



**Тернопільська обласна
державна адміністрація**



**Державна служба України
з надзвичайних ситуацій**

**Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Тернопільської області**



**Рекомендації населенню щодо дій у випадку
порушення умов життєзабезпечення**

Розглянуто та схвалено на засіданні
методичної комісії Центру
Протокол №09 від 24 листопада 2022 р.

2022

Методичні рекомендації укладені на допомогу органам місцевого самоврядування з метою інформування населення щодо дій у кризових ситуаціях особливого періоду.

Укладачі:

Григорович Ю.П., начальник НМЦ ЦЗ та БЖД Тернопільської області;

Сагайдак Л. Д., завідувач обласного методичного кабінету НМЦ ЦЗ та БЖД Тернопільської області;

Бабій О.М., методист обласного методичного кабінету НМЦ ЦЗ та БЖД Тернопільської області;

Рецензенти:

Любий І.В., заступник директора департаменту - начальник управління з питань цивільного захисту, планування та підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях Департаменту з питань оборонної роботи, цивільного захисту населення та взаємодії з правоохоронними органами

ЗМІСТ

Зміст	2
Вступ	3
Алгоритм дій населення у випадку порушення умов життєзабезпечення	4
Як зменшити енергоспоживання	5
Правила безпеки при використанні свічок	5
Поради щодо використання генератора у разі припинення електропостачання	7
Як зберегти тепло у квартирі?	9
Як зберегти продукти і безпечно харчуватися в умовах тривалого відключення електроенергії	10
Що робити, якщо зникає мобільний зв'язок?	11
Будь помітним у темну пору доби	13

ВСТУП

Ворог навмисне атакує об'єкти енергетичної інфраструктури України, щоб залишити її мешканців без світла, тепла. Енергетики роблять все можливе, щоб зберегти електропостачання насосних станцій, ТЕЦ, котелень, лікарень. Але без аварійних відключень електроенергії не обійтись. Підготуватись максимально до кризових ситуацій – обов'язок кожного громадянина.

Коли безпека суспільства під загрозою, готовність до взаємної допомоги стає вирішальною. Варто пам'ятати, що правильна підготовка – запорука кращої допомоги близьким і тим, хто особливо її потребує. Чітке розуміння алгоритму дій допоможе ефективніше впоратися з кризовою ситуацією та зменшити негативні наслідки для себе, своїх рідних та суспільства загалом.

Енергетики і комунальні служби в багатьох регіонах країни продовжують відновлювальні роботи. Готуються й відповіді на можливі нові терористичні атаки проти енергосистеми України. Застосовуються стабілізаційні графіки відключень електроенергії. Проте у випадку стрибків споживання можливі також і аварійні відключення.



Для підтримки населення по всій країні розгорнуті “Пункти незламності”, в яких є усі базові послуги: електрика, мобільний зв'язок та інтернет, тепло, вода, медична аптечка, які здійснюються безкоштовно й цілодобово.

Такі пункти працюють обов'язково при всіх обласних та районних адміністраціях, а також у громадах при закладах освіти, будівлях ДСНС тощо.

Працює спеціальний сайт **nezlamnist.gov.ua**, на якому розміщена мапа таких пунктів по всій Україні. Вона постійно оновлюється.

“Важливо подивитися, де є такі пункти у вашому місті, у вашій громаді та стежити за оновленням мапи поки додаватимуться нові пункти. На сайті та в усіх “Пунктах незламності” можна буде дізнатися, де працюють найближчі АЗС, банківське відділення, аптека, магазин”.

Органи місцевого самоврядування зобов'язані забезпечити інформування людей про наявність “Пунктів незламності”: у будівлях органів влади, в аптеках, магазинах, у поштових відділеннях має бути інформація про те, де людина може знайти підтримку у разі тривалого відключення теплоелектроенергії.

На сайті **nezlamnist.gov.ua** є спеціальна форма для представників бізнесу, які хочуть приєднатися і стати “Пунктом незламності” для українців.

