



Міністерство внутрішніх справ України  
Департамент комунікації














# АБЕТКА З БЕЗПЕКИ

школяра середньої школи

2022 рік

# ЗМІСТ

	Що для тебе має бути важливим під час воєнних дій .....	03
	«Увага, повітряна тривога!» .....	04
	«Обережно, міни», а також бомби, гранати, снаряди, патрони .....	05
	Про «червону кнопку» та ядерну зброю .....	07
	Що важливо знати про хімічну небезпеку? .....	09
	Чи потрібні права на велосипед і електросамокат? Та що там з правилами для них? .....	10
	Поради пішоходам від поліцейських .....	12
	Про цікаві та незвичні правила дорожнього руху .....	13
	Пожежна безпека. Поради рятувальників .....	14
	Як не стати жертвою насильства та булінгу? .....	15
	Твоя безпека в Інтернеті. Поради від кіберполіції .....	17
	Перша домедична допомога. Відчуй себе лікарем .....	18

Під час воєнних дій дуже важливо не нехтувати своєю безпекою та бути свідомими.

Тому Департамент комунікації Міністерства внутрішніх справ України зібрав ключові рекомендації для школярів від рятувальників і поліцейських, медичних працівників і педагогів, психологів та юристів. Одним словом, від професіоналів своєї справи.

## ЩО ДЛЯ ТЕБЕ МАЄ БУТИ ВАЖЛИВИМ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ:

### ● Не наражай себе на небезпеку свідомо

Не виходь на вулицю в період дії комендантської години чи під час повітряної тривоги. У разі оголошення тривоги або початку бойових дій, швидко реагуй на вказівки дорослих та прямуй до визначеного місця укриття

### ● Дбай про медіаграмотність

Будь уважним до інформації, яку отримуєш, та пам'ятай, що поки в Україні воєнні дії, активно ведеться також інформаційна війна. Не передавай інформацію, яка не має офіційних підтверджень

### ● Дотримуйся режиму дня

### ● Обговорюй те, що відбувається, з батьками, іншими важливими для тебе людьми

Такі обговорення дають почуття емоційної стабільності

### ● Підтримуй спілкування з друзями

Спілкування - базова потреба кожної людини. Обговорюйте різні епізоди, не фокусуєтесь лише на тривожних подіях

### ● Долучайся до допомоги іншим, але переконайся, що це безпечно

Краще волонтерити (допомагати) разом з батьками або друзями. Волонтерство надає наснагу та внутрішні сили

### ● Не забувай про почуття гумору

Намагайся посміхатися та жартувати - це дасть змогу не думати про погані новини

**А ДАЛІ МИ БІЛЬШ ДЕТАЛЬНО РОЗКАЖЕМО ТОБІ  
ПРО ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ТА БЕЗПЕКИ  
В РІЗНОМАНІТНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**



## «УВАГА, ПОВІТРЯНА ТРИВОГА!»

Повітряна тривога – це загроза ракетного удару з повітря. Українська протиповітряна оборона щораз фіксує запуск ракет, однак траєкторію їх визначити непросто

### ПІД ЧАС ОГОЛОШЕННЯ ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЯ ВСТАНОВЛЕНИХ ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ

Якщо почув сирену або отримав сповіщення через мобільний додаток

#### У ШКОЛІ

- чітко виконуй вказівки вчителів, швидко та без паніки пройди в укриття
- після команди «Відбій повітряної тривоги» разом з вчителем виходь з укриття та повертайся до класу

#### ВДОМА

- потрібно закрити вікна, вимкнути усі електричні та нагрівальні прилади, перекрити газовий вентиль, загасити печі, вимкнути світло
- обов'язково візьми з собою необхідні речі, попередньо складені. За можливості попередь сусідів та одиноких людей. Після чого разом з дорослими прямуй до найближчого укриття

#### НА ВУЛИЦІ

- не вагаючись, прямуй до найближчого укриття. Як правило, це споруди підземного простору. Якщо не знаєш куди йти і тому важко зорієнтуватись – запитай у дорослого
- якщо поряд немає укриття, але ти бачиш лісосмугу, рухайся в її напрямку і сховайся там (дерева забирають на себе розліт осколків)

## У ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ

- слід уважно прослухати повідомлення адміністрації, після чого дотримуватися озвученої інструкції – рухатися у зазначені в оголошенні укриття
- під час евакуації не користуйся ліфтами, спускайся сходами та прямуй чітко визначеними маршрутами

### ЗВЕРНИ УВАГУ!

#### Якщо поряд немає укриття

- від потенційної небезпеки (місце влучання снаряду) тебе має відділяти щонайменше дві стіни!



