

Guide to living in war zones РУССКИЙ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ



(The page numbers refer to the printed numbers at the top. Image: Raya Sorkine)

7 Discuss possible worst scenarios with your family members

8 Be prepared for evacuation

9 Supplies, necessities, your basic and extra items to gather in case of an adversity

12 Turning your basement into a shelter

13 What to do in case of emergency

14 What to do upon hearing a warning signal

15 Information will be made public if evacuation of residents is announced

15 In the event officials have indicated to evacuate or you have decided that staying at home is no longer safe

17 In case it is unsafe to stay at home and you cannot evacuate

18 Your behaviour in the event of chemical threat

20 Your behaviour in the event of radiological threat

21 Iodide prophylaxis

23 If you are coming back from chemically- biologically-radiologically (CBR) contaminated environment, take precautions

23 Your behaviour in case you spot a suspicious object or explosive

25 Your behaviour in the event of a detonation near your

26 Your behaviour in the event of getting trapped under rubble

28 Your behaviour in the event of getting caught in a pushing crowd

29 Safe behaviour when the emergency is over and you are back home

31 Your conduct in case you have been taken hostage

- 38 Your behaviour in the event of air alarm
- 38 Your behaviour if members of hostile forces turn up in the area where you live
- 39 Your behaviour in case shooting or exchanges of fire are heard near you
- 40 How to evacuate from a war-torn area by yourself

(Номера страниц соответствуют номерам, напечатанным вверху. Изображение: Рая Соркин)

- 7 Обсудите возможные худшие сценарии с членами вашей семьи
- 8 Будьте готовы к эвакуации
- 9 Припасы, предметы первой необходимости, ваши основные и дополнительные вещи, которые нужно собрать на случай беды
- 12 Превращение вашего подвала в убежище
- 13 Что делать в случае чрезвычайной ситуации
- 14 Что делать, услышав сигнал тревоги
- 15 Информация будет обнародована, если будет объявлена эвакуация жителей
- 15 В случае, если официальные лица указали на необходимость эвакуации или вы решили, что оставаться дома больше небезопасно
- 17 В случае, если оставаться дома небезопасно и вы не можете эвакуироваться
- 18 Ваше поведение в случае химической угрозы
- 20 Ваше поведение в случае радиологической угрозы
- 21 Йодидная профилактика
- 23 Если вы возвращаетесь из химически-биологически-радиологически (ХБР) загрязненной среды, примите меры предосторожности
- 23 Ваше поведение в случае обнаружения подозрительного предмета или взрывчатого вещества
- 25 Ваше поведение в случае детонации вблизи вас
- 26 Ваше поведение в случае попадания в ловушку под завалами
- 28 Ваше поведение в случае попадания в давящую толпу
- 29 Безопасное поведение, когда чрезвычайная ситуация закончилась и вы вернулись домой
- 31 Ваше поведение в случае, если вас взяли в заложники
- 38 Ваше поведение в случае воздушной тревоги
- 38 Ваше поведение в случае появления представителей враждебных сил в районе вашего проживания
- 39 Ваше поведение в случае, если рядом с вами слышна стрельба или перестрелка
- 40 Как самостоятельно эвакуироваться из района, охваченного войной

No country is immune to adversities of any nature. The most vulnerable part of the state is citizens who need assistance from state authorities and community. Nevertheless, protecting yourself from adversities and overcoming them safely is perfectly possible if everyone is familiar with practical guidance in advance and follows it carefully.

Discuss possible worst scenarios with your family members

- Find out what adversities are likely to come about;
- Deliberate among yourselves on your behaviour in case of each of the likely adversities;
- Clarify with each family member which places of your home are the safest, when to hide away from windows, and then contrarily, when hiding is harmful;



- Settle your actions for the case all the family members are in different locations when an emergency strikes;
- Arrange on how you will take care of young, old or disabled members of your family;
- Agree about the place where you will meet in case all the family members are in separate places when an emergency strikes, and in case you have to flee your home urgently;
- Plan two rendezvous locations for your family, one should be somewhere outdoors, the other – at the place of some people you have confidence in;
- Make sure you know well the addresses of rendezvous locations and phone numbers of your close people;
- Find out in advance locations of the nearest collective protection buildings that you could hide in (such buildings might be marked with a special sign: a blue equilateral triangle in an orange square with a blue frame);
- Consider how you will see after your pets.

Be prepared for evacuation

- Take stock of what you will need to do in case officials direct you to evacuate, i.e. abandon your home and go to a safe territory;
- Make advance arrangements with your friends or relatives living in other towns so that they would harbour you in case the events take a bad turn;
- Think over the quickest ways to evacuate;
- Think over how you will evacuate;
- Be ready to depart any moment;

- Always take care to refill the gas tank of your vehicle;
- Pre-pack the most necessary items for an emergency evacuation.

Supplies, necessities, your basic and extra items to gather in case of an adversity

- Pack in advance the articles you would need to have with you in case of both, emergency evacuation and taking shelter at home;
- Make sure the whole family are aware where the packed articles are kept so as to pick them up promptly;
- Keep enough food and vital medicine supplies at home for your whole family to last at least 3 days;
- Keep your stores in a tight durable backpack that is convenient to pick up;
- Attach in advance a card with your name and address on it (in case you lose your belongings) to the backpack;
- It is sensible to store small-sized items in the trunk of your vehicle;
- Keep original copies of your documents in a place you know is safe.

Basic necessities

- Water (no less than 3 litres per one family member);
- First aid kit;
- Stock of the medicine any of the family are on;
- Money (both cash and credit cards);
- Documents (passport, ID card, social security card, insurance policies, birth and death certificates, property deeds);
- Matches (in a waterproof package), lighters;

- Imperishable food for 3 days (canned meat, fish, vegetables and fruit, juice, milk, dry soups, dried or salt-cured food, sugar, salt, noodles, groats, nuts, jam, crackers, candy, chocolate, coffee, tea, etc.);
- Foods for babies, elderly people or those on a special diet;
- Portable radio or TV with spare batteries;
- Flashlight and spare batteries;
- Spare keys to your vehicle;
- Signal devices;
- Your individual basic necessities, like cotton-wool and gauze bandage, prescriptions or copies of prescriptions to the medicine you



regularly take, spare batteries to your hearing amplifier or wheelchair, spare glasses, etc.;

- Cell phones and chargers of each member of the family.

Extra necessities (for the event of evacuation)

- Clothes for changing for each member of the family (shoes, water-proof jackets, caps, gloves, warm clothes, sunglasses);
- A wrap or a sleeping-bag per each member of the family;
- Kitchenware (can opener, disposable cups and plates, a multirole knife, trash bags, etc.);
- Sanitary and hygiene items (toilet paper, trash bags, paper napkins, towels, soap, detergents, shampoos, deosticks, toothpaste and brushes, hair combs, lip balms, etc.);
- Items for pastime in case you need to wait (books, games, toys for children);
- Family heirlooms, several family photographs;
- Other necessities (paper, pen, needle and thread, trowel, pair of tongs, wrench, whistle, tent, compass, rope, adhesive tape, etc.);
- A map and telephone numbers for the location you are departing for.

