



**ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ:
ПОРАДИ З БЕЗПЕКИ,
МЕДИЦИНИ ТА СПРОТИВУ**

Зміст

I. БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Правила безпеки на деокупованих та прифронтових територіях	1
• Безпечне пересування деокупованою територією	
• Якщо опинилися на замінованій території	
• Розповідаємо про міну безпеку дітям	
Що робити під час і після артилерійського обстрілу?	
Дії під час хімічної атаки, атаки фосфором	3
Якщо ваші оселя чи майно зруйновані або пошкоджені	5
• Алгоритм дій	
• Дані, які треба передати до органів місцевої влади	
• Види компенсацій	
• Отримання компенсації за програмою "єВідновлення"	
Безпечна евакуація з небезпечних регіонів	6
• Якщо окупанти силою вивезли вас з України	
Тактична медицина: як зупинити кровотечу	8
• Огляд постраждалого та надання йому допомоги	
• Домедична допомога при втраті крові	
• Головні правила під час накладання турнікета	
Як надати першу допомогу при контузії?	11
• Ознаки легкої контузії	
• Перша домедична допомога при контузії	
Способи очищення води для пиття	12
Страви, які можна приготувати, коли немає електрики й газу	12

II. КІБЕРЗАХИСТ ТА ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

Як перевіряти інформацію і не потрапити на фейк?	
Основні правила та приклади	13
• Джерела інформації, яким можна довіряти	
• Поширення фейків — допомога ворогу. Як цього уникнути?	
Кібербезпека: захист пристроїв для дорослих та дітей	15
• Захист пристроїв від "вірусів", а інформації від викрадення	
• Правила безпеки для того, щоб не віддати ворогу персональну інформацію та гроші	
• Подбайте про кібербезпеку дітей	

III. ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЯ В ОКУПАЦІЇ, НЕНАСИЛЬНИЦЬКИЙ СПРОТИВ

Інформація, якою не варто ділитися в чатах чи групах, щоб не стати навідником	17
• Як не стати колаборантом?	
• Дії, які Україна розцінює як державну зраду	
Як збирати та передавати Силам оборони України дані про ворога?	19
Якщо вас зупинили окупанти	19
Якщо ворог змушує воювати на своєму боці	20
Правила поведінки в полоні, що можуть зберегти життя	21
Ненасильницький спротив	22
Допомога руху спротиву, якщо ви перебуваєте в окупації	23

Вступ

Україна чинить спротив російській агресії не тільки від 2014 року, а й протягом великої частини своєї історії.

Сьогодні, під час повномасштабного вторгнення, спротив агресії — це не лише партизанський рух та активні дії. Цей термін отримав набагато ширше тлумачення. Це боротьба на полі бою та в тилу, спротив ракетному та енергетичному терору, спротив ворожій пропаганді та фейкам.

Внесок кожного українця надзвичайно важливий, тому не впадати у відчай та надмірну паніку, піклуватися про себе та близьких у ситуації, коли тебе щодня хочуть знищити, теж важлива форма спротиву. Турбота про себе — це також знання правил безпеки в надзвичайних ситуаціях та протидія ворожій пропаганді. Отже, кожен із нас на своєму місці може долучитися до спротиву окупантам.

У цьому довіднику зібрані поради, що допоможуть залишатися в безпеці в надзвичайних ситуаціях, поради з тактичної медицини для збереження життя та здоров'я, поради з безпеки в інтернеті та ненасильницького спротиву. Читаймо, аналізуймо та плануймо свої дії.

Довідник створений командою проєкту **Dovidka.info** від **Центру стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки** в партнерстві з **Центром національного спротиву**.



Онлайн-версія
цієї статті тут

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ

Безпечне пересування деокупованою територією

Міни та інші вибухонебезпечні предмети можуть бути в покинутих будинках, на вулицях, у полях, лісах, на узбіччях доріг. На території, де нещодавно велися бойові дії, варто дотримуватися таких правил:

- користуйтеся асфальтними й бетонними дорогами;
- не підходьте до покинутих будівель, автівок, блокпостів;
- не чіпайте зброї, техніки чи будь-яких підозрілих предметів;
- не заходьте в ліси й лісосмуги, сади, на поля й городи.

До того, як уперше заходити в будинок чи квартиру, розташовані на звільненій від окупантів території, обов'язково дочекайтеся обстеження житла спеціалістами. Особливу загрозу вибухові пристрої несуть під час польових робіт та будівництва.