## «ОБЕРЕЖНО, МІНИ», А ТАКОЖ БОМБИ, ГРАНАТИ, СНАРЯДИ, ПАТРОНИ –

це все смертельні «подарунки війни»

Вони можуть бути маленькі і великі, у вигляді металевого приладу, заховані в різноманітні предмети: іграшки, речі, рюкзаки, гаджети. Багато небезпечних «сюрпризів» ворог залишає в будинках, парках, скверах і просто на вулицях.

## УСІ МІНИ ТА БОЄПРИПАСИ, ЯКІ НЕ РОЗІРВАЛИСЯ, СТАНОВЛЯТЬ СМЕРТЕЛЬНУ НЕБЕЗПЕКУ, ТОМУ ПРОДОВЖУЄ ДІЯТИ НИЗКА ПРАВИЛ, ЯКА МОЖЕ ЗБЕРЕГТИ ЖИТТЯ:

- НЕ ЧІПАЙ залишені без нагляду речі на вулиці або у громадських місцях;
- вважай будь-який сторонній предмет потенційно небезпечним;
- не користуйся поблизу підозрілого предмета мобільним телефоном;

- негайно повідом про виявлення підозрілого предмета за телефоном «101» або «102».

## АВІАЦІЙНІ БОМБИ

### ЕЛЕМЕНТИ

- ПІДРИВНИК
- БАЛІСТИЧНЕ КІЛЬЦЕ
- КОРПУС
- СПОРЯДЖЕНИЙ ЗАРЯД ВИБУХОВОЇ РЕЧОВИНИ
- ПІДВІСНІ ВУШКА
- СТАБІЛІЗАТОР

ДАЛЬНОСТЬ РОЗЛЬОТУ  
ОСКОЛКІВ — ДО 2000 М



## АРТИЛЕРІЙСЬКІ СНАРЯДИ

### ІНФОРМАЦІЯ

ТИПИ: ОСКОЛКОВИЙ, ФУГАСНИЙ, ОСКОЛКОВО-ФУГАСНИЙ, БРОНЕБІЙНИЙ КАЛІБЕРНИЙ, БРОНЕБІЙНИЙ ПІДКАЛІБЕРНИЙ, КУМУЛЯТИВНИЙ, БРОНЕПРОБІВНИЙ, ЗАПАЛЬНИЙ

### ЕЛЕМЕНТИ:

- КОРПУС
- ЗАРЯД ВИБУХОВОЇ РЕЧОВИНИ
- ПІДРИВНИК

ДАЛЬНОСТЬ РОЗЛЬОТУ  
ОСКОЛКІВ — ДО 1500 М



## ІНЖЕНЕРНІ МІНИ

### ІНФОРМАЦІЯ

ТИПИ: ПРОТИТАНКОВА, ПРОТИПІХОТНА, МІНА-ПАСТКА

### ЕЛЕМЕНТИ:

- КОРПУС
- СПОРЯДЖЕНИЙ ЗАРЯД ВИБУХОВОЇ РЕЧОВИНИ
- ПІДРИВНИК

ДАЛЬНОСТЬ РОЗЛЬОТУ  
ОСКОЛКІВ МІН — ДО 500 М



## МІНОМЕТНІ МІНИ

### ІНФОРМАЦІЯ

### ЕЛЕМЕНТИ:

- КОРПУС
- РОЗРИВНИЙ ЗАРЯД
- ПІДРИВНИК

ОБОЛОНКА: ГОЛОВНА ЧАСТИНА, ЦИЛІНДРИЧНА, ХВОСТОВА

МІНА: ОСКОЛКОВА, ФУГАСНА, ОСКОЛКОВО-ФУГАСНА, КРАПЛЕПОДІБНА, ЦИЛІНДРИЧНА, ВЕЛИКОЇ ЄМНОСТІ.