Алгоритм дій населення у випадку порушення умов життєзабезпечення

У випадку відключення електроенергії:

придбайте все, що може знадобитись у випадку відключення світла: свічки, ліхтарики, сірники;
будьте особливо обережними під час використання свічок та сухого спирту;
вимкніть із розеток всю техніку, якою не користуєтесь, оскільки можуть бути перепади напруги;
запасіться водою, продуктами, які не потребують підігріву, необхідними ліками;
за потреби та можливості знайдіть громадське приміщення, де є електроенергія і тепло.



У випадку відключення теплопостачання:

оберіть одне приміщення в будинку для обігріву;
щільно закрийте вікна шторами;
бережіть тіло від переохолодження, для захисту організму використовуйте теплий одяг і взуття;
переїдьте до родичів або знайомих, у яких є опалення.



У випадку відключення водопостачання:



зробіть запас питної та технічної води на 2-3 доби;
використовуйте питну воду з природних джерел, бюветів, криниць, колодязів- качалок;
знайдіть пересувний пункт розливу води.

У випадку відключення газопостачання:

закупіть сухий спирт, туристичні примуси та балони з газом до них;
підготуйте туристичний пальник для приготування їжі;
створіть запаси продуктів швидкого приготування/довгого зберігання;
за можливості, сплануйте варіант переїзду на зиму в будинок із пічним опаленням.



Рекомендація 1

Як зменшити енергоспоживання?



Через пошкодження енергетичних об'єктів українці вимушені обмежити споживання електроенергії. Для пришвидшення їх відновлення Укренерго запроваджує в багатьох областях України планові та екстрені відключення електроенергії.

За таких обставин українці почали масово запасатися альтернативними джерелами енергії. Найпопулярніший і найдешевший з них – свічки.

Правила безпеки при використанні свічок

Насамперед важливо пам'ятати, що свічки можна використовувати лише для освітлення і ні в якому разі для опалення приміщення, підігріву їжі.

При запалюванні свічок необхідно:

- обрати міцну основу, щоб свічка не перевернулася, бажано придбати невисокі, стійкі металеві свічники;
- перед самим запалюванням свічки обрізати ґніт до довжини 0,5 см;
- гасити та викидати свічку, коли залишається 2 см парафіну/воску;
- тримати відкритий вогонь, як можна далі від предметів, які можуть загорітися (штори, книги тощо);
- не залишати свічку, що палає без нагляду та не лягати спати, не погасивши її;
- тримати їх у недоступності для дітей та тварин;
- між кількома свічками відстань повинна бути не менше 10 см, інакше температура стає неконтрольованою та може виникнути пожежа.



Чим можна замінити свічки?

Сьогодні для освітлення приміщення можна використовувати не лише свічки та ліхтарики, але й альтернативні способи.

Існують такі варіанти для освітлення приміщення:

світлодіодна стрічка-наклейка, гнучка і на ній розташовані світлодіоди. Вона працює навіть, коли немає світла, тому що живиться від акумулятора. Головне - розрахувати, щоб вихідна напруга батареї не перевищувала робочої напруги світлодіодної



стрічки, що може призвести до незворотного пошкодження світлодіодної стрічки. Стрічку ви можете розмістити на будь-якій поверхні.



світлодіодні ліхтарі на акумуляторах, які споживають мінімум енергії. Такі ліхтарики дуже компактні та максимально економічно витрачають електроенергію з акумулятора або батарейки. Неякісні батарейки можуть вибухати при перезарядці.



гірлянди на батарейках можуть працювати до 3-х днів, однак це залежить більше від батарейок. У будь-якому випадку, якщо світла не буде, то вона врятує вас.



літій-іонні повербанки варто використовувати обережно, щоб не пошкодити їх – удари та падіння скорочують період експлуатації. Повербанк може вибухнути через механічні пошкодження та коротке замикання батареї, пов'язаної з перепадами напруги в мережі.



led-світильники із USB-зарядом працюють від 2 до 8 годин, залежно від моделі пристрою. Легко заражаються від повербанка



батарейки – це джерело електричної енергії. Проте, вони не можуть працювати вічно. Викидати використану батарейку в сміття небезпечно, зберігати вдома теж. Навіть найсучасніші методи ліквідації становлять велику загрозу як для середовища, так і для людини.