Ознаки наявності саморобних вибухових пристроїв

- незвичайний вигляд предметів, іноді — певні звуки (наприклад, цокання)
- дрібні деталі, що використовуються при встановленні вибухівки: дроти, контейнери
- нетипово велика кількість слідів, залишки ізоляційної стрічки чи дротів, недопалки та пачки цигарок також можуть вказувати на роботу окупанта-підричника
- невеликі зміни в рельєфі (горбки) або відмінність рослинного покриву від інших ділянок поблизу
- сухі або зв'язані пучки трави чи кущів в одному місці
- купи каміння, складені в одному місці, часто на узбіччі, або свіжоскопаний ґрунт на невеликій ділянці дороги
- пісок, глина чи земля іншого кольору, що мають неприродний вигляд

Якщо опинилися на замінованій території

Якщо ви побачили вибухонебезпечний предмет, у жодному разі **НЕ можна**:

- підходити до предмета;
- торкатися, штовхати, брати його до рук;
- намагатися розпиляти чи знешкодити пристрій самостійно;
- користуватися засобами радіозв'язку чи телефонами поруч із предметом;
- підпалювати його або розпалювати багаття поряд.



Якщо ви здалеку побачили міну чи свіжу воронку, негайно припиніть рух. Після цього, не переступаючи ногами (можна присісти), огляньте територію навколо, чи немає поруч мін або дротів. Негайно повідомте людям поруч, щоб вони трималися далі від небезпечної ділянки. Попросіть їх відійти та зателефонувати в екстрені служби.



ЗНЕШКОДЖУЮТЬ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ ЛИШЕ ПІДГОТОВЛЕНІ СПЕЦІАЛІСТИ. САМОСТІЙНА ПЕРЕВІРКА МОЖЕ ВБИТИ ЧИ ПОКАЛІЧИТИ.

Щоб попередити інших людей про небезпеку

Сигналом про мінну небезпеку можуть стати:

- банка, яскрава ганчірка, стрічка чи скотч на найближчому дереві / паркані;
- встромлена палиця з попереджувальними позначками;
- гірка з каміння / цегли, схрещені палиці;
- саморобна табличка на шматку картону з написом "МІНИ";
- попереджувальний напис на вказівних чи дорожніх знаках.

Розповідаємо про мінну безпеку дітям

Подавайте дитині інформацію відповідно до її віку. Покажіть мультик, картинки, придумайте руханку або гру.

Чотири рухи, що допоможуть запам'ятати дитині алгоритм дій



Руки в формі бінокля біля очей

1. "Будь уважний"



Схрещені руки перед собою

3. "Не чіпай"



Рука простягнута вперед з відкритою долонею

2. "Не підходь"



Долоня біля рота рупором

4. "Клич дорослого" "Телефонуй 101"

Обов'язково навчіть дітей розрізняти можливі знаки й таблички, якими позначаються вибухонебезпечні території. Розкажіть, де можуть бути сховані вибухонебезпечні предмети (дитячі майданчики, покинуті будинки, знищені або покинуті авто). Поясніть, що міни ховають в іграшках, коробках, пляшках, телефонах та інших речах, розкиданих на вулиці. Навчіть правила **"Не моє – не беру"**.

Більшість мін мають механізми самознищення, а тому можуть вибухнути навіть у нерухомому стані. Лише фахівці з розмінування можуть наближатися до таких предметів та знешкоджувати їх. Більше матеріалів щодо мінної безпеки для дітей можете дізнатися на сайті bezpeka.info від UNICEF.

Найкращим навчанням для дітей буде ваш приклад.



Онлайн-версія
цієї статті тут

ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС І ПІСЛЯ АРТИЛЕРІЙСЬКОГО ОБСТРІЛУ?

Найкращим та найбезпечнішим місцем під час обстрілів є укриття. Також підійде безпечне заглиблене приміщення. Але вибирайте місце в кутку та недалеко від виходу для того, щоб миттєво залишити будинок у разі попадання снаряду.

Коли укриття поряд немає

У приміщенні: сховайтеся в кімнаті подалі від вікон та дверей (ванна, коридор). Дотримуйтеся **правила “двох стін”**.

На вулиці: негайно лягайте на землю та накривайте голову руками або сумкою. Розверніться ногами в бік стрілянини або вибухів та відкрийте рот. Сховайтеся за будь-який виступ (тротуар, заглиблення в землі, канава, траншея). **Не ховайтеся за автомобілями або кіосками.**

Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в укритті, якщо є така можливість.