Pack in advance the articles you would need to have with you in case of both, emergency evacuation and taking shelter at home



Turning your basement into a shelter

- The best choice is a basement with concrete ceiling and strong walls;
- Build strong and spacey shelves and stand them by the wall, so that you could also use them as bunk beds or benches;
- Plan an emergency exit from your basement or install one if possible;
- Install a vent in the basement, consider an auxiliary vent, say, a roughly 150 mm-diameter pipe. Think over the time it would take you to adjust it;
- If you have a heater in the basement, drive its stovepipe to the outside and make the floor under the heater fire-proof (use bricks, a concrete block, or similar);
- Lay a wooden floor (wood planks or boards) to retain warmth;
- If your basement has windows, have bags to fill with sand and cover the windows on the inside to shield yourself from fragments in case there is an explosion outside;
- Bring a portable cooker (gas-fired) and a kerosene lamp;
- Keep a part of your stocks (food, water), warm clothes and basic necessities in the basement;
- Have a 40-liter barrel or other vessel for water;
- Plan a spot to be used as a WC (a bucket with a cover may be used);
- If you live in an apartment building your neighbours will probably use the basement as shelter too, so you will be able to band together:
 - Several heaters will be enough for the whole basement – place them by the windows and drive the stovepipes out the windows; the heaters will also provide you with lighting;

- You will be able to use one room for keeping food, another as your WC facility, cook together and restock your food and water supplies together.

What to do in case of emergency

- Call 112 in case you need to report assistance needed, injury or other unsuspected danger or adversity;
- In case you heard a TV/radio broadcast or received a message on your cell phone that an adversity has occurred or a threat is coming your way, follow the instructions;
- Minimize the number of phone calls you make to your friends or relatives by your cell or stationary phone because that might overload or block communication lines;



Call 112 in case you need to report assistance needed, injury or other unsuspected danger or adversity

- Stay calm and focussed, and gather yourself;
- Do not drive anywhere without a valid reason.

What to do upon hearing a warning signal?

- If you hear a 3-minute long pulsing wail (9 ± 1 seconds of sound, 6 ± 1 seconds of silence) which means "Attention":
 - Turn on your TV/radio to hear information and instructions; Follow the instructions carefully;
 - Leave your Radio and/or TV programmes running all the time;
 - Follow the broadcast for further instructions.



If you hear a warning signal, turn on your TV/radio to hear information and instructions

Information will be made public if evacuation of residents is announced on:

- The time you have before departing from the unsafe territory;
- The way residents unable to leave by their own means will be evacuated;
- The location of evacuation points (collection points);
- The location of intermediate collection points (if necessary);
- The destination of evacuation and collection points (for those using their own transport) where vital services are available (food, drinking water, medicine, etc.);
- The things to take along;
- The safety measures before departing your home;
- The roads (evacuation routes) you should take.

In the event officials have indicated to evacuate or you have decided that staying at home is no longer safe

- Take basic necessities you may need in case of evacuation or temporarily settling somewhere else;
- Change into clothes that will protect you (full-length trousers, waterproof jacket, high boots, cap);
- Choose the recommended roads for leaving, do not go for a shortcut because roads other than recommended may be blocked;
- Drive carefully over bridges and crossovers, do not pull over under high voltage cables;

- Go on foot if it is too late to leave by vehicle;
- Be aware of the truth that leaving ahead of time is better than leaving belatedly;
- If your family is leaving by vehicle, use one vehicle so as to minimize chances for any of your family members to fall behind (roads for departing must be chosen in advance);
- If you cannot opt for safely staying with your friends or relatives go to the destinations indicated by official sources where you will be given the refuge and necessary aid;
- Stick to the routes recommended by official sources;
- If you are not able to evacuate by your own transport, find out in advance the location of the nearest evacuation points from where residents will be moved in an organised manner in the event of a serious adversity;



- Make sure you are leaving your home protected (disconnect water supply, unplug all electricity-using gadgets, take food out of refrigerators and freezers, close and lock all doors, take into the house outdoor furniture and children's toys);
- In case you refuse to evacuate when directed so by authorities, you will need to provide a written refusal giving your full name, birth date and place of residence.

In case it is unsafe to stay at home and you cannot evacuate

- In case a sudden threat has emerged and you must retreat to a safe place, go to the nearest collective protection facilities marked by a special sign;
- Take your personal ID documents and medicine (in case you are taking any or have health problems);
- In case you are taking babies or young children with you, take food, disposable diapers, wrap and some toys for them.



Information will be made public if evacuation of residents is announced

Your behaviour in the event of chemical threat

- Leave the contaminated area as urgently as possible;
- Go perpendicularly to the wind direction so that wind is blowing on your side, and bypass low terrains;
- Keep your respiratory system protected, cover your nose and mouth with a disposable mask, damp towel or handkerchief. Use a respirator in case you have one;
- Protect your skin – put on waterproof clothes and shoes;

Keep your respiratory system protected, close and seal windows of your living premises, seal ventilation system holes and window vents, go to the upper stories of the house





Be sure to take a shower when you come back home, change into clean clothes, put the contaminated clothes into plastic bags and remove them from living quarters

- Be sure to take a shower when you come back home, change into clean clothes, put the contaminated clothes into plastic bags and remove them from living quarters;
- In case you cannot withdraw from the contaminated area, stay in an enclosed space, go inside in case you are outdoors;
- Close and seal outwards looking and inner windows of your living premises (either flat or house) with adhesive tape or other suitable means, seal ventilation system holes and window vents with cloth or paper, cover external doors with a piece of damp cloth;
- Go to the upper stories of the house – many of the hazardous chemical material tend to collect in low altitudes;
- Do not step out needlessly;
- Prepare for possible evacuation;
- Do not get thrown into panic, warn your neighbours and relatives.

Your behaviour in the event of radiological threat

- Do not get thrown into panic, warn your neighbours and relatives;
- Stay in an enclosed space or go inside in case you are outdoors;
- Urgently close all windows, window vents, ventilation system holes, doors, and shafts. Once you have everything closed tightly, seal all door and window slots with insulating tape or paper. Plastic windows and balcony doors are highly tight so additional sealing is not necessary;
- Shut off ventilation, air supply, conditioning and air heating systems;



If you have animals or pets, take them inside

- Put food into hermetic/tightly closable vessels, jars or plastic bags. Put vegetables into boxes lined with paper and plastic wrap and cover with canvas or other type of dense fabric;
- Do not go outside needlessly. In case you do, try not to breath in radioactive dust – keep your respiratory system protected: cover your nose and mouth with a disposable mask, towel or folded handkerchief. Use a respirator or a gas mask in case you have one;
- Store drinking water in tightly closable vessels or jars;
- Be sure to have stable iodine preparations (potassium iodide or potassium iodate) if such an instruction has been given;
- If you have animals or pets, take them into enclosed premises or greenhouses; cover your wells;
- Be sure to take a shower when you come back home, change into clean clothes, put the contaminated clothes into plastic bags and remove them from living quarters;
- Prepare for potential evacuation.

Iodide prophylaxis

- If you have been informed to take stable iodine preparations through the media, take potassium iodide (KI) or potassium iodate (KIO₃) pills or 5% iodine tincture;
- Recommended single dosage of stable iodine per day is:
 - Adults and teenagers between 13 and 16 should take 130 mg of potassium iodide or 170 mg of potassium iodate;
 - Children between the ages of 3 and 12 are administered 65 mg of potassium iodide or 85 mg of potassium iodate (half the dosage of an adult);

- Babies from 1 month to 3 years are administered 30-35 mg potassium iodide and 40-45 mg potassium iodate (a quarter of an adult's dosage);
- New-borns up to 1 month are administered 15 mg of potassium iodide or 20 mg of potassium iodate (one eighth of an adult's dosage);
- If there are no pills available you can take 5% iodine tincture. Children up to 2 years old should take 1-2 drops of the tincture three times per day for a period of time not exceeding 7 days. Children above the age of 2 and adults should take 3-5 drops of the tincture three times per day for a period of time not exceeding 7 days.