Практично на всіх батарейках є знак у вигляді перекресленого сміттового контейнера. Цей знак означає, що викидати батарейку в сміттєвий бак заборонено! Корозія швидко руйнує металеве покриття батарейки і всі зазначені метали та кислоти потрапляють в ґрунт і ґрунтові води, а через деякий час, в організм людини. Тому використані акумулятори та батарейки не викидайте у контейнери для сортування побутових відходів, а здавайте у спеціальні пункти збору батарейок для їх подальшої утилізації.

Через планові та аварійні відключення електроенергії все більше суб'єктів господарювання та громадян використовують генератори у своїй життєдіяльності. Втім, за неправильного встановлення та використання генератор може призвести до пожежі або ж отруєння чадним газом.

У Державній службі України з надзвичайних ситуацій наголошують на суворому дотриманні правил безпеки при використанні генераторів, оскільки такі пересувні електростанції є джерелом підвищеної небезпеки, становлять велику та реальну загрозу здоров'ю та життю громадян.

Рекомендація 2

Поради щодо використання генератора у разі припинення електропостачання

Не перевантажуйте генератор.

Ваш генератор має виробляти більшу кількість енергії, ніж та, що буде споживатися приладами. Якщо ваше обладнання споживає більше електроенергії, ніж може виробити генератор, ви можете спалити плавкий запобіжник генератора.

Вмикайте прилади безпосередньо генератор або використовуйте потужний подовжувач, який повинен бути розрахованим щонайменше на суму навантаження підключених приладів.



Ніколи не намагайтеся подати живлення в електромережу будинку, увімкнувши генератор у стінну розетку. Це може призвести до ураження електричним струмом робочих комунальної служби або сусідів, які обслуговуються тим же трансформатором загального користування.

Єдиний безпечний спосіб підключення генератора до домашньої електромережі - це запросити кваліфікованого електрика встановити перемикач живлення.

Ніколи не використовуйте портативний генератор у приміщенні. Оскільки під час роботи генератор сильно нагрівається й предмети поблизу можуть загорітися. Відкриті двері та вікна або використання вентиляторів не допоможуть запобігти накопиченню чадного газу в будинку. Якщо ви відчуваєте нудоту, запаморочення або слабкість під час користування генератором, негайно вийдіть на свіже повітря - не зволікайте!

Розташовуйте генератор на відстані від вікон, дверей та вентиляційних отворів, через які чадний газ може потрапити у приміщення. Генератори слід розташовувати на відстані не менше 6 метрів від будівель.



Навіть на відстані 6 метрів чадний газ може потрапляти до будівель з повітряними потоками через вентиляційні отвори на даху, вікна або двері, тому дуже важливо, щоб у домі було встановлено працюючий детектор чадного газу.

Щоб уникнути ураження електричним струмом, тримайте генератор сухим.

Не використовуйте його під час дощу та в сиру погоду. Під час роботи він має стояти на сухій поверхні під спорудою за формою відкритого намету. Перш ніж торкатися генератора, перевірте, щоб ваші руки були сухими.

Перед заправкою паливом вимкніть генератор і дайте йому охолонути. Бензин, пролитий на гарячі деталі двигуна, може спалахнути і загорітися.



Зберігайте пальне для генератора у спеціальній безпечній каністрі поза межами житлової зони у зачиненому сараї або іншому закритому місці. Якщо ви пролили пальне або не закрили каністру як слід, то невидимі пари можуть проникати крізь землю та загорітися від контрольної лампочки приладу або розрядів від електричних вимикачів у приладі.

Використовуйте лише вид пального, який рекомендується в інструкції до генератора або на його етикетці.

Рекомендація 3

Як зберегти тепло у квартирі

Країна-агресор націлює свої ракети на підстанції системи передачі електроенергії та теплові електростанції. Спроби завдати ще більшої шкоди енергетичній та тепловій мережам України будуть продовжуватися. Важливо подбати про збереження тепла в квартирі. Це особливо актуально з огляду на прихід зими та попередження влади, що температура в квартирах буде менша, ніж зазвичай.

1. За можливості встановіть в оселі склопакети (металопластикові вікна). Це допоможе зберегти тепло та заощадити кошти. Якщо вікна старі і в них є щілини, то варто вкласти ущільнювачі в рами та обробити скло силіконовим герметиком.