ДАЛЬНОСТЬ РОЗЛЬОТУ  
ОСКОЛКІВ — ДО 1000 М



## РУЧНІ ГРАНАТИ

### ІНФОРМАЦІЯ

ТИПИ: РУЧНА, ПРОТИПІХОТНА, ПРОТИТАНКОВА, НАСТУПАЛЬНА, ОБОРОННА

### ЕЛЕМЕНТИ:

- МЕТАЛЕВИЙ КОРПУС
- ЗАРЯД ВИБУХОВОЇ РЕЧОВИНИ
- ПІДРИВНИК

ДАЛЬНОСТЬ РОЗЛЬОТУ  
ОСКОЛКІВ — ДО 200 М



## ПАТРОНИ

### ЕЛЕМЕНТИ

- КУЛЯ (МОЖЕ МІСТИТИ ВИБУХОВУ АБО ЗАПАЛЮВАЛЬНУ РЕЧОВИНУ)
- ПІЛЬЗА
- ЗАРЯД ПОРОХУ
- ЗАПАЛЮВАЛЬНИЙ ЕЛЕМЕНТ (КАПСУЛЬ)

ДАЛЬНОСТЬ КРУГОВОГО  
УРАЖЕННЯ  
ПРИ РОЗРИВІ — 20 М





## ПРО «ЧЕРВОНУ КНОПКУ» ТА ЯДЕРНУ ЗБРОЮ

Світ перестав бути таким, як раніше, коли ми побачили жорстокість російських агресорів. Якщо раніше ми не вірили, що хтось може запустити ядерну (атомну) зброю, то тепер все більше людей хочуть знати, як врятуватися від наслідків натискання «червоної кнопки»\*. Сподіваємося, що ця інформація ніколи тобі не знадобиться, але все ж таки радимо знати як діяти в разі ядерної небезпеки.

*\*«червона кнопка» - це умовна назва кнопки, яка призводить у дію ядерну зброю. Коли кажуть про червону кнопку, нерідко згадують ще одне словосполучення - «ядерна валіза». Так говорять про пристрій, що зберігає коди для приведення в дію ядерного арсеналу. Як правило, така валіза знаходиться у президента тієї держави, який володіє ядерною зброєю.*

### Як розподіляється уражаюча дія ядерної зброї?

- **ударна хвиля** ( $\approx 50\%$  енергії вибуху) – це хвиля стиснутого повітря, яка розповсюджується від місця вибуху з надзвуковою швидкістю і триває декілька секунд
- **світлове випромінювання** ( $\approx 35\%$  енергії вибуху) - це потік променевої енергії, що складається з ультрафіолетових, видимих та інфрачервоних променів. Воно являє собою вогненну кулю з температурою декілька мільйонів градусів за Цельсієм. Викликає опіки шкіри, ураження очей. Тривалість дії близько 12 секунд
- **радіоактивне забруднення, проникаюча радіація та електромагнітний імпульс** ( $\approx 15\%$  енергії вибуху) - зараження місцевості та розташованих на ній об'єктів небезпечними для здоров'я людини радіоактивними речовинами. Електромагнітний імпульс виводить з ладу радіоелектронну техніку

**ТВІЙ ПЛАН ДІЙ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ЗАЛЕЖНО  
ВІД ТОГО ЧИ ЗАСТАВ ТЕБЕ ВИБУХ ЗНЕНАЦЬКА  
АБО У ТЕБЕ БУВ ЧАС - ХОЧА Б 5-10 ХВИЛИН,  
ЩОБ СХОВАТИСЬ В УКРИТТЯ**

## Тому, якщо під час вибуху ти знаходишся на вулиці

- негайно слід знайти укриття - це може бути яма, кювет, заглиблення тощо. Коли укриття поруч немає, можна просто лягти на землю, обличчям донизу, головою від вибуху. Руки потрібно сховати під тіло, голову закрити капюшоном або головним убором, коміром чи просто натягнути верхній одяг

## якщо під час вибуху ти знаходишся у приміщенні

- потрібно зачинити всі вікна, а самому сховатись у кімнаті без вікон. Якщо це неможливо, варто укритись під столом, нижче лінії вікон

## що робити за 5 – 10 хвилин до ядерного вибуху?

- у випадку, коли ти почув попередження про Тривогу, терміново прямуй до найближчого укриття!
- в укритті повинні бути закриті всі щілини, щоб уникнути потрапляння радіоактивного пилу
- важливо мати з собою необхідні запаси води та їжі

## що робити після ядерного вибуху?

- якщо під час ядерного вибуху ти був на вулиці або у квартирі й вижив, найкращим буде знайти найближче укриття, в якому ти зможеш перечекати наслідки атаки та, можливо, отримати необхідну медичну допомогу
- у випадку, коли ти вже був в укритті, то тут важливо налагодити канал зв'язку для отримання актуальної інформації, наприклад, радіо