If you have been informed so,
take stable iodine preparations



If you are coming back from chemically-biologically-radiologically (CBR) contaminated environment, take precautions:

- Avoid physical contact with your family members so as not to transfer pollution onto them;
- Take off all the clothes you were wearing in the CBR contaminated environment;
- Take off your clothing in a head-to-feet direction: jacket first, then shirt or blouse, and pants or skirt in the end. Do not pull your clothes over your head so as not to transfer pollution onto your face and into your eyes;
- Wrap your clothes with the contaminated surface inside, put into bags (two) and put in a safe place. Later you will be given instructions on what to do with them;
- Wash yourself very thoroughly in a hot shower (38-40 Celsius) or cold shower with soap (laundry soap is recommended);
- Wash your hands first, continue to your face, neck, eyes, and ears, clean out your nose and wash your mouth, thoroughly wash every part of your body;
- Continue washing yourself for 3-5 minutes, prolong the time to 10 minutes in case you have been exposed to radioactive contamination.

Your behaviour in case you spot a suspicious object or explosive

- Never touch it! Never try to find out what is inside of it, do not lift it or carry it elsewhere, do not fling it aside, never try to find out what it is exactly on your own;

- Do not smoke or use your cell phone near suspicious objects;
- Step away from the suspicious object and hide behind a firm structure, preferably a building;
- Report your finding to police officers as soon as you can;
- Be sure to meet the arriving police officers because you are the one who can give the most precise description of the suspicious object and to show its exact location;
- While you are waiting for the police, keep other people away from the suspicious object, warn people near its location to retreat to a safer place;
- In case you have spotted such an object in public transport, be sure to alert the driver.



Drop to the ground and cover your head with your hands, use any shelter available

Your behaviour in the event of a detonation near you

- Drop to the ground and cover your head with your hands;
- Use any shelter available – buildings, ditches, hollows, trees. Or cupboards, tables or walls in case you are indoors;
- Do not hasten to leave your shelter because some fragments travel like a boomerang – circle in the air and hit near ground zero;
- If you escaped injuries, assist the wounded to evacuate to a safer location and provide first medical aid;
- Do not choose damaged buildings for shelter, these can collapse any moment, whether fully or partly;



Help the injured evacuate to a safe place, render first medical aid and report the event by calling 112 emergency number

- Use emergency exits in case a detonation had taken place while you were indoors. Never use elevators!
- Report the event urgently by calling 112 emergency number.

Your behaviour in the event of getting trapped under rubble

- You cannot afford despairing. Breathe deeply, take stock of your situation and do everything it takes to survive;
- Slowly and carefully (so as not to loosen the debris atop you) try to free your hands and legs;
- Check your injuries, squeeze the wound to stop bleeding in case you are;
- If it is cold, lie on your side, snuggle down, and put your arm underneath your side to reduce contact surface with the ground;
- If you can opt for sitting, draw your knees to your chest, bow down and cover your head with your hands;
- Find a way to communicate your presence/location: shout, make noise with anything (e.g. hammer a piece of metal or rock against a pipe), especially if you can tell there are rescuers nearby;
- If you have your cell phone, call and report yourself in emergency;
- Be aware that rescuers will hourly shut down any equipment they will be operating to make at least a 10-minute silence to hear calls for help;
- Try to find a possible escape. Just do not try moving ruined spars, bricks or other rubble thoughtlessly, it is possible that these are



If you can opt for sitting, draw your knees to your chest, bow down and cover your head with your hands, if you have your cell phone, call and report yourself in emergency

supporting a large mass of debris above you. If you recklessly remove the supporting fragment, you may be buried under the mass it now supports;

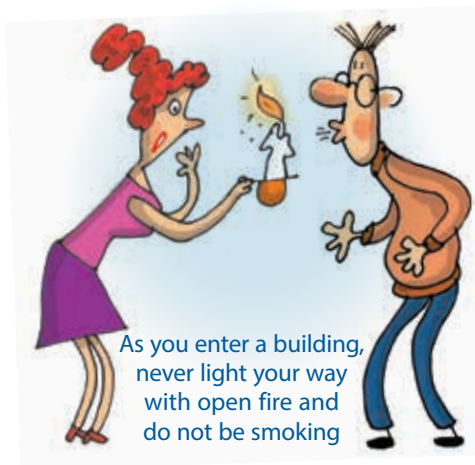
- Try to find out if there are more people trapped nearby.

Your behaviour in the event of getting caught in a pushing crowd

- If you are stuck in a big throng or a crowd overtaken by panic, button/zip up and throw away anything you have sharp or piercing to prevent yourself or others from getting injured;
- If you are wearing glasses, take them off, you would rather want to lose a clear view than your eyes; take out earrings, take off chainlets, necklaces, scarves or neckerchiefs;
- Do not put your hands into your pockets;
- Move to the periphery of the crowd, further from stage or platforms;
- In case you are stuck in a throng in an enclosed space, work through so as not to be in the centre or on the ultimate edge of it;
- When you move with the crowd, do not hold on to any objects, just go with the flow;
- Stay away from drunk, aggressive or armed people;
- If you find yourself in a pushing crowd, keep your hands beside your diaphragm or on your sides, the real risk while in a crowd is to be crushed, not to stumble;
- In case you drop something, do not try to pick it up, no matter how dear it is, your life is dearer;
- If the crowd is pushing hard, try forming a triangle (face to its inside) with two more people by pressing your shoulders together, which would provide the minimum amplitude your chest needs for moving (breathing);
- In case you trip, try to keep your head protected and try to stand up. In case you cannot stand up, lay in a foetal position, press your knees to your stomach and cover your head with your arms/hands to provide as much protection for vital organs as possible.

Safe behaviour when the emergency is over and you are back home

- Stay careful when you return to the place where the emergency has just occurred;
- Inspect buildings thoroughly for damage or ravage that could cause them to collapse any moment;
- As you enter a building, never light your way with open fire and do not be smoking - all of that could start a fire or explosion for many reasons, primarily, gas or flammable material leak;
- Stay at a safe distance away from loose wires (including those of your telephone line), any loose wire is a fatal threat;
- Do not switch on lights before making sure the wires are in order and have not been damaged;
- Check out for the smell of gas or other chemical materials around and in the house;



As you enter a building,
never light your way
with open fire and
do not be smoking



Stay at a safe distance away from loose wire (including those of your telephone line)

- Prior to consuming any products you left behind make sure they are not chemically contaminated, musty or gone bad;
- Prior to consuming tap or well water make sure it is clean/not contaminated;
- In case you have found yourself near a site where emergency aid is rendered but your help is not needed, do not disturb the rescuers without a serious cause.



Check out for the smell of gas or other chemical materials around and in the house

Your behaviour in the event of air alarm

- Unplug electrical appliances, shut off your gas and water supply;
- Turn off the light, close the curtains and take shelter in your basement or other suitable place;
- In case there is no place suitable for sheltering at home, take your ID documents, money, food, water, personal protection and medical aid necessities, the most necessary medicine, get dressed and go urgently to the nearest collective protection site or some other shelter;
- Do not get thrown into panic, warn your relatives and neighbours.