2. На вікно також можна наклеїти плівку, яка додатково зберігає тепло. Є економніший варіант пакувальна плівка.



3. Разом із сусідами утепліть фасад (зовнішні стіни) квартир або цілого будинку.



4. Встановіть батареї з терморегуляторами. Це дозволить раціонально витратити тепло та зекономити до 30% вартості опалення.

5. Забезпечте вільний простір навколо обігрівача й батареї, за потреби пересуньте меблі.



6. Для підвищення ефекту від використання централізованого опалення на стіну за батареями слід встановити тепловідбивні екрани. Більш економний варіант - відбивач з алюмінієвої фольги та аркуша пакувального картону.

7. Переконайтеся у відсутності щілин між полотном дверей і дверними коробками. Якщо вони є, слід наклеїти ущільнювач за периметром дверних коробок.



8. Навіть якщо ви не любите килимові покриття, застеліть ними підлогу хоча б у тих кімнатах, де проводитимете найбільше часу взимку.

9. Бажано утеплити не лише квартиру, а й себе. У гардеробі мають бути теплі шкарпетки, светри, термобілизна, покривало та ковдри.

Рекомендація 4

Як зберегти продукти і безпечно харчуватися в умовах тривалого відключення електроенергії



Зробіть необхідний запас питної води та уточніть інформацію про найближчі до вашого будинку бювети на електронній мапі. У разі надзвичайної ситуації бюветні комплекси столиці під'єднують до генераторів для забезпечення киян питною водою.



При купівлі харчових продуктів у магазинах надавайте перевагу тим, що найменше втрачають якість без холодильника (сирокопчені ковбаси, молоко тривалого зберігання в тетрапаках тощо).



Підготуйте запас харчових продуктів, що не потребують особливих умов зберігання (хліб, печиво, булочки, консерви тощо).



Намагайтесь готувати харчові продукти в невеликій кількості, щоб не зберігати їх тривалий час.



Придбайте термопакети з холодоелементами, тримайте їх під рукою.



За можливості робіть запас гарячих напоїв у термосах.



При відключенні світла для збереження харчових продуктів у холодильнику намагайтесь рідше його відкривати. Також продукти можна зберігати на балконі. Враховуйте, що швидкопсувна продукція, як правило, зберігається при температурі +4°C.

Рекомендація 5

Що робити, якщо зникає мобільний зв'язок?

Мобільна мережа потребує постійного живлення електрикою. Для продовження стабільної роботи застосовуються додаткові ресурси. Зазвичай це батареї, які автоматично вмикаються, коли припиняється централізоване електроживлення. Вони можуть забезпечити роботу ще на 4 - 5 годин.



Ще один спосіб забезпечити роботу мережі - генератори. Вони дуже виручають, але їх кількість і час роботи обмежені. Тому вони зазвичай є на важливих вузлових майданчиках зв'язку та ключових базових станціях, які можуть підтримувати найбільший відсоток покриття.

Повторні відключення електроенергії протягом дня також суттєво впливають на доступність зв'язку. Якщо акумуляторна батарея витратила свій заряд, їй потрібен тривалий час для підзарядки.

Тому потрібно дуже раціонально користуватися мобільним зв'язком та інтернетом.

У яких випадках можна переключитися на мережу інших операторів, якщо мережа вашого оператора недоступна.

Ворог завдає ракетні удари по території України та знищує об'єкти енергетичної інфраструктури, тому починають виникати проблеми з мобільним зв'язком.

У разі відсутності мобільного зв'язку можна підключитись до внутрішнього роумінгу. Внутрішній роумінг в Україні запровадили ще на початку березня, після повномасштабного вторгнення ворога. Цей роумінг підтримує SIM-картки **Vodafone, Київстар та lifecell**.



Щоб користуватися інтернетом через мережу іншого оператора, потрібно включити можливість підключення до мережі в роумінгу, для цього потрібно виконати такі дії:
на Android ця функція називається "Передача даних у роумінгу" (у налаштуваннях мережі);
на iOS – "Роумінг даних" (у розділі "Стільникові дані").

