

## **ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Відокремленого структурного підрозділу  
«Павлоградський фаховий коледж  
Національного технічного університету  
«Дніпровська політехніка»

\_\_\_\_\_ Людмила ПОСУНЬКО

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 року

### **ПОЗАПЛАНОВИЙ ІНСТРУКТАЖ**

з цивільного захисту та безпеки життєдіяльності для учасників освітнього процесу  
Відокремленого структурного підрозділу «Павлоградський фаховий коледж  
Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»

#### **1. Порядок дій у випадку надзвичайної ситуації або в зоні ведення бойових дій**

Зберігайте спокій і концентрацію уваги. Від цього залежатиме, наскільки вправно і швидко ви зможете впоратися з кризою і мінімізувати її наслідки.

В кризових умовах проти вас діятимуть численні фактори, зокрема емоції. Тому пам'ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраними і сфокусованими, не реагувати на можливі провокації.

**1.1. ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ АБО ПОТРАПИЛИ В НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ ЗА УЧАСТІ ОЗБРОЄНИХ ЛЮДЕЙ:**

- Не сповіщайте про свої майбутні дії і плани малознайомим людям, а також знайомим з ненадійною репутацією;

- Завжди носіть з собою документ, що посвідчує особу. Гроші і документи тримайте в різних місцях — так ви матимете більше шансів їх вберегти;

- Тримайте біля себе записи про групу крові (свою та близьких родичів) та інформацію про можливі проблеми зі здоров'ям (наприклад, алергію на медичні препарати, хронічні захворювання);

- Дізнайтеся, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашої оселі та місць, які ви часто відвідуєте;

- Намагайтеся якнайменше знаходитись поза житлом, зменшіть кількість поїздок без важливої причини, уникайте місць скупчення людей;

- При виході із приміщень дотримуйтеся правила правої руки і пропускайте вперед тих, хто потребує допомоги, — це допоможе уникнути тисняви;

- Не вступайте у суперечки з незнайомими людьми — це допоможе уникнути можливих провокацій;

- У разі надходження інформації з офіційних каналів державних органів влади про можливу небезпеку передайте її іншим людям: родичам, сусідам;

- При появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покиньте небезпечний район, якщо маєте таку можливість;

- Уникайте колон техніки і не стійте біля військових машин, які рухаються;

- Поінформуйте органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні і провокативні дії;

- У разі потрапляння у район обстрілу сховайтеся у найближчому сховищі або укритті і не виходьте ще деякий час після закінчення обстрілу;

- Якщо таких сховищ поблизу немає, використовуйте нерівності рельєфу (наприклад, канави, окопи, вирви від вибухів);

- У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу сховищ — ляжте на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрийте голову руками або речами;

- Якщо поряд з Вами поранено людину, надайте першу допомогу і викличте швидку, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності — військових. Не намагайтесь надати допомогу пораненим, поки не завершився обстріл;

- Якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також протиправних дій (наприклад, арешту, викрадення, побиття), спробуйте зберегти якнайбільше інформації про обставини подій.

### **1.2. В ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ ВАРТО:**

- наближатися до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під обстрілом;
- сперечатися з озброєними людьми, фотографувати і робити записи у їхній присутності;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуту зброю та боєприпаси;
- торкатися вибухонебезпечних та підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце — натомість негайно повідомте про їхнє розташування територіальним органам ДСНС та Національній поліції за телефоном «101» та «102»;
- носити армійську форму або камуфльований одяг — краще вдягайте одяг темних кольорів, що не привертає уваги, і уникайте будь-яких символів, адже вони можуть викликати неадекватну реакцію.

## **2. Як не стати жертвою дезінформації**

**2.1.** Питання інформаційної безпеки набуває особливого значення в умовах кризи, адже ворожі інформаційні атаки стають інтенсивнішими саме тоді, коли здатність суспільства чинити опір послаблено. Найкраще підґрунтя для ворожих операцій впливу — страх, паніка, дезорієнтація. Тому важливо дотримуватися базових правил інформаційної гігієни і бути особливо пильними до інформації, яка надходить і яку поширюєте ви самі.