*Вже через 7 годин після вибуху доза радіації в зоні ураження впаде десятикратно, через 49 годин – у 100 разів, а через 14 днів – у тисячу! А через 14 тижнів навіть у колишній червоній зоні (епіцентрі вибуху) можна буде гуляти майже без ризику для життя. Так що перші кілька днів краще залишатися в підвалі, а якщо є вода та їжа, то варто затриматись і на тижні. До цього часу, можливо, прийде і допомога*





## ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО ХІМІЧНУ НЕБЕЗПЕКУ?

Під час воєнних дій, бомбардування ворогом українських міст та селищ може трапитися хімічна аварія. Небезпечні хімічні речовини здатні переноситись за напрямком вітру, на великі відстані. В результаті у людини може виникати утруднення дихання, кашель, нежить, біль у грудях.

### Якщо трапилася хімічна аварія, яка застала тебе на вулиці, виконай наступні правила:

- **Прикрій ніс та рот вологою тканиною**  
Ліпший варіант - ватно-марлева пов'язка, змочена водою. Найкращий варіант – протигаз
- **Покинь зону ураження**  
Рухайся проти вітру, щоб уникнути хмари хімічних речовин. Шукай притулок у приміщенні, якщо це можливо
- **Уникай незахищеного контакту з хімічною речовиною**  
Захисти відкриті ділянки шкіри непроникним верхнім одягом, наприклад, дощовиком. Не чіпай потенційно заражені поверхні
- **Промокай, а не витирай видиму речовину зі шкіри**  
Скористайся сухими паперовими серветками
- **Не використовуй дезінфікуючі засоби для рук**  
Вони можуть посилити всмоктування хімічної речовини
- **Зніми одяг якнайшвидше, перебуваючи поза зараженою зоною**  
Це може видалити відразу 90% хімічної речовини
- **Промий тіло водою**  
Використовуй велику кількість води і мило, якщо є

- **Ну і ключове. Якомога швидше звернися за медичною допомогою!**

## **Якщо у разі хімічної аварії ти знаходишся у приміщенні, важливо:**

- щільно закрити вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки (на кухні, в санвузлах)
- додатково проклеїти щілини у вікнах і стиках рам широким скотчем або лейкопластиром
- при появі запаху прикрив ніс та рот вологою тканиною або ватно-марлевою пов'язкою



## **ЧИ ПОТРІБНІ ПРАВА НА ВЕЛОСИПЕД І ЕЛЕКТРОСАМОКАТ? ТА ЩО ТАМ З ПРАВИЛАМИ ДЛЯ НИХ?**

З кожним роком на вулицях і дорогах більшає кількість велосипедів і електросамокатів. Їздять ВСІ - діти, дорослі та навіть цілі групи. Рухаються тротуарами, велодоріжками, а часом і автомобільними дорогами. Та, на жаль, частішають і випадки аварій за участю таких водіїв. Як не прикро, але головною причиною цих пригод є нехтування правилами вуличного руху.

## **ЯК БЕЗПЕЧНО ЇЗДИТИ НА ВЕЛОСИПЕДІ ТА ЕЛЕКТРОСАМОКАТІ**

Хоча в чинних Правилах дорожнього руху згадки про електросамокат поки немає, тим не менш, за швидкістю, масою і потужністю цей транспортний засіб можна сміливо ставити в один ряд зі звичайним велосипедом. Тож рекомендації для водіїв електросамокатів і велосипедистів будемо розглядати як одне ціле.

## ЗВЕРНИ УВАГУ!

**Забороняється рухатися по проїзній частині доріг, якщо тобі не виповнилося 14 років!**

До настання цього віку будь-ласка використовуй такі місця для катання, як парки, лісосмуги, стадіони, врешті решт, території дворів. Але радимо це робити під наглядом дорослих і без поспіху.

### Такі важливі та необхідні правила:

- **Рухайся велодоріжками**

Якщо їх немає – крайньою правою смугою проїзної частини, в один ряд (також можна їздити по узбіччю), не заважаючи пішоходам

- **Забороняється рухатись по тротуарах і пішохідних доріжках**

- **Використовуй шолом та інші засоби захисту**

Велосипедний шолом зменшує ризик черепно-мозкової травми до 88% і ризик загибелі на 39%