Алгоритм підключення до внутрішнього роумінгу на мережі інших мобільних операторів:

відключіть автоматичний вибір мережі (на Android: налаштуйте - мобільна мережа або підключення - оператор. На iOS: параметри - мобільні дані - вибір мережі);

знайдіть і виберіть доступну мережу: Vodafone UA, UA-KYIVSTAR чи LIFECCELL;
якщо зареєструватися не вдалось, спробуйте ще раз або виберіть іншу мережу;

якщо не виходить - перезавантажуйте пристрій, після підключення перевірте можливість здійснити комусь дзвінки та надіслати SMS;

один раз на день треба намагайтесь підключитися до свого оператора!

Це можна зробити вручну або увімкнути «автоматичний вибір мережі». Тарифікація зберігається відповідно до тарифного плану вашого оператора.

При переході до іншого оператора тарифи не змінюватимуться. Однак слід щодня перевіряти, чи не з'явився зв'язок у вашого оператора і, якщо робота мережі стабілізувалася, повертайтеся до нього. За національний роумінг сплачувати додатково не потрібно. Тарифікація дзвінків та SMS відбувається згідно з умовами тарифного плану вашого оператора. При підключенні працюватимуть лише дзвінки та SMS.

Як зберегти заряд вашого смартфона:

заряджайте телефон за кожної можливості;
тримайте зарядженими повербанки;
увімкніть режим енергозбереження у смартфоні, видаліть не критичні для вас додатки;
вимкніть вібрацію та зайві комунікації: GPS, Bluetooth;
відмовтесь від перегляду відео та ігор.

Зарядити телефон можна у будь-якому пожежно - рятувальному підрозділі ДСНС України.

Рекомендація 6

Будь помітним в темну пору доби



В Україні суттєво зросла кількість ДТП в темну пору доби. А ще до невітшного небезпечного стану на дорогах додалися:

відсутність вуличного освітлення;

крім ліхтарів, у містах вимикають світлофори;

близько сімнадцятої години вечора надворі

сутеніє, а місцями вже випадає сніг і температура опускається нижче нуля, що теж ускладнює дорожній рух;

багато пішоходів легковажно ставляться до базових правил дорожньої безпеки.

За таких умов найчастіше постраждалими стають пішоходи через свою *малопомітність* на дорозі. Статистика свідчить, що за останній місяць цього року дві третини загиблих пішоходів в Україні загинули лише у темну пору доби.

Світлофори в містах вимикають у рамках віялових відключень. Вони, як і вуличне освітлення, під'єднані до електропідстанцій і теж потрапляють під екстрені відключення.

Світлофори не відносяться до категорії критичної інфраструктури, тому їх відключення відбувається, виходячи із загального підходу до стабілізаційних або екстрених відключень. У патрульній поліції зауважують, що відключення світлофорів впливає на загальну картину з аваріями.

Високий рівень смертності від ДТП завдає значних збитків державі.

Із 2014-го до 2021-го щорічно в Україні внаслідок аварій травмувалися близько 34 000 людей, гинуло близько 3 500. Півтори тисячі із числа загиблих - це пішоходи, а з них близько 160 - діти.

Але кількість загиблих може бути в рази вищою, адже до офіційної статистики патрульної поліції не потрапляють постраждалі, які померли впродовж 30 днів від отриманих травм уже в лікарні.

Україна має один з найвищих показників смертності від ДТП у Європі. Особливо якщо порівнювати з країнами Північної Європи, де смертність на дорозі за рік нижча, ніж в Україні за добу, зазначають експерти з питань безпеки дорожнього руху, громадської організації (далі-ГО) "Traffic Challenge".

За різними оцінками міжнародних експертів зі Світового банку та за результатами дослідження, проведеного ГО "Traffic Challenge", наша держава, щороку втрачає через аварії крім тисяч життів ще й 1,5-2,5% ВВП.

Дорожні аварії – це одна з найбільш основних причин загибелі дітей і молоді працездатного віку. А травми, отримані в ДТП, часто призводять до інвалідності потерпілих, що стає додатковим тягарем для служб охорони здоров'я та

соціального захисту, відповідно, навантаженням на гаманець кожного українця, що сплачує податки.