У транспорті: вимагайте негайної зупинки, відбіжіть подалі від машин, лягайте на землю. Якщо довкола ліс, поле чи лісосмуга, які можуть бути заміновані, лягайте на узбіччі та не біжіть углиб.

Залишайтеся в укритті протягом 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Після обстрілу перевірте, чи ви не поранені й чи немає поранених поруч. Надайте першу медичну допомогу травмованим та викличте за потреби медиків і рятувальників. Якщо є руйнування, **не приступайте до розбору завалів самостійно** — чекайте на фахівців.

Ознаки хімічної атаки

Звертайте увагу на зовнішні ознаки застосування хімічної зброї: недієздатність двох чи більше осіб із незрозумілої причини, відчуття незрозумілих запахів або смаків, масова швидка загибель дрібних тварин або комах, виявлення різких нетипових симптомів у себе, подібних до нудоти, утруднення дихання, подразнення слизових оболонок та шкіри, дезорієнтації та пітливості.

Алгоритм дій

- Уважно слідкуйте за повідомленнями з офіційних джерел та чітко дотримуйтеся наданих інструкцій.
- Якщо ви **на вулиці**, якнайшвидше покиньте територію забруднення, але не біжіть, щоб дихання було спокійним і ви вдихали якнайменше отрути. Прямуйте до укриття поблизу.
- Якщо ви **в приміщенні**, то за можливості підніміться на найвищий поверх до кімнати з найменшою кількістю

вікон та дверей. Зачиніть вікна, двері, вентиляційні отвори та все інше, що допомагає повітрю ззовні потрапляти в приміщення. Не їжте й не пийте нічого, що потенційно може бути забрудненим.

- Якщо ви в **автомобілі**, не блокуйте рух аварійного транспорту та з'їдьте на узбіччя. Вимкніть двигун та зачиніть усі вентиляційні отвори. Прикрийте ніс та рот тканиною, шарфом, хусткою тощо.

Ознаки атаки фосфором

Фосфорні боеприпаси можна розпізнати за характерним світінням, схожим на салют, також вони виділяють білий їдкий дим із гострим запахом часнику.

Алгоритм дій

- У випадку потрапляння фосфору на одяг його треба скинути якомога швидше. **Не торкайтеся фосфору руками!**
- Якщо хімікати потрапили й на одяг, і на шкіру, занурте потенційно уражені ділянки в холодну воду або зануртеся повністю в одязі.
- Змочіть шкіру та усуньте (краще це зробити під водою) видимі частки фосфору негострим предметом (руків'ям ножа або пінцетом).
- Закрийте фосфорні опіки мокрою пов'язкою та зволожуйте її. У жодному разі **не використовуйте вати, соди, перекису водню, мазі на жировій чи олійній основі**.
- За потреби прийміть знеболювальне та викличте бригаду невідкладної допомоги.
- Замініти на такий текст: Якщо фосфор потрапив в око, накрийте його жорстким щитком для ока. Зафіксуйте його поверх ока клейкою стрічкою під кутом 45 градусів через лобі щок. Якщо щитка на око немає, можна використати тактичні окуляри або зробити імпровізований щиток (паперовий стаканчик), щоб захистити та уникнути тиску.

Де шукати інформацію про тривогу, обстріли та про ймовірні атаки?

Орієнтуйтеся на повідомлення державних установ. Стежте за новинами від ДСНС, армії та уряду, ваших обласних військових або державних адміністрацій на сторінках їх сайтів чи соцмереж, а також у повідомленнях Суспільного мовлення.

Є спеціальний ресурс, що інформує про хімічну, техногенну або інший вид тривоги в будь-якому регіоні України — **"Повітряна тривога"**. Можна скачати застосунок або підписатися на сповіщення в Telegram-каналі. Додаток працює навіть у беззвучному режимі телефона.



Онлайн-версія
цієї статті тут

ЯКЩО ВАШІ ОСЕЛЯ ЧИ МАЙНО ЗРУЙНОВАНІ АБО ПОШКОДЖЕНІ

Компенсацію за зруйноване або пошкоджене житло в Україні надає держава за програмою "єВідновлення". Щоб отримати компенсацію, виконайте певні дії.