- **Ніколи не веди телефонних розмов, перебуваючи за кермом**

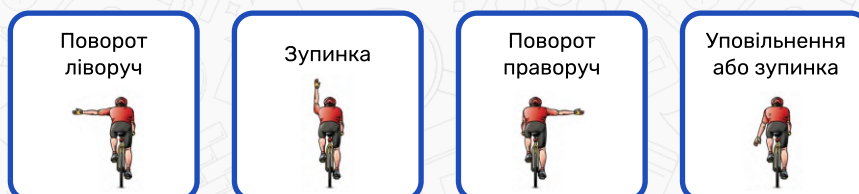
Не використовуй також навушники. Якщо потрібно відповісти на дзвінок – зупинись

- **Одягни одяг з підсвічуванням**

Ти маєш бути добре помітний для інших учасників дорожнього руху

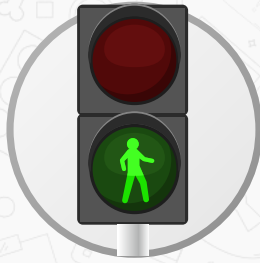
- **Вмикай ліхтарі як тільки починає сутеніти**

- **Подавай зрозумілі сигнали у випадку зміни напрямку руху**



- **При перетині пішохідних переходів потрібно везти транспорт поруч із собою**

Щодо необхідності здавати на права для водіїв велосипедів чи електроскутерів, то на сьогоднішній день правилами таке не передбачено. Водночас, такі водії – є повноцінними учасниками руху. Тому навіть якщо тобі не треба отримувати водійські права, вивчи Правила дорожнього руху повністю, бо більшість маневрів ти маєш виконувати, як і водій автомобіля.



# ПОРАДИ ПІШОХОДАМ ВІД ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

В аваріях за участю пішоходів гине найбільше людей, а це майже половина від усіх трагічних випадків на дорозі.

## Як можна вберегтися пішоходу? - 5 порад від поліцейських:

### ● Не стій біля і не ходи впритул до проїзної частини

Йди подалі від проїзної частини і обличчям до потоку машин. Особливо це правило актуальне у осінньо-зимовий період, коли дорога слизька і будь-яка машина може раптово втратити керування та заїхати у пішохідну зону

### ● Гаджетам на дорозі не місце

Твій співрозмовник чи соцмережі зачекають, коли ти переходиш дорогу. Та й без музики в навушниках за пару секунд ти не зсудишся

У разі небезпеки (наприклад, коли водій не може загальмувати) ти просто не почувеш попереджувального сигналу чи окрику людей, що в результаті може призвести до біди

### ● Дотримуйся ПДР і здорового глузду

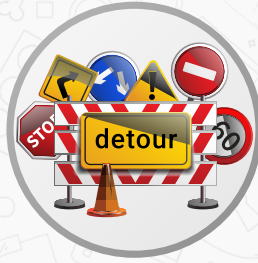
Ніколи не вибігай на дорогу. І навіть на зелене світло не поспішай переходити, зачекай аби усі машини зупинилися. Переходь дорогу лише в дозволених місцях!

### ● Стань помітним на дорозі

Носи одяг зі світлоповертаючими фрагментами. Поява пішохода з темряви зазвичай стає несподіваною для водія. Водій може просто не встигнути зреагувати. Тому життєво важливо користуватись у темну пору доби світлоповертаючими елементами, особливо дітям та підліткам, які навчаються у другу зміну або ходять на гуртки. Це дозволить водію побачити пішохода раніше і встигнути загальмувати

### ● Завжди зважай на погодні умови

У залежності від погоди рівень ризику на дорогах може змінюватися. Видимість як у водія, так і у пішохода дуже погіршується в дощ чи снігопад, і особливо вночі. А взимку, в умовах ожеледиці, гальмівний шлях у автомобілів збільшується в 2-4 рази. Крім того, машину може занести, і вірогідність аварій значно зростає



# ПРО ЦІКАВІ ТА НЕЗВИЧНІ ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ

В цьому розділі пропонуємо тобі «перепочити» і ознайомитися з незвичними та цікавими правилами руху, які діють в інших країн світу.

