



1 березня

Всесвітній день  
цивільної оборони





# Цивільна оборона України

---

державна система органів управління, сил і засобів, що створюється для організації і забезпечення захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій техногенного, екологічного, природного та воєнного характеру.





Мета Всесвітнього дня цивільної оборони – привернути увагу до значення служб цивільного захисту, залучити якомога більше людей бути обізнаними у заходах безпеки та отримати навички захисту, які знадобляться у разі надзвичайних ситуацій.

Для українців цей день особливий, бо ми боронимо країну в умовах війни та маємо вміти захищати – себе та інших. Наша реальність – це регулярні повітряні тривоги, обстріли, руйнування інфраструктури, терористичні акти, інформаційні атаки. Вміння швидко й правильно реагувати на надзвичайні події означає вміння виживати, тому такі важливі чітка координація служб, злагодженість взаємодії та високий рівень готовності і фахівців, і кожного громадянина\*.

*\* у презентації використані матеріали сайту ДСНС України*



# Як пережити кризу та зберегти спокій

## АГРЕСІЯ: ЯК ДОПОМОГТИ?

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

## ПАНІЧНА АТАКА: ЯК ДОПОМОГТИ?

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

# Як діяти при обстрілах житлових будинків?

## Правила порятунку:

Після сповіщення про повітряну тривогу треба вимкнути світло, газ, воду. Якщо є

- від'єднати газовий балон, спустити тиск і покласти в безпечне місце.

Найбільш небезпечні місця у будинку:

- перший, другий і третій поверхи (загроза потрапляння куль при обстрілах);
- останній поверх (небезпечний при повітряній тривозі);
- підвал (є ймовірність опинитися під завалами).

Якщо залишились у квартирі, де сховатись:

- ванна кімната, якщо в ній немає газового котла;
- простір за двома глухими стінками.

## Що брати з собою в укриття:

- ✓ воду (3 літри на особу)
- ✓ телефон і павербанк
- ✓ суху їжу (щонайменше на 2 доби)
- ✓ ліхтарик, свисток для подання сигналів