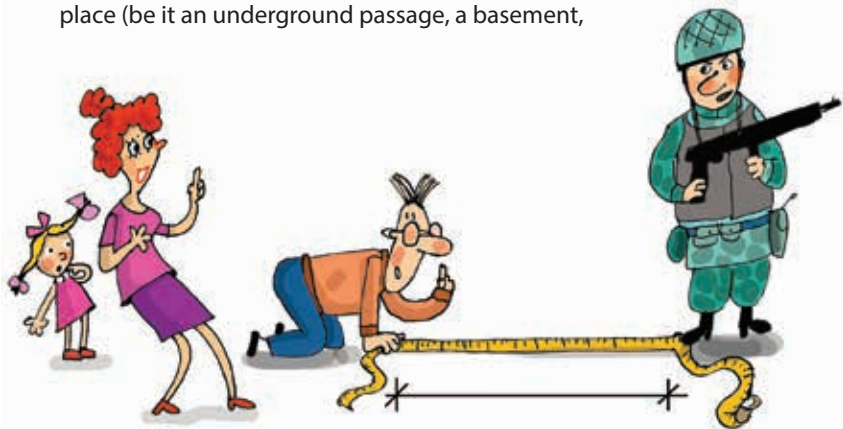
Your behaviour if members of foreign forces turn up in the area where you live

- You have to stay collected. First try to figure out what exactly is happening and only then decide on your further conduct;
- If you have spotted soldiers in your yard, do not come near them because this may turn you into a target or make you a victim of a stray bullet;
- Do not be prying, do not give in to temptation to take a closer look at military equipment, weapons or armed people – peepers may easily be taken for spies;
- Do not let your children play out in the streets, kids are inquisitive, they can be run over by tanks, blunder upon an explosive, etc.;
- Do not provoke soldiers by visibly taking video footage or photographs of them;
- Keep your hands out of your pockets and make no abrupt movements when talking to an armed person;

- Never argue with a person holding a gun;
- Abandon your home in case armed individuals are entering it or are looking to settling down in your place;
- If you are going to the town, prefer walking to driving.

Your behaviour in case shooting or exchanges of fire are heard near you

- If you are outdoors the moment you hear shooting, do not start running but drop immediately to the ground and cover your head with your hands. Do not even think of looking for a cleaner place, drop down where you are standing;
- Squeeze yourself to the ground as low as you can and remain so for as long as you can hear shooting. Crawl to a safer place (be it an underground passage, a basement,



If you have spotted soldiers in your yard, do not come near them because this may turn you into a target or make you a victim of a stray bullet

ground floor of a building, a ditch, at least behind a garbage bin, or such) when the shooting pauses;

- In case you hear shooting or exchanges of fire in your house, do not come near windows, turn off the light and retreat to a windowless room (e.g. bathroom, closet);
- If you hear gunshots while you are at home and it is no longer safe to stay at home, go to the nearest collective protection site where you will receive shelter and assistance.

How to evacuate from a war-torn area by yourself

- If you are able to opt for that, leave the city and go to a settlement, village, to your relatives or friends as soon as you can: fighting is less probable there, and you will have less difficulty in providing yourself with food and water;
- Plan in advance the route you will be taking, arrange where you could stay for a while so as to wait for the unrest to end or for outside assistance;
- Keep your basic necessities packed and ready;
- Always take care to fill the gas tank of your vehicle;
- In case it is too late to leave by car you still have to leave on foot;
- You have to have a civilian appearance during evacuation: do not wear colour khaki or camouflage colours/patterns, do not pack your things in militaristic backpacks, do not attach hunting knives or flasks in visible places;
- Do not hurry as you walk, look like calm civilians willing to leave (because this is what you are);

- Make several packages from the necessities and water you have taken with you - five bundles are far better than one gigantic suitcase;
- It is a must to pack one smaller backpack with water and food which you must never take off you;
- Choose roads where civilian movement is controlled or the ones that were pointed out by the authorities organising the evacuation and withdrawal. Other roads may be dangerous because of intense movement of military forces;
- Look for check posts: every territory under army control has routes intended for civilian withdrawal and evacuation. You will receive the most essential information at the check posts;
- Try to bypass the roads going past strategic objects;

Look for check posts: every territory under army control has routes intended for civilian withdrawal and evacuation



- Try not to choose the roads you do not know or you are not sure about: these may lead you away from your destination and put you in danger;
- Only travel after dawn or in the daytime: it is very hard to distinguish between a civilian and a soldier in the dark;
- Prefer open areas to empty buildings where fighting has taken place (these may be mined) when choosing a place to stay overnight. If there are killed people on the streets, you should not touch them;
- Once you have withdrawn, do not attempt to return if the armed conflict is still ongoing and foreign forces are still in control of your home area – you may be suspected of gathering intelligence.

Survival in a seized territory

- Take care to have water supplies because it is probable that water supply will be disconnected or pipes frozen (in case it is winter) – fill all the vessels, even your bathtub, with water while you still can;
- Fill your water supplies with water from wells, bores or open bodies of water. If you are in the city, centralized water supply may be available in fire fighters stations, hospitals, active collective protection buildings;
- The safest way to get food is in the sites of centralised distribution of humanitarian aid;
- Shops may not be working or may be destroyed, however, there may be food or other necessities left even in damaged shop premises. Stay alert for undetonated or deliberately left explosives when looking for food in such places;
- Use a bicycle or a barrow to look for and to transport water and food to where you live. That will help you attract less foreign soldiers' attention;

**Это машинный перевод. Возможны небольшие ошибки.
Если вы сомневаетесь, пожалуйста, предварительно
сравните английский текст и фотографии. Удачи!**

Страница 7

Ни одна страна не застрахована от невзгод любого характера. Наиболее уязвимой частью государства являются граждане, которые нуждаются в помощи со стороны государственных органов и общества. Тем не менее, защититься от невзгод и благополучно преодолеть их вполне возможно, если каждый заранее ознакомится с практическими рекомендациями и будет тщательно им следовать.

Обсудите возможные худшие сценарии с членами вашей семьи

- ❖ Выясните, какие невзгоды могут произойти;
- ❖ Обсудите между собой ваше поведение в случае каждого из возможных бедствий;
- ❖ Проясните с каждым членом семьи, какие места в вашем доме являются наиболее безопасными, когда следует прятаться от окон, а когда наоборот, когда прятаться вредно;

8

- ❖ Определите свои действия на случай, если все члены семьи окажутся в разных местах, когда возникнет чрезвычайная ситуация;
- ❖ Договоритесь о том, как вы будете заботиться о молодых, пожилых или нетрудоспособных членах семьи;
- ❖ Договоритесь о месте, где вы встретитесь в случае, если все члены семьи окажутся в разных местах во время чрезвычайной ситуации.
Если все члены семьи будут находиться в разных местах во время чрезвычайной ситуации, и на случай, если вам придется срочно покинуть свой дом;
- ❖ Запланируйте два места встречи вашей семьи, одно из которых должно быть одно должно быть где-то на открытом воздухе, другое - у людей, которым вы один должен быть где-то на природе, другой - у людей, которым вы доверяете;
- ❖ Убедитесь, что вы хорошо знаете адреса мест встречи и номера телефонов ваших близких людей;
- ❖ Заранее узнайте места расположения ближайших пунктов коллективной защиты, в которых вы могли бы спрятаться (такие здания могут быть обозначены с помощью

специального знака: синий равносторонний треугольник в оранжевом квадрате с синей рамкой);

❖ Подумайте, как вы будете ухаживать за своими домашними животными.

Будьте готовы к эвакуации

❖ Проанализируйте, что вам нужно будет делать в случае, если официальные лица прикажут вам эвакуироваться, т.е. покинуть свой дом и уйти на безопасную территорию;

❖ заранее договоритесь с друзьями и родственниками, живущими в других городах, чтобы они укрыли вас, если события примут плохой оборот;

❖ Продумайте самые быстрые пути эвакуации;

❖ Продумайте, как вы будете эвакуироваться;

❖ Будьте готовы к отъезду в любой момент;

9

❖ Всегда следите за пополнением бензобака вашего автомобиля;

❖ заранее упакуйте самые необходимые вещи для экстренной эвакуации.