- У **Польщі** користувачі електросамокатів чи велосипедів у разі виїзду на тротуар або в пішохідну зону зобов'язані рухатися зі швидкістю пішоходів та надавати їм пріоритет
- У **Данії** кожен водій перед поїздкою повинен не лише просто заглянути під капот авто, щоб переконатися в його справності, а й ретельно оглянути машину – чи не прикріпив хтось до неї вибуховий пристрій! Так в країні намагаються боротися з тероризмом
- В **Італії** віднедавна введено величезний штраф за використання гаджетів за кермом. Якщо попадешся з мобільним телефоном, смартфоном або планшетом, будь готовий заплатити 1700 €
- В **Іспанії** поліція може оштрафувати водія за відсутність футболки або сорочки. Також не дуже гарна ідея сідати за кермо в шльопанцях, штраф складе 80 €. А вже в 100 € водієві обійдеться бажання пасажира виставити ноги у відкрите вікно або закинути їх на панель приладів
- Цікавий підхід **Фінляндії** до суми штрафів. Вони не фіксовані, а відсоткові, обчислюються для кожного порушника окремо, залежно від матеріального достатку. Іншими словами, заможні платять більше
- У **Німеччині** та **Австрії** можна потрапити на декілька сотень євро за викинутий з вікна машини папірець або пластикову пляшку
- **Японія** – країна шанобливого ставлення до пішохода. Штрафують навіть за бризки води, що потрапила з калюж на перехожих
- У **Мексиці** права на водіння зажадають не тільки у водія авто, але і у погонича віслюка, тому що там тяглові тварини також вважаються транспортом
- У різних штатах **США** закони відрізняються, і цікавинок серед них також дуже багато. Наприклад, існують заборони на проїзд на чорному авто у неділю або відстріл китів з вікна машини, що рухається, також на перевезення собак на даху чи перевезення горил на задньому сидінні автомобіля.



# ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА. ПОРАДИ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Пожежі є найбільш руйнівним видом стихійних лих для людства. Щорічно вони не тільки завдають матеріальної шкоди, а й позбавляють людей здоров'я і навіть життя. Особливо вразливі в таких ситуаціях діти – вони не володіють необхідними навичками виживання в екстремальних ситуаціях і часто просто намагаються сховатися від вогню під ліжком або у шафі.

## МИ РОЗПОВІМО ТОБІ ПРО ГОЛОВНІ ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

### Що необхідно робити, якщо в будинку, квартирі або школі пожежа?

Якомога швидше вийти з охопленого вогнем приміщення або будівлі, а потім зателефонувати в службу порятунку за номером 101, назвати своє ім'я та адресу, де виникла пожежа. Якщо самостійно зателефонувати в службу порятунку не можна – потрібно покликати на допомогу дорослих, наприклад, сусідів або перехожих

### Як безпечно користуватися петардами, салютами, феєрверками?

По-перше, купувати будь-які піротехнічні вироби можна тільки в спеціалізованих магазинах і вимагати при цьому сертифікат якості. По-друге, перед використанням обов'язково читаємо уважно інструкцію. Від початку і до кінця! Ну і нарешті. Піротехніка – це не іграшка, грати з нею надзвичайно небезпечно. А тому будь-які салюти робимо лише під наглядом дорослих!

### Чи можна чіпати електроприлади мокрими руками?

Ні в якому разі! Вода – чудовий провідник електрики і через дотик мокрими руками до електроприладів під напругою тебе може вразити струмом, також може статися коротке замикання і як наслідок – загоряння

### Чим можна і чим не можна гасити пожежу?

Невелику пожежу можна гасити водою, піском, землею та іншими сипучими матеріалами. Для цих цілей підійдуть земля з квіtkового горщика, пральний порошок

і навіть пісок з лотка для тварин. Крім того, на вогонь можна накинути щільну тканину, наприклад, ковдру, пальто, покривало. При цьому не можна використовувати для гасіння синтетичні тканини, які легко плавляться і розкладаються під впливом вогню, виділяючи до того ж токсичні гази

## Чи безпечний дим від пожежі?

Ні. Дим набагато небезпечніше, ніж відкритий вогонь. Під час пожежі бажано дихати через мокру ганчірку і рухатися до виходу повзком – ближче до долу диму менше

## ЧОГО РОБИТИ НІ В ЯКОМУ РАЗІ НЕ МОЖНА!!!

- **Ховатися від вогню під ліжком, в шафі або під ковдрою**

Перший інстинкт дитини – сховатися від небезпеки. На жаль, саме ця дія і призводить до трагічних наслідків

- **Користуватися для виходу з дому ліфтом**

Ліфт є пасткою під час пожежі – потрібно скористатися сходами

- **Намагатися погасити вогонь самостійно**

Лише у разі незначного займання, коли вогонь не встиг поширитись на інші предмети, можна спробувати його загасити вищезгаданими способами. Але якщо вогонь вже відрізає шляхи відходу – ризикувати не треба

- **Збирати іграшки або намагатися врятувати домашніх вихованців під час пожежі**



## ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ НАСИЛЬСТВА ТА БУЛІНГУ?

Мабуть тобі буде моторошно усвідомити, що хтось з твоїх однолітків може потерпати від насилля: побоїв, знущань, морального приниження. Водночас дані Ради Європи свідчать, що в Україні кожна друга дитина стає жертвою психологічного насильства, кожна третя – фізичного, а кожна четверта – стикається із жорстокими переслідуваннями, цькуваннями, агресією в школі. Та майже половина із них нічого нікому не розповідають, залишаючись один на один із своїми проблемами!