У 2016 році громадська організація "Traffic Challenge" порахувала, що смерть однієї людини забирає з бюджету країни близько пів мільйона євро. Це така вартість життя українця визначена міжнародними аудиторами.

У розвинених країнах вартість життя обраховують щорічно, від цього відштовхуються в державних обрахунках і корегують витрати на медицину, превентивну роботу з населенням, дорожню інфраструктуру та громадський транспорт, а в нас – поки цього не рахують..

Однією з ключових причин високого рівня смертності і травматизації у ДТП в Україні - недостатній рівень інформування населення щодо питань безпеки на дорогах і правил дорожнього руху.

Але навіть і ті, хто інформований, не підкріплюють це діями. Крім того, діти стають заручниками такої системи. За них відповідають дорослі, які можуть дозволити собі: ігнорувати обов'язковість дитячого крісла в автомобілі, перебігати разом з дитиною дорогу в невідведеному для цього місці перед колесами автомобіля.

Одягайте світлоповертальні елементи

У країнах ЄС роками проводиться системна політика з інформування населення щодо питань безпеки на дорогах. І починають ще з закладів дошкільної та загальної середньої освіти - спеціально розроблені інтерактивні програми, регулярні візити поліцейських, які розповідають, як діють світлоповертальні елементи та безкоштовно роздають їх школярам. Це й спеціальні навчальні зошити у шкільних програмах, у яких учень малює свій шлях зі школи додому, розбирає знаки і розмітку. Там дитину вчать бути учасником дорожнього руху, додаючи практичні експерименти щодо швидкості, видимості на дорозі.

Для дитини стає очевидним, чому існує те чи інше правило. І вона навіть може мотивувати батьків виконувати правила.



Наявність світлоповертальних елементів у пішоходів зобов'язує постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Правил дорожнього руху» п.4.4 «У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні використовувати світлоповертальні елементи (стрічку, наклейку, жилет тощо) або бути в одязі, який має світлоповертальні елементи, для своєчасного їх виявлення іншими учасниками дорожнього руху».

Пішоходів просять носити одяг світлого кольору, а також чіпляти на нього світлоповертальні елементи – стрічки, значки чи магніти, які відбивають світло.

Світлоповертальні елементи у разі підвищують помітність вас і вашої дитини на дорозі, а для водіїв – за їх наявності на одязі людину видно за 130-150 метрів.



Якщо ж ви все ж придбали одяг без світлоповертальних елементів - нашійте стрічки самостійно, обов'язково з різних боків (наприклад, спереду та ззаду), адже один брелок на рюкзаку дитини, яка переходить дорогу, не видно водієві збоку.



Найпростіше - купити жилет із світлоповертальними елементами. Обов'язково позначте світлоповертальними елементами шолом, самокат, велосипед чи дитячий візок, свого чотирилапого друга.

І це не просто заклики, а норма постанови Кабінету Міністрів України "Про Правила дорожнього руху" (пункт 4.4), яку уряд ухвалив у 2020 році.

У нас пішоходи часто не усвідомлюють, що за кермом авто - така ж сама людина, якій властиво помилятися або не помічати вчасно, що хтось вискочив на дорогу.

Серед поширених причин, чому водій може не побачити, що хтось на дорозі:

відволікання, задзвонив телефон, хтось із пасажирів заговорив, з'явився яскравий рекламний банер чи службова машина з увімкненими мигалками і сиреною - це все миттєво привертає увагу водія;

засліплення - яскраві фари на зустрічній смузі чи в дзеркалі заднього виду - і зір водія не встигає швидко адаптуватися та помітити, що людина в сірій куртці перебігає дорогу;

уповільнення реакції з віком - В Україні за кермом дуже багато літніх людей. Зменшена швидкість реакції - це плюс додаткові метри гальмівного шляху, тобто додаткова відстань, з якої водій має вас побачити;

дальтонізм - деякі водії можуть мати легку форму колірної сліпоты. І якщо миготіння світловідбивача вони побачать здалеку, то сіру куртку на фоні сірого асфальту можуть не відразу розпізнати.