Припасы, предметы первой необходимости, ваши основные и дополнительные вещи чтобы собраться в случае беды

❖ Заранее упакуйте предметы, которые вам необходимо иметь при себе на случай В случае как экстренной эвакуации, так и укрытия дома;

❖ убедитесь, что вся семья знает, где хранятся упакованные вещи, чтобы быстро их забрать;

❖ Храните дома достаточное количество продуктов питания и жизненно важных медикаментов для всей семьи, чтобы хватило как минимум на 3 дня;

❖ Храните свои запасы в плотном прочном рюкзаке, который удобно забирать;

❖ заранее прикрепите карточку с вашим именем и адресом (на случай, если вы потеряете свои вещи) к рюкзаку;

❖ Разумно хранить малогабаритные вещи в багажнике вашего автомобиля;

❖ Храните оригиналы своих документов в надежном месте.

Предметы первой необходимости

- ◆ Вода (не менее 3 литров на одного члена семьи);
- ◆ Аптечка первой помощи;
- ◆ запас лекарств, которые принимает каждый из членов семьи;
- ◆ Деньги (как наличные, так и кредитные карты);
- ◆ Документы (паспорт, удостоверение личности, карта социального страхования, страховые полисы, свидетельства о рождении и смерти, документы на собственность);
- ◆ спички (в водонепроницаемой упаковке), зажигалки

10

- ◆ Непортящиеся продукты на 3 дня (мясные, рыбные, овощные и фрукты, сок, молоко, сухие супы, сушеные или соленые продукты, сахар, соль, лапша, крупы, орехи, варенье, крекеры, конфеты, шоколад, кофе, чай, и т.д.);
- ◆ Продукты для младенцев, пожилых людей или тех, кто придерживается специальной диеты;
- ◆ Портативное радио или телевизор с запасными батарейками;
- ◆ Фонарик и запасные батарейки;
- ◆ Запасные ключи от автомобиля;
- ◆ Сигнальные устройства;
- ◆ Ваши индивидуальные предметы первой необходимости, такие как ватно-марлевый бинт, рецепты или копии рецептов на лекарства

11

регулярно брать с собой, запасные батарейки к слуховому усилителю или инвалидному креслу, запасные очки и т.д.;

- ◆ Сотовые телефоны и зарядные устройства для каждого члена семьи.

Предметы первой необходимости (на случай эвакуации)

- ◆ Одежда для переодевания для каждого члена семьи (обувь, непромокаемые куртки, шапки, перчатки, теплая одежда, солнцезащитные очки);

- ❖ Укутывание или спальный мешок на каждого члена семьи;
- ❖ кухонные принадлежности (консервный нож, одноразовые стаканчики и тарелки, многофункциональный нож, мусорные пакеты и т.д.);
- ❖ предметы санитарии и гигиены (туалетная бумага, мусорные пакеты, бумажные салфетки, полотенца, мыло, моющие средства, шампуни, деостимуляторы, зубная паста и зубная паста и щетки, расчески для волос, бальзамы для губ и т.д.);
- ❖ Предметы для времяпрепровождения на случай, если вам придется ждать (книги, игры, игрушки для детей);
- ❖ семейные реликвии, несколько семейных фотографий;
- ❖ другие необходимые вещи (бумага, ручка, иголка и нитки, шпатель, щипцы, гаечный ключ, свисток, палатка, компас, веревка, клейкая лента и т.д.);
- ❖ Карта и телефонные номера того места, в которое вы отправляетесь.

Заранее соберите вещи, которые вам необходимо иметь при себе на случай эвакуации и укрытия дома

12

Превращение вашего подвала в убежище

- ❖ Лучший выбор - подвал с бетонным потолком и прочными стенами;
- ❖ Постройте прочные и вместительные полки и установите их у стены, чтобы чтобы их можно было использовать как двухъярусные кровати или скамейки;
- ❖ Запланируйте аварийный выход из подвала или установите его, если это возможно;
- ❖ Установите вентиляционное отверстие в подвале, подумайте о вспомогательном отверстии, скажем, о трубе диаметром примерно 150 мм. Подумайте о времени, которое потребуется вам потребуется время, чтобы отрегулировать ее;
- ❖ Если в подвале есть печь, выведите печную трубу наружу и сделайте пол под печью огнеупорным (используйте кирпичи, бетонный блок или что-то подобное);
- ❖ Уложите деревянный пол (деревянные доски или плиты) для сохранения тепла;
- ❖ Если в вашем подвале есть окна, имейте мешки для заполнения песком и закрыть окна изнутри, чтобы защититься от осколков. в случае, если снаружи произойдет взрыв;
- ❖ Возьмите с собой портативную плиту (газовую) и керосиновую лампу;
- ❖ Храните часть своих запасов (продукты питания, вода), теплую одежду и предметы первой необходимости в подвале.

- ◆ Имейте 40-литровую бочку или другой сосуд для воды;
- ◆ Запланируйте место, которое будет использоваться в качестве туалета (можно использовать ведро с крышкой);
- ◆ Если вы живете в многоквартирном доме, ваши соседи, вероятно, тоже будут использовать подвал в качестве убежища, поэтому вы сможете объединиться вместе:
 - Несколько обогревателей будет достаточно для всего подвала - разместите Поставьте их у окон и выведите печные трубы в окна; обогреватели также обеспечат вам освещение;

13

- Вы сможете использовать одну комнату для хранения продуктов, другую в качестве туалета, готовить вместе и пополнять запасы еды и запасы воды вместе.

Что делать в случае чрезвычайной ситуации

- ◆ Позвоните по телефону 112, если вам нужно сообщить о необходимой помощи, травме или о необходимой помощи, травме или другой непредвиденной опасности или беде;
- ◆ Если вы услышали сообщение по телевидению/радио или получили сообщение на мобильный телефон о том, что произошла беда или надвигается угроза, следуйте инструкциям;
- ◆ Сведите к минимуму количество телефонных звонков, которые вы делаете своим друзьям или родственникам по мобильному или стационарному телефону, потому что это может перегрузить или заблокировать линии связи

Позвоните по номеру 112, если вам нужно сообщить о необходимой помощи, травме или другой непредвиденной опасности или беде

14

- ◆ Сохраняйте спокойствие и сосредоточенность, соберитесь;
- ◆ Не езьте никуда без уважительной причины.

Что делать, услышав предупреждающий сигнал?

- ◆ Если вы услышали 3-минутный пульсирующий вой (9 ± 1 сек. звука, 6 ± 1 секунда тишины), который означает "Внимание":

- Включите телевизор/радиоприемник, чтобы услышать информацию и инструкции; Внимательно следуйте инструкциям;
- Оставьте радио- и/или телепрограммы включенными постоянно;
- Следите за трансляцией для получения дальнейших инструкций.

Если вы слышите предупреждающий сигнал, включите телевизор/радиоприемник чтобы услышать информацию и инструкции

15

Информация будет обнародована, если эвакуация жителей объявлена на:

- ❖ Времени, которое есть до отъезда с небезопасной территории;
- ❖ каким образом будут эвакуированы жители, не имеющие возможности уехать своими силами эвакуированы;
- ❖ местонахождение эвакуационных пунктов (пунктов сбора);
- ❖ Местонахождение промежуточных пунктов сбора (при необходимости);
- ❖ Место назначения эвакуационных пунктов и пунктов сбора (для тех. использующих собственный транспорт), где доступны жизненно важные услуги (продукты питания, питьевая вода, медикаменты и т.д.);
- ❖ Вещи, которые необходимо взять с собой;
- ❖ Меры безопасности перед выходом из дома;
- ❖ дороги (маршруты эвакуации), по которым вам следует ехать.