## ЗВЕРНИ УВАГУ!

**НАСИЛЬСТВО** – це жорстоке поводження з дитиною, нехтування її інтересами та проблемами.

**БУЛІНГ** – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини. Така негативна поведінка зазвичай супроводжується постійним фізичним та психологічним впливом, травлею, агресією, жорстоким переслідуванням. Причому жертвою може стати кожен, хто не вписався у колектив або чимось не схожий з усіма.

Окремо слід виділити **КІБЕРБУЛІНГ**, що означає жорстокі дії з метою дошкулити, принизити дитину, використовуючи мобільні телефони, електронну пошту, соціальні мережі.

## ЩОБ НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ НАСИЛЬСТВА ЧИ БУЛІНГУ, ПАМ'ЯТАЙ:

- Насильство над тобою, здійснене дорослими, однолітками – неприпустима річ у стосунках людей
- І у сім'ї, і в школі ти маєш право на те, щоб до тебе ставилися з повагою, не ображали
- Ніхто, у тому числі твої батьки, однолітки не мають права принижувати тебе, поводитися жорстоко з тобою – це карається законом!
- Ти маєш право на захист, якщо навіть близькі люди принижують твою гідність
- Ти маєш право відстоювати свою думку, чітко й однозначно висловлювати свій протест і осуд щодо насильницької поведінки
- Не варто відразу встрявати, кидатися на допомогу, навіть коли сваряться чи б'ються дорослі. Краще якомога швидше покликати на допомогу інших дорослих, які краще знають, як діяти за таких обставин
- Навчись розрізняти поняття «добро» і «зло». Все, що принижує людську гідність – є зло. Все, що звеличує гідність людини – добро
- У разі потреби сміливо звертайся на гарячу лінію з попередження домашнього насильства – **116 123** (з мобільного) чи **0 800 500 335** або до поліції **102**. Також ти можеш написати у поліцейський чат-бот **#ДійПротиНасильства (@police\_helpbot)**





# ТВОЯ БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ. ПОРАДИ ВІД КІБЕРПОЛІЦІЇ

Інтернет вже давно став звичним місцем для роботи, навчання і розваг людей різного віку. Однак ризик постраждати від злочину в мережі не менший, ніж у реальному житті. Відтак свої «правила гігієни» діють і в Інтернеті. Їх підготували для тебе фахівці кіберполіції.

## «БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ»

### ● «Правило білборду»

Інформацію, яка потрапила в Інтернет, дуже складно, а часом і взагалі неможливо видалити. Тому перш ніж опублікувати допис у соціальній мережі, коментар на форумі або залишити повідомлення на сайті, варто згадати “правило білборду” – уявити, що ця інформація знаходиться на великому білборді неподалік школи, і подумати, чи комфортно, що її всі бачитимуть

### ● Створи власну онлайн-репутацію

«Не купуйся» на ілюзію анонімності. Інтернет аналізує історію, яка складається з публічних дій учасників і визначає репутацію кожного

### ● Особисті дані потрібно тримати в секреті

Особливо це стосується домашньої адреси, номеру мобільного телефону, банківських даних

### ● Будь обережним щодо нових знайомств в Інтернеті

Зловмисники в мережі можуть видавати себе за привітних однолітків, входити у довіру, переслідуючи при цьому корисливі інтереси

### ● Якщо ти став очевидцем кібербулінгу:

- сміливо виступай проти «агресора», дай йому зрозуміти, що його дії оцінюють негативно
- підтримай жертву, у віртуальному просторі надай їй емоційну підтримку
- повідом дорослих про цей факт

- **Зберігай підтвердження фактів інформаційних нападів на тебе**

Збережи або роздрукуй таку інформацію самостійно, звернись до батьків за допомогою

- **Ігноруй одиничні образливі повідомлення**

Зазвичай кібербулінг внаслідок твоєї правильної поведінки зупиниться на початковій стадії