### **ЗАЗДАЛЕГІДЬ УПЕВНІТЬСЯ:**

- що маєте доступ до інформації з офіційних каналів державних органів, а також теле- і радіоканалів Суспільного мовлення;
- що в разі необхідності зможете підтримувати зв'язок зі своїми близькими.

### **2.2. ДОТРИМУЙТЕСЬ 10 ПОРАД:**

1. Мета поширювачів дезінформації — посіяти паніку, послабити нашу волю до оборони. Не допомагайте їм, допомагайте собі: зберігайте самоконтроль і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах.

2. Україна захищається та продовжує боротьбу за свою територію. Якщо ви чуєте протилежне — це неправда. Вас хочуть деморалізувати.

3. Не вірте і не поширюйте інформацію із сумнівних джерел. Достовірна інформація — на офіційних сторінках і каналах державних органів та Суспільного мовлення.

4. Жодним чином не поширюйте інформацію про переміщення українських військ. Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас і державу.

5. Україна веде оборонну війну на своїй території. Повідомлення про нібито обстріли мирного населення українськими військовими — неправда. Ворог хоче підірвати вашу довіру до власних захисників.

6. Агресор поширюватиме різні чутки не лише про бійців, а й про військово-політичне керівництво, аби українці не довіряли і йому. Але довіряти не можна саме ворогу — його емоційним провокаціям і повідомленням, які неможливо перевірити. Звіряйте кожну тривожну новину з офіційними джерелами.

7. Інформацію про втрати можуть знати лише органи безпеки та оборони України. Інформація на приватних акаунтах може не відповідати дійсності. Не поспішайте ділитись такою інформацією.

8. Агресор поширюватиме клеми і «зраду» через свої офіційні чи підконтрольні канали. А може використовувати й інші засоби — прикриватись патріотичними гаслами і

українською символікою. Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні повідомлення та заклики.

9. Мета ворога — розколоти українське суспільство зсередини і знищити нашу віру у власні сили. Ми дійсно різні й наші погляди можуть не збігатися, але ми маємо спільну справу — дати відсіч окупанту. Тому зберігайте єдність і підтримуйте одне одного.

10. Якщо перервався інтернет-зв'язок або сторінки державних органів були зламані, звертайтеся по інформацію до Суспільного мовлення. Якщо не працює телебачення — вмикайте радіоприймач та налаштуйте його на хвилю 90,3 FM (для мешканців Павлограду та Павлоградського району).

### **3. Що робити після отримання сигналу «Увага всім!»**

**3.1.** Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ».

#### **3.2. ЩО ТРЕБА РОБИТИ, ПОЧУВШИ ТАКИЙ СИГНАЛ?**

- Увімкніть телебачення або радіо: інформація передається офіційними каналами протягом 5 хвилин після сигналу;
- Прослухавши повідомлення, виконуйте інструкції;
- Залишайте теле- і радіоканали увімкненими — через них може надходити подальша інформація.

### **4. Як підготувати «тривожну валізу»**

**4.1.** В разі евакуації або переходу до безпечнішого району вам знадобляться найнеобхідніші речі. Заздалегідь підготуйте найважливіше:

- паспорт і копії всіх необхідних документів (свідоцтво про народження, військовий квиток, документ про освіту та ін.);
- гроші (готівку і банківські картки);
- зарядні пристрої для мобільних телефонів;
- радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультишу), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички;
- теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте також термоковдру), нижню білизну, надійне зручне взуття;
- гігієнічні засоби;
- аптечку із засобами першої медичної допомоги, включно медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти;
- посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу;
- воду і продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування.

**4.2.** Складіть речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його напоготові. В разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори.

#### **4.3. ЩО МАЄ БУТИ В АПТЕЧЦІ.**

За рекомендаціями Міністерства Охорони Здоров'я України аптечку слід укомплектувати відповідно до ваших потреб. Важливо перевірити заздалегідь термін придатності всіх препаратів.