В случае, если официальные лица указали на необходимость эвакуации или вы решили, что оставаться дома больше небезопасно безопасным

- ❖ Возьмите с собой предметы первой необходимости, которые могут понадобиться вам в случае эвакуации или временного поселения в другом месте;
- ❖ Переоденьтесь в одежду, которая защитит вас (брюки во всю длину, непромокаемая куртка, высокие ботинки, шапка);
- ❖ Выбирайте рекомендованные дороги для выезда, не выбирайте короткие пути, так как другие дороги, кроме рекомендованных, могут быть перекрыты;
- ❖ осторожно проезжайте по мостам и переходам, не останавливайтесь под высоковольтными проводами;

16

- ◆ Идите пешком, если уже слишком поздно уезжать на автомобиле;
- ◆ осознай­те истину, что уехать заранее лучше, чем лучше уехать заранее, чем с опозданием;
- ◆ Если ваша семья уезжает на автомобиле, используйте один автомобиль, чтобы свести к минимуму вероятность того, что кто-то из членов вашей семьи отстанет (дороги для отъезда должны быть выбраны заранее);
- ◆ Если вы не можете безопасно остановиться у своих друзей или родственников, отправляйтесь в места, указанные официальными источниками, где вам будет где вам предоставят убежище и необходимую помощь;
- ◆ Придерживайтесь маршрутов, рекомендованных официальными источниками;
- ◆ Если вы не можете эвакуироваться на собственном транспорте, узнайте заранее заранее узнайте расположение ближайших эвакуационных пунктов, откуда жители будут организовано перемещаться в случае серьезного бедствия;

17

- ◆ Убедитесь, что вы покидаете свой дом защищенным (отключите водоснабжение, отключите от сети все электроприборы, выньте продукты из холодильников и морозильников, закройте и запи­рите все двери, занесите в дом уличную мебель и детские игрушки);
- ◆ В случае, если вы отказываетесь эвакуироваться по указанию властей, вам необходимо будет предоставить письменный отказ с указанием вашего полного имени, даты рождения и места жительства.

В случае, если оставаться дома небезопасно и вы не можете эвакуироваться

- ◆ В случае внезапно возникшей угрозы и необходимости отступить в безопасное место, отправляйтесь к ближайшим объектам коллективной защиты, обозначенным специальным знаком;
- ◆ Возьмите документы, удостоверяющие вашу личность, и лекарства (в случае, если вы принимаете какие-либо лекарства или имеете проблемы со здоровьем);
- ◆ В случае, если вы берете с собой младенцев или маленьких детей, возьмите еду, одноразовые подгузники, упаковку и несколько игрушек для них.

Информация будет обнародована публично, если будет объявлена эвакуация жителей
будет объявлена

18

Ваше поведение в случае химической угрозы

- ◆ Как можно скорее покиньте зараженную зону;
- ◆ Идите перпендикулярно направлению ветра, чтобы ветер дул чтобы ветер дул с вашей стороны, и обходите низкие участки местности;
- ◆ Защитите органы дыхания, закройте нос и рот одноразовой маской, влажной маской рот одноразовой маской, влажным полотенцем или носовым платком. Используйте респиратор, если он у вас есть;
- ◆ Защитите кожу - наденьте водонепроницаемую одежду и обувь;

Защитите свою дыхательную систему, закрывайте и заклеивайте окна в жилых, закрывайте и уплотняйте окна жилых помещений, заделывайте отверстия вентиляционной системы и оконные форточки, поднимайтесь на верхние этажи дома

19

- ◆ По возвращении домой обязательно примите душ, переоденьтесь в чистую одежду, положите зараженную одежду в пластиковые пакеты и уберите ее из жилых помещений; (также в синем цвете)
- ◆ В случае, если вы не можете покинуть зараженную зону, оставайтесь в закрытом помещении, зайдите в дом, если вы находитесь на улице;
- ◆ Закройте и заклейте липкой лентой или другими подходящими средствами выходящие наружу и внутренние окна жилого помещения (квартиры или дома), заклейте тканью или бумагой отверстия вентиляционной системы и форточки в окнах, закройте внешние двери куском влажной ткани;
- ◆ Поднимитесь на верхние этажи дома - многие из опасных многие опасные химические вещества скапливаются на небольшой высоте;
- ◆ Не выходите на улицу без необходимости;
- ◆ Подготовьтесь к возможной эвакуации;
- ◆ Не впадайте в панику, предупредите соседей и родственников.

20

Ваше поведение в случае радиологической угрозы

- ◆ Не впадайте в панику, предупредите соседей и родственников;
- ◆ Оставайтесь в закрытом помещении или зайдите в дом, если вы находитесь на улице;
- ◆ Срочно закройте все окна, форточки, отверстия вентиляционных систем, двери и шахты. После того, как все будет плотно закрыто, закройте все дверные и оконные щели изоляционной лентой или бумагой. Пластиковые окна и балконные двери очень герметичны, поэтому дополнительное уплотнение не требуется;
- ◆ Отключите вентиляцию, подачу воздуха, кондиционирование и системы воздушного отопления;

Если у вас есть животные или домашние питомцы, занесите их в дом

21

- ◆ Укладывайте продукты в герметичные/плотно закрывающиеся сосуды, банки или пластиковые пакеты.
Укладывайте овощи в ящики, выложенные бумагой и пластиковой пленкой, и накрывайте холстом или другой плотной тканью;
- ◆ Не выходите на улицу без необходимости. Если вы все-таки вышли, постарайтесь не вдыхать радиоактивную пыль - защищайте органы дыхания: закрывайте нос и рот одноразовой маской, полотенцем или сложенным носовым платком. Используйте респиратор или противогаз, если он у вас есть;
- ◆ Храните питьевую воду в плотно закрывающихся сосудах или банках;
- ◆ убедитесь, что у вас есть препараты стабильного йода (йодид калия или йода (йодистый калий или йодат калия), если такое указание было дано;
- ◆ Если у вас есть животные или домашние питомцы, заведите их в закрытые помещения или Если у вас есть животные или домашние животные, отведите их в закрытые помещения или теплицы; накройте свои колодцы;
- ◆ обязательно примите душ, когда вернетесь домой, переоденьтесь в чистую одежду, положите зараженную одежду в полиэтиленовые пакеты и уберите их из жилых помещений;
- ◆ Подготовьтесь к возможной эвакуации.

Йодидная профилактика

❖ Если вам сообщили о необходимости принимать препараты стабильного йода через средства массовой информации, принимайте йодистый калий (KI) или йодат калия (KIO₃) таблетки или 5% настойку йода;

❖ Рекомендуемая разовая доза стабильного йода в день составляет:

- Взрослым и подросткам в возрасте от 13 до 16 лет следует принимать 130 мг йодида калия или 170 мг йодата калия;

- Детям в возрасте от 3 до 12 лет назначают 65 мг йодистого калия или 85 мг йодата калия (половина от дозы для взрослого)

22

- Детям от 1 месяца до 3 лет назначают 30-35 мг йодистого калия и 40-45 мг йодата калия (четверть от дозировки взрослого);

- Новорожденным до 1 месяца назначают 15 мг йодистого калия или 20 мг йодата калия (одна восьмая дозы для взрослого);

❖ При отсутствии таблеток можно принимать 5%-ную настойку йода. Детям до 2 лет следует принимать по 1-2 капли настойки трижды в день. раз в день в течение не более 7 дней. Детям старше 2 лет и взрослым следует принимать по 3-5 капель настойки три раза в день в течение не более 7 дней.