Алгоритм дій

- Повідомте про подію через ЦНАП, нотаріуса або в додатку Дія.
- Зверніться до органів місцевої влади або військово-цивільної адміністрації та отримайте акти, де зафіксовані пошкодження або руйнування.
- Зберіть усі можливі докази руйнувань: фото та відео, відзняті на місці; особисті свідчення, що записані на папері; інформацію від сусідів чи свідків (записані на папері або зняті на відео); повідомлення зі ЗМІ чи соцмереж.
- Зверніться до ДСНС, якщо була пожежа, аварія, для складання акту щодо цієї ситуації.
- Подайте заяву до поліції за фактом скоєння злочину — руйнування чи пошкодження оселі внаслідок воєнної агресії. Надайте докази руйнування, пошкодження майна, усі акти, де це зафіксовано. Поліція відкриє кримінальне провадження і дасть вам витяг про відкриття з Єдиного реєстру досудових розслідувань (ЄРДР).

Дані, які треба передати до органів місцевої влади

- Інформацію про власника, контакти.
- Документи на майно (оригінали або інформація з документів, якщо вони втрачені).
- Інформацію про пошкодження: коли це сталося, що зруйновано, фото та відеодокази, якщо вони є.

Збирання доказів

- Робіть якомога більше фото та відео.
- Зробіть фотографії двору, кожну з будівель сфотографуйте ззовні з кожного боку, зокрема отвори, сліди від куль та уламків.
- Усередині оселі фіксуйте всі пошкодження: стіни, підлогу, стелю, меблі, техніку.
- Пошкодження дверей та вікон знімайте з обох боків.
- Сфотографуйте пошкоджені комунікації: газопровід, водопровід, каналізацію, електричні мережі.
- Складіть акт про пошкодження майна в довільній формі.
- Під час запису відео коментуйте, що саме знімаєте. На початку скажіть місце зйомки, дату, час, назвіть, чим саме знімаєте, опишіть все, що в кадрі.

- **Не редагуйте** відеозаписів чи фото.
- **Зробіть копії** всіх даних.

Важливо: спочатку зберіть докази та отримайте всі акти, і лише потім розпочинайте будівельні чи ремонтні роботи.

Види компенсацій

- Компенсація у вигляді сертифіката надається за житло, яке не можна відновити. Використати його можна для купівлі житла як у новобудовах, так і на вторинному ринку. Також сертифікат можна використати для купівлі будинку чи квартири, які ще на етапі будівництва чи проєктування.
- Компенсація у вигляді грошової виплати. Гроші надходять на спеціальний рахунок "єВідновлення". Кошти можна витратити на придбання будівельних матеріалів, замовлення ремонтних послуг, побудову нового житла.

Отримання компенсації за програмою "єВідновлення"

- Відкрити рахунок "єВідновлення" можна в банку (онлайн у застосунку або офлайн у відділенні). Перелік банків, де це можна зробити: monobank, ПриватБанк, А-Банк, Сенс Банк, ПУМБ, Райффайзен Банк, izibank, sportbank, Акордбанк, Банк Восток, Банк Кліринговий дім, Ощадбанк, Правекс Банк, Глобус Банк, Таскомбанк. Повний перелік банків-партнерів дивіться на сайті програми "єВідновлення".
- Подати заяву через застосунок Дія (меню "Послуги" —> "єВідновлення" —> "Подати заяву про виплату") або сайт програми "єВідновлення" від Дії.
- Якщо немає змоги подати заявку через застосунок або сайт, можна зробити це через ЦНАП, орган соціального захисту населення або нотаріуса.
- Далі спеціальна комісія з вами зв'яжеться щодо зустрічі для огляду житла та встановлення суми компенсації.
- Про рішення комісії сповістить застосунок Дія. У випадку погодження гроші надійдуть на картку "єВідновлення" або з'явиться сертифікат у застосунку Дія чи на вашій електронній пошті.



Онлайн-версія цієї статті тут

БЕЗПЕЧНА ЕВАКУАЦІЯ З НЕБЕЗПЕЧНИХ РЕГІОНІВ

Евакуюватися можна лише після повідомлення української влади, адже це процес, що має відбуватись організовано, за чіткими маршрутами та планом дій. Зберіть найбільш необхідні речі, зокрема документи, гроші, ліки, одяг та їжу. Якщо евакуюєтеся з дитиною, покладіть до її кишені записку з основними даними про неї та місцем призначення. Зробіть фото дитини перед виїздом.

Як дізнатися про початок евакуації?