Базовий набір:

- сухий та медичний спирт;
- 2 пари гумових рукавичок;
- клапан з плівкою для проведення штучного дихання;
- засоби для зупинки кровотечі — турнікет, кровоспинний бинт з гемостатичним засобом;
- марлеві серветки різних розмірів і нестерильні марлеві бинти;
- еластичні бинти з можливістю фіксації;

- пластирі різних розмірів;
- атравматичні ножиці для розрізання одягу на потерпілому;
- великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;
- антисептичні засоби — дезінфікуючий засіб для рук, спиртові серветки.

### **5. Під час обстрілу стрілецькою зброєю**

- Під час стрілянини найкраще сховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.

- Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки ганку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками — вони часто стають мішенями.

- Де б ви не знаходились, тіло повинне бути у максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом 5 хвилин.

- Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) — це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.

### **6. Під час артобстрілів:**

- Під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного нальоту не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, ви можете опинитись під завалом або травмуватися.

- Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канави.

- Закривайте долонями вуха та відкривайте рот — це врятує від контузії, убереже від баротравми.

- Не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

### **7. Під час артилерійських обстрілів системами залпового вогню:**

- Снаряд (ракету) можна помітити та зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень — димні сліди ракет;

- Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які знаходяться поруч та які можливо використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатись.

- Ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.

- Не виходьте з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.

## **8. ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ**

112 – єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги. Зателефонувавши за цим номером, диспетчер викличе бригаду потрібної служби.

101 – Пожежна допомога

102 – Поліція

103 – Швидка медична допомога

104 – Аварійна служба газової мережі

Якщо Ви бачите підозрілих людей - повідомляйте на 102! Якщо не можете додзвонитись на 102 – ось список доступних телефонів:

056 744 4209 - управління патрульної поліції

0 800 501 482 – «гаряча» лінія СБУ

+38 (056) 791-94-01, +38 (056) 744-85-19 - Управління СБУ Дніпропетровської області.

## 9. Безпека дорожнього руху

**9.1.** Кожен студент повинен знати і неухильно дотримуватись правил безпеки дорожнього руху, не завдавати своїми діями або бездіяльністю шкоди собі та громадянам.

**9.2.** Студенти повинні чітко виконувати **правила дорожнього руху**:

- рухатися тротуарами і пішохідними доріжками, притримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину тільки пішохідними переходами, зокрема, підземними і наземними, а у разі їх відсутності – на перехрестях лініями тротуарів або узбіч;
- у місцях із регульованими рухами, слід керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;
- дорогою на велосипеді рухатися можна тільки студентам, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди мають бути обладнані звуковим сигналом та світловідбивачами: попереду – білого кольору, з боків – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху.

## 10. Побутовий травматизм. Попередження та дії у разі нещасних випадків у побуті

**10.1.** Для попередження побутового травматизму слід чітко виконувати правила безпеки життєдіяльності, бути обережним щодо особистого стану здоров'я та стану здоров'я оточуючих, застосовувати знання щодо попередження травм, отримані на виховних годинах, предметних заняттях під час освітнього процесу.

**10.2.** Перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо студенти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

- заборонено перебувати біля водойм студентам, які не досягли 18 років, без супроводу дорослих для запобігання утоплення;
- заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі;

- заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- уникати вживання в їжу грибів;
- категорично заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- пересуватися слід обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;
- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;
- не підходити до відчинених вікон, мити їх тільки в присутності батьків, не нахилитися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння із висоти;
- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин.

**10.3.** У разі виявлення аварійної ситуації, під час якої постраждалий отримав певні ушкодження, негайно викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши коротко стан здоров'я та ушкодження, які отримав постраждалий. Обов'язково потрібно вказати відомості про місце перебування постраждалого та адресу, назвати номер свого телефону.

## **11. Заходи з попередження інфікування на грип, COVID-19, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо**

**11.1.** Під час канікул студенти повинні виконувати правила з запобігання захворювань на грип, COVID-19, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;
- хворому слід виділити окреме ліжко, посуд, білизну;
- приміщення потрібно постійно провітрювати;
- у разі контакту із хворим варто одягати захисну маску;
- хворому слід дотримуватися постільного режиму;
- перед їжею треба мити руки з милом;
- не їсти брудні овочі та фрукти, ретельно їх мити й ошпарювати;
- для запобігання захворювань на педикульоз, слід регулярно мити голову; довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, не можна користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також передавати іншим свої засоби гігієни. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати іншим свій одяг;
- не вживати самостійно медичних препаратів, не рекомендованих лікарем.

