 319-00-05
Дежурный по вокзалу Донецка	(062) 319-22-96
Справочная (пригородные поезда)	(062) 305-40-59



Автовокзал Луганск	(0642) 50-71-45
Автостанции Донецка:	
Автовокзал «Южный»	(062) 266-41-23, (062) 266-51-19
Автостанция «Центр»	(062) 337-15-73
Автостанция «Трудовская»	(062) 203-33-52
Автостанция «Крытый рынок»	(062) 305-30-31
Автостанция «Ж/Д вокзал»	(062) 312-32-38, (062) 348-28-35
Автостанция «Будёновская»	(062) 338-19-20



Покупка и бронь билетов на поезда через интернет: booking.uz.gov.ua
Покупка и бронь билетов на автобусы через интернет: ticket.bus.com.ua

Гуманитарный штаб «ПОМОЖЕМ»

Эвакуация, психологическая, гуманитарная помощь.

Заявки на получение медикаментов и оплаты неотложного лечения жители Донбасса могут подать на горячую линию и электронный адрес

0 800 509 001

helpdonbass@fdu.org.ua

Европейская ассоциация прав инвалидов

Гуманитарная помощь инвалидам, координация эвакуации из зоны АТО, расселение, социальное сопровождение

099 563 83 11

www.sos.naiu.org.ua

ОО «Сознательные люди»

Круглосуточная психологическая помощь

099 178 99 11

**ПРОСИМ ВАС РАСПРОСТРАНЯТЬ ПАМЯТКУ СРЕДИ ТЕХ, КТО НАХОДИТСЯ В ЗОНЕ КОНФЛИКТА
ВМЕСТЕ – СИЛА!**