- На українських частотах радіо та телебачення.
- З офіційних джерел влади через соцмережі та месенджери.
- Від рухомих груп із гучномовцями, якщо у вашій місцевості немає зв'язку.
- Від працівників ДСНС або місцевих органів влади, які інформують населення особисто, обходячи домівки. Вони також отримують письмову згоду людей на евакуацію або відмову від неї.

Якщо ви не маєте доступу до інформації про початок евакуації, не маєте можливості пересуватися самостійно, спробуйте зателефонувати на номери 101, 102, 112 і повідомити про місце свого перебування.

Під час евакуації зберігайте спокій та допомагайте іншим. Якщо виїжджаєте своїм автомобілем, дізнайтеся про умови та шляхи виїзду, не порушуйте встановлених правил та режимів, тримайтеся маршруту. Об'єднуйтеся ресурсами з іншими людьми: паливом, харчовими продуктами, ліками тощо.

Рухайтесь обережно! На вашому шляху можуть трапитися небезпечні ділянки — не намагайтеся їх швидко перетнути, краще зачекайте, поки ситуація стабілізується. Коли ви дістанетеся проміжної або кінцевої точки евакуації, просіть про допомогу, але не вимагайте. Місцеві громади максимально залучені до допомоги, але їхні ресурси також обмежені.

Якщо окупанти силою вивезли вас з України

Якщо примусової евакуації уникнути не вдалося, будьте готові до того, що окупанти будуть вас обшукувати або навіть допитувати.

- **Підготуйте телефон та інші гаджети.** Щоб зберегти важливі для вас фото, відео чи електронні документи, завчасно створіть запасну електронну скриньку та надішліть її на неї. Скринька повинна мати абсолютно сторонню назву та бути таємною, щоб про неї не дізналися окупанти. Після того, як надіслали файли на запасну пошту, вийдіть із неї, очистіть історію браузерів у телефоні та закладки. Запам'ятайте логін та пароль вашої таємної скриньки. Не зберігайте їх на телефоні! Для впевненості можете лише відправити їх людині, якій довіряєте.
- **Будьте готові до можливого допиту.** Під час нього намагайтеся зберігати спокій. Поводьтеся максимально нейтрально, не піддавайтеся на провокації, не обговорюйте політичних поглядів та не вступайте в довгі розмови. З юридичної точки зору, найбільш безпечним під час допиту буде скористатися 51 статтею Конституції РФ, згідно з якою ніхто не зобов'язаний свідчити проти себе самого, свого чоловіка / дружини та близьких родичів. Дія цієї статті поширюється на всіх, хто перебуває на території РФ. Але не намагайтеся апелювати до закону, якщо ви відчуваєте загрозу фізичної розправи.
- **Знайте свої права, що діють навіть під час примусової евакуації.** Одне з них — право повідомити близького родича про своє затримання. Спробуйте зв'язатися з волонтерами

та передати інформацію про місце вашого перебування якомога більшій кількості людей. У випадку порушення карної справи проти вас, ви маєте право на адвоката, вам мають надати державного захисника.

- **Потрапивши на територію РФ, намагайтесь якомога швидше її залишити.** Пам'ятайте, що з правової точки зору ніхто не може змусити вас залишатися в РФ чи нав'язувати вам російське громадянство. Виїхати до інших країн можна наземним шляхом через країни Балтії (Естонію, Латвію) та Фінляндію. Також (теоретично) можна купити квиток на літак. На території РФ можна також користуватися залізницею. Детальніше про це читайте на сайті dovidka.info.

Куди повідомити про примусову депортацію ваших близьких, якщо ви в Україні?

Гаряча лінія Національного інформаційного бюро

16-48

Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України

+38 044 238 15 88

Поліція

102



Онлайн-версія цієї статті тут

ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА: ЯК ЗУПИНИТИ КРОВОТЕЧУ

Своєчасна медична допомога збільшує шанси на виживання та відновлення. Протягом години після поранення людина має отримати **кваліфіковану медичну допомогу**. До цього етапу постраждалому потрібно правильно надати **домедичну допомогу**.

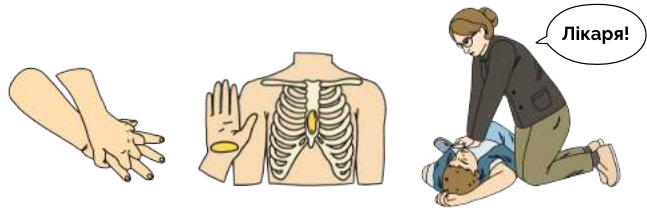
Перш ніж допомогти постраждалому, переконайтеся, що немає небезпеки для вас, і лише тоді переходьте до наступного кроку.