**11.2.** Слід пам'ятати, що інфекція COVID-19 передається переважно повітряно-крапельним шляхом від зараженої людини або через дотик до забруднених поверхонь.

Щоб уберегти себе та своїх близьких, необхідно чітко дотримуватися відповідних рекомендацій. Не займатись самолікуванням і одразу звертатись до сімейного лікаря, якщо відчували симптоми захворювання.

Симптоми інфекції: кашель, біль у горлі, риніт, лихоманка, утруднене дихання, сухий кашель, чхання, біль у грудині; у деяких випадках – діарея або кон'юнктивіт. У складних випадках інфекція може викликати пневмонію. У деяких випадках ця хвороба може бути смертельною, однак переважно це відбувається з людьми середнього чи похилого віку, що мають супутні захворювання.

### **11.3. Дії людей з симптомами:**

1. Залишатись вдома.
2. Зателефонувати своєму сімейному лікарю.
3. Описати симптоми, історію подорожей. Розповісти про те, чи були ви в контакт з людьми, які потенційно можуть бути інфіковані.
4. Виконувати інструкції свого лікаря.

У невідкладних станах — температура вище 38<sup>0</sup>С, яка не збивається, та ускладнене дихання — набирати 103.

### **11.4. Рекомендації щодо профілактики COVID-19:**

- мити руки з милом понад 20 секунд, або використовувати дезінфікуючі засоби;
- не торкатися руками очей, носа, рота;
- чхати й кашляти — у згин ліктя або прикриваючи рот і ніс серветками;
- регулярно провітрювати приміщення;
- дезінфікувати поверхні;
- дотримуватися дистанції у 1,5 метри з людьми;
- уникати рукоштовань, поцілунків, обіймів;
- утриматися від прийому їжі з загальних упаковок або посуду (горішки, чіпси, печиво та інші снеки), куди багато людей занурюють руки;
- не споживати сирі чи недостатньо термічно оброблені продукти тваринного походження;
- очищувати поверхні та предмети, до яких часто торкаються (іграшки, столи, дверні ручки, поручні, клавіатура комп'ютера, телефон та ін.).

**11.5.** Головне правило у профілактиці COVID-19 – у громадських місцях одягати захисну маску.

Правила використання та утилізації одноразових медичних масок:

- перед тим, як одягнути маску, обробити руки антисептиком або помити їх із милом;
- носити маску так, щоб вона закривала ніс і рот без щілин між тілом і маскою;
- не торкатись маски під час використання; якщо ж доторкнулися, обробити руки спиртовмісними продуктами або помити їх із милом;
- як тільки маска стане вологою (це приблизно через 2 год.), замінити її на нову і не використовувати одноразові маски повторно.

Як правильно утилізувати маску: знімаючи маску, тримати її за гумки та не торкайтесь лицьової сторони маски, оскільки там міститься найбільша кількість патогенних часток, мікробів, вірусів тощо; відразу викинути її в контейнер для сміття та закрити кришкою; ретельно помити руки із милом та обробити антисептиком.

Щодо тканинних багаторазових масок, правила використання такі самі, але змінювати її можна кожні чотири години, або частіше якщо вона швидко зволожилась.

Після зняття тканинної маски, відразу покласти її в пральну машину або теплу воду. І чимшвидше промити її в гарячій воді з милом. Або ж покласти її в окремий поліетиленовий пакетик, щоб потім утилізувати чи випрати. Після того, як зняли маску, відразу ж вимити руки милом чи обробити антисептиком.

Саморобні марлеві й тканинні маски потрібно щодня прати і прасувати з обох боків. Найкраще – обробляти за допомогою парогенератора або праски з функцією подачі пари. Після обробки маска у жодному разі не повинна залишатися вологою.