Если вы были проинформированы об этом, принимайте препараты стабильного йода

23

Если вы возвращаетесь из химически-биологически-радиологически (ХБР) загрязненной среды, примите меры предосторожности:

❖ Избегайте физического контакта с членами вашей семьи, чтобы не перенести загрязнение на них;

❖ снимите всю одежду, которая была на вас в загрязненной ХБР среде в загрязненной ООС среде;

❖ снимайте одежду в направлении от головы к ногам: сначала куртка, затем рубашку или блузку, а в конце - брюки или юбку. Не натягивайте одежду не натягивайте одежду через голову, чтобы не перенести загрязнение на лицо и в глаза;

❖ Заверните одежду загрязненной поверхностью внутрь, положите в мешки (два) и положите в безопасное место. Позже вы получите инструкции о том, что с ними делать;

❖ очень тщательно вымойтесь под горячим душем (38-40 градусов Цельсия) или холодном душе с мылом (рекомендуется хозяйственное мыло);

❖ Вымойте сначала руки, затем лицо, шею, глаза и уши, очистите нос и вымойте рот, тщательно вымойте каждую тщательно вымойте каждую часть тела;

❖ Продолжайте мыться в течение 3-5 минут, продлите время до 10 минут в случае, если вы подверглись радиоактивному загрязнению.

Ваше поведение в случае обнаружения подозрительного подозрительный предмет или взрывчатое вещество

❖ Никогда не прикасайтесь к нему! Не пытайтесь выяснить, что находится внутри, не поднимайте и не переносите его в другое место, не трогайте его! не поднимайте и не переносите его в другое место, не бросайте его в сторону, не пытайтесь выяснить что это такое, самостоятельно;

24

❖ Не курите и не пользуйтесь мобильным телефоном вблизи подозрительных предметов;

❖ Отойдите от подозрительного предмета и спрячьтесь за какой-либо твердой конструкцией, предпочтительно за зданием;

❖ Как можно скорее сообщите о своей находке сотрудникам полиции;

❖ Обязательно встретьте прибывших сотрудников полиции, так как именно вы можете дать наиболее точное описание подозрительного предмета и указать его точное местонахождение;

❖ Пока вы ждете полицию, держите других людей подальше от подозрительного предмета, предупредите людей, находящихся рядом с ним, чтобы они отступили в более безопасное место;

❖ Если вы заметили такой предмет в общественном транспорте, обязательно предупредите водителя.

Упадите на землю и закройте голову руками, используйте любое доступное укрытие

25

Ваше поведение в случае детонации вблизи вашего

❖ Упадите на землю и закройте голову руками;

❖ Используйте любое доступное укрытие - здания, канавы, впадины, деревья. Если вы находитесь в помещении, используйте шкафы, столы или стены;

- ❖ Не спешите покидать укрытие, потому что некоторые осколки движутся как бумеранг - кружат в воздухе и падают вблизи нулевой отметки;
- ❖ Если вы избежали ранений, помогите раненым эвакуироваться в более безопасное место и окажите первую медицинскую помощь;
- ❖ Не выбирайте для укрытия поврежденные здания, они могут обрушиться в любой момент, полностью или частично;

Помогите пострадавшим эвакуироваться в безопасное место, окажите первую медицинскую помощь и сообщить о случившемся по экстренному номеру 112

26

- ❖ Используйте аварийные выходы, если детонация произошла в то время, когда вы находились в помещении. Никогда не пользуйтесь лифтами!
- ❖ Срочно сообщите о случившемся, позвонив по экстренному номеру 112.

Ваше поведение в случае если вы оказались в ловушке под завалами

- ❖ Нельзя позволять себе отчаиваться. Дышите глубоко, оцените свою ситуацию глубоко дышите, оцените свое положение и сделайте все возможное, чтобы выжить;
- ❖ Медленно и осторожно (чтобы не расшатать завалы сверху) попытайтесь освободить руки и ноги;
- ❖ Проверьте свои раны, зажмите рану, чтобы остановить кровотечение в случае, если вы;
- ❖ Если холодно, лягте на бок, прижмитесь и положите руку под бок, чтобы уменьшить поверхность соприкосновения с землей;
- ❖ Если вы можете сесть, притяните колени к груди, склонитесь вниз и прикройте голову руками;
- ❖ Найдите способ сообщить о своем присутствии/местонахождении: кричите, шумите чем-либо (например, бейте куском металла или камнем по трубе), особенно если вы можете сказать, что поблизости есть спасатели;
- ❖ Если у вас есть мобильный телефон, позвоните и сообщите о себе в чрезвычайной ситуации;
- ❖ Имейте в виду, что спасатели будут ежечасно отключать любое оборудование, с которым они будут работать, чтобы создать хотя бы 10-минутную тишину, чтобы услышать призывы о помощи;

❖ Постарайтесь найти возможный выход. Только не пытайтесь бездумно двигать разрушенные лонжероны, кирпичи или другие обломки, возможно, что они поддерживают большую массу обломков над вами.

27

Если вы опрометчиво удалите поддерживающий фрагмент, вы можете быть погребены под массой, которую он теперь поддерживает;

❖ Попытайтесь выяснить, нет ли поблизости других людей, попавших в ловушку.

Если вы можете сидеть, подтяните колени к груди, поклонитесь и прикройте голову руками, если у вас есть мобильный телефон, позвоните и сообщите о себе в экстренном случае

28

Ваше поведение в случае попадания в давящей толпе

❖ Если вы застряли в большой толпе или в толпе, охваченной паникой, застегнитесь и выбросьте все, что у вас есть острое или колющее, чтобы предотвратить травмирование себя или других;

❖ Если вы носите очки, снимите их, вы скорее хотите потерять ясное зрение, чем свои глаза; снимите серьги, снимите цепочки, ожерелья, шарфы или шейные платки;

❖ Не засовывайте руки в карманы;

❖ Переместитесь на периферию толпы, подальше от сцены или платформ;

❖ Если вы оказались в толпе в замкнутом пространстве, пробирайтесь сквозь нее, чтобы не оказаться в центре или на самом краю;

❖ Когда вы движетесь вместе с толпой, не держитесь за какие-либо предметы, просто плывите по течению;

❖ Держитесь подальше от пьяных, агрессивных или вооруженных людей;

❖ Если вы оказались в толкающейся толпе, держите руки возле диафрагмы или по бокам, реальный риск в толпе - быть раздавленным, а не споткнуться;

❖ Если вы что-то уронили, не пытайтесь это поднять, каким бы дорогим оно ни было, ваша жизнь дороже;

❖ Если толпа сильно давит, попробуйте образовать треугольник (лицом к ее внутри) с еще двумя людьми, прижав ваши плечи друг к другу, что обеспечит минимальную амплитуду, необходимую вашей грудной клетке для движения (дыхания);

❖ В случае, если вы споткнулись, постарайтесь защитить голову и попытайтесь встать встать. Если вы не можете встать, лягте в позу эмбриона, прижмите колени к животу и прикройте голову. колени к животу и закройте голову руками. чтобы обеспечить максимальную защиту жизненно важных органов.