Підходьте до постраждалого так, щоб він вас бачив: так людина менше рухатиме головою. Зверніться до постраждалого: "Ви мене чуєте? Мене звати (назвіться). Я можу вам допомогти?"

Огляд постраждалого та надання йому допомоги

1. Знайдіть і зупиніть масивні кровотечі. Це кровотечі високої інтенсивності, що найчастіше трапляються при травматичних ампутаціях, пораненнях кінцівок або шиї. Основні ознаки: велика пляма крові, що продовжує швидко збільшуватись; кров, що витікає з рани пульсуючи; інтенсивне просочування кров'ю одягу. Як зупинити таку кровотечу, дивіться в наступній інструкції. Водночас викличте медиків (скористайтесь гучним зв'язком) або попросіть когось це зробити.

2. Звільніть ніс та рот постраждалого від сторонніх предметів та рідин.
 - Щоб полегшити дихання, закиньте голову постраждалого назад: покладіть вашу одну руку на лоб травмованого, а кінчиками пальців іншої руки підніміть підборіддя.
 - Якщо людина не дихає, зробіть непрямий масаж серця та штучну вентиляцію легень.
3. Після відновлення дихання продовжуйте стежити за людиною. Поодинокі, повільні та гучні "віддихи" не є нормальними.
 - Під час перевірки впродовж 10 секунд ви маєте чути, бачити чи відчувати видихи постраждалого.
 - Якщо людина дихає, але без свідомості, переверніть її на бік. Кисть верхньої руки постраждалого покладіть під голову, а верхню ногу зігніть так, щоб вона впиралася коліном у підлогу.
 - Якщо дихання немає або воно не є нормальним, розпочніть серцево-легеневу реанімацію.

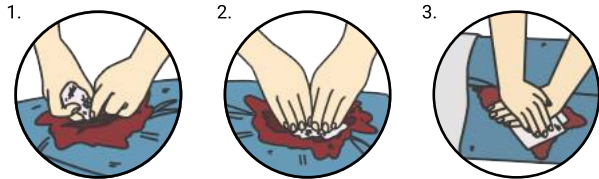


4. Огляньте грудну клітку. Накладіть спеціальний пластир (якщо він є) з клапаном для закриття ран – оклюзійну наліпку.
5. Огляньте все тіло ще раз, обробіть усі рани, зупиніть навіть найменші кровотечі.
6. Спостерігайте за станом постраждалого до приїзду медиків або попросіть про це когось.
7. Якщо постраждалому стає гірше, повторно викличте екстрену медичну допомогу.
8. Зберіть усю можливу інформацію в постраждалого чи оточуючих про обставини травмування, кількість травмованих людей, їх стан та передайте ці дані медикам.
9. Якщо немає змоги отримати допомогу медиків, можна звернутися до поліції або військових.

Домедична допомога при втраті крові

1. Переконайтеся, що вам ніщо не загрожує та ви зможете допомогти пораненому.
2. Одягніть гумові рукавички, якщо є – захисні окуляри (візьміть собі за правило піклуватися про власну безпеку).

3. Знайдіть місце кровотечі та зніміть одяг із постраждалого або звільніть рану так, щоб ви повністю могли її бачити.
4. Спробуйте зупинити кровотечу:
 - накрийте рану чистою тканиною й тисніть на рану двома руками
 - АБО застосуйте турнікет. Як це робити правильно, читайте в наступній інструкції
 - АБО затампонуйте рану марлею чи чистою тканиною (мал. 1 і 2), після чого тисніть на рану обома руками (мал. 3).



5. Укрийте постраждалого, постійно наглядайте за ним до приїзду медиків.

Головні правила під час накладання турнікета

Турнікет можна накладати як постраждалому поряд, так і собі.

Пам'ятайте: турнікет використовують ЛИШЕ ОДИН РАЗ.

- Турнікет накладають вище рани або якомога ближче до плечового чи тазостегнового суглоба (мал. 1).
- Це можна робити як на голу шкіру, так і на одяг. Якщо накладаєте турнікет, перед цим витягніть із кишень постраждалого все, що може заважати міцно затягнути турнікет.
- Слід уникати накладання турнікета на коліно чи лікоть, бо це не зупинить кровотечу, проте може травмувати шкіру навколо суглоба. Закручуйте турнікет до зупинки кровотечі (максимально щільно) (мал. 2).
- Напишіть, о котрій годині та хвилині наклали турнікет, на ньому або найбільш видній ділянці тіла (мал. 3).