- **Блокуй «агресорів»**

У програмах обміну миттєвими повідомленнями є можливість блокувати повідомлення агресора

- **Звернись до правоохоронців за номером 102 або на гарячу лінію кіберполіції 0-800-505-170**

Якщо листи невідомого вам відправника систематично містять погрози, образи тощо – скопіюй ці повідомлення і зателефонуй до поліції. Інтернет-хулігана реально знайти і покарати



## **ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА. ВІДЧУЙ СЕБЕ ЛІКАРЕМ**

Вміння надавати першу домедичну допомогу постраждалим рятує життя багатьом людям. І особливо актуальні ці знання у воєнний період. Для цього треба вміти рятувати один одного. Дії домедичної допомоги прості та елементарні, їх здатні виконати кожний пересічний громадянин та навіть діти.

## **ОСНОВНІ ПРИЙОМИ ПОРЯТУНКУ ПОСТРАЖДАЛОЇ ЛЮДИНИ ДО ПРИЇЗДУ МЕДИКІВ**

- **Власна безпека – пріоритет**

Надавати допомогу потрібно лише за умови власної безпеки. Оглянь місце події та переконайся, що тобі нічого не загрожує

## ● **Оціни стан людини**

Перевір, чи вона у свідомості, чи дихає (нормальне дихання – це не менше 2-3 видихів за 10 секунд). Запитай людину, чи вона тебе чує, як її звати, чи потрібна допомога, де боляче. Якщо вона у свідомості, то відповідь

## ● **Виклич медиків**

Зателефонуй на **103**. Якщо необхідно – також до поліції – **102**, ДСНС – **101**

## ● **Надай першу домедичну допомогу**

Поки «швидка» прямує до вас, важливо у перші хвилини надати постраждалій людині домедичну допомогу. Адже, якщо травма важка, це збільшить шанси врятувати їй життя.

## **Для цього потрібно:**

### ● **Зупинити кровотечу**

Зупинення кровотечі завжди було на першому місці, адже загибель може відбуватися найшвидше саме через значну втрату крові. Для зупинення кровотечі кінцівки (руки, ноги) спочатку використовуй пальцеве притискання артерії – місця, звідки тече кров. Далі треба накласти джгут/турнікет – його накладають якомога вище місця кровотечі. Час використання джгута – до 2 годин. Замість джгута можна зробити імпровізовану мотузку – для цього взяти будь-яку тканину (наприклад, фрагмент одягу), яка є під рукою

### ● **Відновити дихання**

Людина має дихати до прибуття медиків. Найчастіша причина загибелі в таких випадках, це те, що людина непритомна і, лежачи на спині, в неї відбувається западання язика. Потрібно швидко звільнити її дихальний шлях. Найпростіший спосіб – це переведення людини у стабільне положення на боку

**ЗВЕРНИ УВАГУ!** Не можна перевертати людину на бік, якщо є підозра на травму хребта. Тоді нехай людина лежить на спині. У такому разі можна однією рукою натиснути їй на чоло, іншою висунути щелепу.

### ● **Забезпечити прохідність дихальних шляхів**

Якщо після переведення у положення «на боку» людина не почала дихати, треба перевірити, чи є у неї в роті сторонні предмети. Вказівним пальцем між щогою і зубами зробіть коло і витягуйте те, що може заважати дихати

### ● **Якщо дихання не з'являється, зробити серцеву реанімацію**

Покласти постраждалого на спину, закинути йому голову назад, ноги трішки підняти, поклавши щось під них. Груді потерпілого мають бути звільнені від одягу, ремінців тощо.

Далі потрібно натискати прямими руками посеред центру грудної клітини двома руками (можна скріпити їх у замок). Глибина натискання 4-5 см. Робимо 30 натискань. Після чого відразу робимо штучне дихання - вдохи у рот. Щоб убезпечити себе, бажано використовувати спеціальний клапан, але якщо його немає, то через бинт чи тканину. Голову потерпілому відхиляють максимально назад і пальцями затискають ніс. Після вдоху грудна клітина має піднятися.

Потім знову 30 натискань і знову – вдохи у рот. Таку комбінацію дій потрібно робити доти, поки у потерпілого не відновиться дихання і пульс.

**ДБАЙ ПРО СВОЮ БЕЗПЕКУ!**

*Департамент комунікації МВС України висловлює вдячність всім причетним до створення Абетки. Серед них – Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Національна поліція України, а також її окремі підрозділи ювенальної та патрульної поліції, Департамент охорони здоров'я та реабілітації МВС України*