29

Безопасное поведение, когда чрезвычайная ситуация после того и вы вернетесь домой

- ❖ Будьте осторожны, когда возвращаетесь в место, где только что произошла чрезвычайная ситуация только что произошла;
- ❖ Тщательно осматривайте здания на предмет повреждений или разрушений, которые могут привести к их обрушению в любой момент;
- ❖ входя в здание, никогда не освещайте себе путь открытым огнем и не курите - все это может привести к пожару или взрыву по многим причинам, в первую очередь, из-за утечки газа или горючих материалов;
- ❖ Держитесь на безопасном расстоянии от незакрепленных проводов (включая провода телефонной линии), любой незакрепленный провод представляет смертельную опасность;
- ❖ Не включайте свет, прежде чем убедитесь, что провода в порядке и не повреждены;
- ❖ Проверьте, нет ли вокруг и в доме запаха газа или других химических материалов;

Входя в здание, никогда не освещайте свой путь открытым огнем и не курите

30

Держитесь на безопасном расстоянии от незакрепленных проводов (включая провода телефонной линии)

- ❖ Перед употреблением оставленных вами продуктов убедитесь, что они не загрязнены химикатами, не заплесневели и не испортились;
- ❖ Перед употреблением водопроводной или колодезной воды убедитесь, что она чистая/не не загрязнена;
- ❖ В случае, если вы оказались вблизи места, где оказывается экстренная помощь но ваша помощь не требуется, не мешайте спасателям без серьезной причины.

Проверьте, не пахнет ли газом или другими химическими материалы вокруг и в доме

Ваше поведение в случае воздушной тревоги

- ❖ Выключите электроприборы из розетки, перекройте подачу газа и воды;
- ❖ Выключите свет, закройте шторы и укройтесь в подвале или другом подходящем месте;
- ❖ В случае, если дома нет подходящего места для укрытия, возьмите свои документы, удостоверяющие личность, деньги, еду, воду, средства индивидуальной защиты и медицинской помощи, самые необходимые лекарства, оденьтесь и срочно отправляйтесь в ближайшее место коллективной защиты или другое убежище;
- ❖ не впадайте в панику, предупредите своих родственников и соседей. в районе, где вы живете

Ваше поведение в случае появления представителей иностранных войск в районе вашего проживания

- ❖ Вы должны оставаться собранным. Сначала попытайтесь выяснить, что именно и только потом принимайте решение о своем дальнейшем поведении;
- ❖ Если вы заметили солдат в своем дворе, не подходите к ним, так как это может превратить вас в мишень или сделать жертвой шальной пули;
- ❖ Не будьте назойливы, не поддавайтесь искушению поближе рассмотреть военную технику, оружие или вооруженных людей - подглядывающих могут легко принять за шпионов;
- ❖ Не позволяйте своим детям играть на улице, дети любознательны, их могут задавить танки, они могут наткнуться на взрывчатку и т.д.;
- ❖ Не провоцируйте солдат, снимая их на видео или фотографируя;
- ❖ Держите руки в карманах и не делайте резких движений при разговоре с вооруженным человеком;

- ❖ Никогда не спорьте с человеком, у которого в руках оружие;
- ❖ Покиньте свой дом, если в него вошли вооруженные люди или если вооруженные люди входят в дом или хотят поселиться в нем;
- ❖ Если вы собираетесь в город, предпочитайте ходить пешком, а не ездить на машине.

Ваше поведение в случае, если стрельба или перестрелка стрельбы вблизи вас

❖ Если вы находитесь на улице в тот момент, когда услышите стрельбу, не начинайте бежать, а сразу же упасть на землю и закрыть голову руками. Даже не думайте искать более чистое место, падайте там, где стоите;

❖ Прижмитесь к земле как можно ниже и оставайтесь в таком положении до тех пор, пока вы можете слышать стрельбу. Ползите в более безопасное место (будь то подземный ход, подвал,

Если вы заметили солдат в своем дворе, не подходите к ним близко к ним, потому что это может превратить вас в мишень или сделать вас жертвой шальной пули

40

первый этаж здания, канава, хотя бы за мусорным или т.п.), когда стрельба прекращается;

❖ Если вы слышите стрельбу или перестрелку в своем доме, не следует подходить к окнам, выключите свет и отступите в помещение без окон не подходите к окнам, выключите свет и уйдите в помещение без окон (например, в ванную комнату, кладовку);

❖ Если вы услышали выстрелы, находясь дома, и больше небезопасно оставаться дома, отправляйтесь в ближайшее место коллективной защиты, где вы получите убежище и помощь.

Как самостоятельно эвакуироваться из района, охваченного войной самостоятельно

❖ Если вы в состоянии сделать такой выбор, покиньте город и отправляйтесь в населенный пункт, деревню, к родственникам или друзьям, как только сможете: там боевые действия там менее вероятны, и у вас будет меньше трудностей с обеспечением пищей и водой;

❖ Заранее спланируйте маршрут, по которому вы будете двигаться, договоритесь, где вы можете остановиться на некоторое время, чтобы дожидаться окончания беспорядков или помощи извне. помощи;

❖ Держите наготове вещи первой необходимости;

❖ Всегда следите за наполнением бензобака вашего автомобиля;

❖ В случае, если уже слишком поздно уезжать на машине, вы все равно должны уходить пешком;

❖ Во время эвакуации вы должны иметь гражданский вид: не следует носить цвет хаки или камуфляжные цвета/наряды, не упаковывать вещи в рюкзаки в стиле милитари, не прикрепляйте охотничьи ножи или фляги на видных местах;

❖ не спешите при ходьбе, выглядите как спокойные гражданские лица, готовые уйти. (потому что вы такими и являетесь);

41

❖ Сделайте несколько пакетов из предметов первой необходимости и воды, которые вы возьмете с собой - пять пакетов гораздо лучше, чем один огромный чемодан;

❖ Обязательно нужно взять один рюкзак поменьше с водой и едой, который вы никогда не должны снимать с себя;

❖ Выбирайте дороги, где движение гражданского населения контролируется, или те, которые были указаны властями, организующими эвакуацию и отход. Другие дороги могут быть опасными из-за интенсивного передвижения военных сил;

❖ Ищите контрольно-пропускные пункты: на каждой территории, находящейся под контролем армии, есть маршруты, предназначенные для вывода и эвакуации гражданского населения. Вы получите самую важную информацию на контрольных постах;

❖ Старайтесь объезжать дороги, проходящие мимо стратегических объектов.

Ищите контрольно-пропускные пункты: каждая территория, находящаяся под контролем армии имеет маршруты, предназначенные для вывода и эвакуации гражданского населения

42

❖ Старайтесь не выбирать дороги, которые вы не знаете или в которых вы не уверены: они могут увести вас от места назначения и подвергнуть опасности;

❖ Передвигайтесь только после рассвета или в дневное время: в темноте очень трудно отличить гражданского от солдата;

❖ При выборе места для ночлега предпочитайте открытые места пустым зданиям, где шли бои (они могут быть заминированы). Если на улицах есть убитые люди, не следует их трогать;

❖ После того как вы ушли, не пытайтесь вернуться, если вооруженный конфликт все еще продолжается и иностранные силы все еще контролируют ваш родной район - вас могут заподозрить в сборе разведданных.

Выживание на захваченной территории

- ◆ Позаботьтесь о запасах воды, поскольку есть вероятность, что водоснабжение будет отключено или трубы замерзнут (если это зима) - наполните все емкости, даже ванну, водой, пока есть возможность;
- ◆ наполните свои запасы воды водой из колодцев, скважин или открытых водоемов. Если вы находитесь в городе, централизованное водоснабжение может быть доступно в пожарных частях, больницах, зданиях активной коллективной защиты;
- ◆ Самый безопасный способ получить продукты питания - в местах централизованного распределения гуманитарной помощи;
- ◆ Магазины могут не работать или быть разрушены, однако даже в поврежденных помещениях магазинов могут остаться продукты питания или другие предметы первой необходимости.
Будьте бдительны на случай неразорвавшихся или намеренно оставленных взрывчатых веществ при в поисках еды в таких местах;
- ◆ Используйте велосипед или тачку для поиска и транспортировки воды и пищи к месту вашего проживания. Это поможет вам меньше привлекать внимание иностранных солдат;

- Конец текста -