У жодному разі НЕ МОЖНА знімати чи послаблювати турнікет самотужки! Знімати його може лише медичний працівник.



Онлайн-версія
цієї статті тут

ЯК НАДАТИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ ПРИ КОНТУЗІЇ?

Розрив міни, ударна хвиля від снаряда, надто гучний звук через вибух ракети — усе це може стати причиною контузії.

Ознаки легкої контузії

- втрата свідомості від кількох хвилин до кількох годин
- дезорієнтованість, погіршення пам'яті, сильний головний біль
- нудота, блювання
- проблеми зі слухом і зором
- різкі зміни психоемоційного стану

Термін "контузія" поступово виходить з ужитку, адже йдеться про струс головного мозку через вибухову хвилю. Нині використовують термін легка черепно-мозкова травма. Тому, **у разі важкої травми мозку**, можуть бути й такі симптоми:

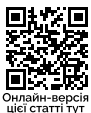
- втрата рівноваги;
- стискаючий біль голови або шиї;
- поколювання або втрата чутливості пальців рук та ніг;
- неможливість рухати кінцівками;
- порушення дихання, судоми, сонливість;
- виділення крові, прозорої рідини з рота, носа та вух.

За наявності хоча б кількох із цих симптомів, терміново викличте бригаду екстреної допомоги. А допоки очікуєте на фахівців, надайте постраждалому першу допомогу.

Окрім черепно-мозкових травм, у людини можуть бути пошкодження внутрішніх органів та переломи — враховуйте це при наданні домедичної допомоги.

Перша домедична допомога при контузії

- Оцінити власну безпеку, бо лише так ви будете корисним для постраждалого.
- Якщо дозволяє стан травмованого, перенести людину в безпечне місце та покласти на спину.
- Укрити постраждалого.
- Перевірити: чи є критичні кровотечі (зупинити їх); прохідність дихальних шляхів (відновити її); дихання постраждалого (у разі відсутності розпочати серцево-легеневу реанімацію); наявність інших ран (обробити їх, кровотечу зупинити).
- Звільнити груди та шию, якщо одяг їх стискає та заважає постраждалому дихати.



Онлайн-версія
цієї статті тут

СПОСОБИ ОЧИЩЕННЯ ВОДИ ДЛЯ ПИТТЯ

Наведені способи не дають 100% гарантії, що вода буде безпечна, але вона все одно може врятувати від зневоднення.

Кип'ятіння

Ефективний метод знезараження. Кип'ятити потрібно не менше 10 хв від початку закипання. Зберігати можна (навіть у закритій ємності) не більше доби.

Туристичні таблетки для дезінфекції води

Таблетки можна купити в туристичних магазинах, аптеках. Вони містять хлор, йод, діоксид хлору або інші дезінфекційні засоби. Дотримуйтесь інструкції щодо застосування.

Дезінфекція йодом

На 1 л води додати 3 – 4 краплі йоду. Пропускаємо через фільтр (наприклад, марлю) і чекаємо годину перед тим, як пити. У воді буде відчутним запах і присмак йоду. Пити таку воду довго не можна. Якщо є можливість, попросіть поради в лікаря, бо йод може бути небезпечним для вагітних жінок, людей з алергією на йод, людей із проблемами щитовидної залози.

Дезінфекція активованим вугіллям

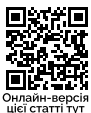
На 1 л води потрібно 4 – 5 пігулок. Їх треба подрібнити, загорнути в марлю й опустити в ємність із водою на 6 – 12 годин. Така знезаражена вода буде придатна до вживання не більше 3-х діб.

Фільтри для води

Придбайте собі фільтри для води й очищайте воду з бюветів чи колодязів додатково після кип'ятіння.

Фільтрація дошової води та води з відкритих водойм (екстрений спосіб)

У критичній ситуації можна прокип'ятити річкову, озерну, дошову воду й пропустити її через фільтр. Не можна застосовувати цей метод, якщо вода "цвіте", застоюна, забруднена хімікатами чи радіацією. Використовуйте цей спосіб тільки за умов, коли потрібно вижити.



Онлайн-версія
цієї статті тут

СТРАВИ, ЯКІ МОЖНА ПРИГОТУВАТИ, КОЛИ НЕМАЄ ЕЛЕКТРИКИ Й ГАЗУ

Щоб у вас завжди була їжа, зробіть, за можливості, запас каш та супів швидкого приготування, консервів, паштетів, консервованих овочів, хлібців та печива, горіхів і сухофруктів. **А крім цього, радимо мати запаси круп, які не обов'язково варити, а достатньо залити водою та залишити на деякий час.**

Для приготування цих каш потрібен **окріп і рушник / ковдра**, щоб загорнути посудину:

яка крупа	скільки готується в окропі
кускус	5 – 10 хв
вівсяна	20 хв
булгур (дрібного калібру)	20 хв
булгур (середнього калібру)	40 хв
пшенична	30 – 50 хв
пшоняна	1 год
ячна	2 – 3 год

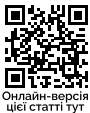
Для приготування цих каш досить мати **холодні воду**, кефір або молоко:

яка крупа	у холодній рідині
манна	15 – 20 хв
кускус	20 – 30 хв
вівсяна	30 хв – 1 год
гречана (коричнева)	5 – 10 год
перлова	10 – 24 год
кіноа	24 год

Усі ці каші також можна готувати в термосі. Одна година кипіння на плиті дорівнює 4 – 5 год настоювання в термосі.

Правильне зберігання продуктів за відсутності світла

- Якщо електрику вимкнули не так давно, холодильник ще кілька годин зберігатиме температуру. Намагайтеся якомога менше відчиняти дверцята. Спершу з'їжте продукти, що швидко псуються.
- Якщо на вулиці низька температура, їжу можна тримати надворі.
- Їжу, що швидко псується, купуйте маленькими порціями.
- Якщо в запасах залишилися риба чи шматок м'яса, краще приготувати їх у першу чергу. А якщо ви переживаєте, що не встигнете з'їсти, запросіть на страву, наприклад, сусідів.



Онлайн-версія цієї статті тут

ЯК ПЕРЕВІРЯТИ ІНФОРМАЦІЮ І НЕ ПОПАСТИСЬ НА ФЕЙК? ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТА ПРИКЛАДИ

Джерела інформації, яким можна довіряти

Повідомлення влади й держорганів на офіційних сайтах або верифікованих (із галочкою) сторінках у соцмережах: Президент України, Прем'єр-міністр України, міністерства, Генеральний штаб ЗСУ, ДСНС, МВС, офіційні канали ОДА.



Росіяни постійно поширюють фейки, існує багато брехливих Telegram-каналів, що начебто українські, але насправді ні. Список тих, яким не можна довіряти, читайте на dovidka.info.

Однак навіть після цього варто скептично ставитися до соцмереж як до джерела інформації. Звертайте увагу на галочку верифікації поруч із назвою. Вона є в багатьох офіційних каналах та може бути різного кольору. Але ворожі канали можуть ставити спеціальний стікер (картинку) біля назви, схожий на галочку, що нею не є. Розпізнати просто: якщо натиснути на неї, Telegram повідомляє про це.



Поширення фейків – допомога ворогу. Як цього уникнути?

- Поширюйте інформацію лише з перевірених джерел.
- Не вірте повідомленням про припинення боротьби з боку української армії.
- Не вірте повідомленням про умисні обстріли мирного населення, нібито вчинені українськими військовими.
- Не поширюйте інформації про переміщення українських військ.
- Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні за змістом повідомлення та заклики.

ПРОЙДІТЬ ТЕСТ “ЧИ МОЖНА ДОВІРЯТИ НОВИНИ?”

1. Яке джерело поширило цю інформацію?

- ☐ Російське медіа
- ☐ Сусід розповів, допис у соцмережах, невідомий сайт
- ☐ Офіційне джерело – президент, міністерство, інший держорган

3. Повідомлення змушує вас відчувати емоції?

- ☐ Викликає емоції, у заголовку є слова "жахливо", "соромно", "скандал"
- ☐ Не можу визначитися
- ☐ Новина сприймається спокійно

2. Чи фото й відео, що супроводжують новину, не фейкові?

- ☐ Фото чи відео давно бачив в інтернеті
- ☐ Новина – це лише текст, не підтверджений фото й відео
- ☐ Новина підтверджена фото й відео з чітким розумінням, що зображено

4. На що посилається автор?

- ☐ На чутки
- ☐ Джерело відсутнє, воно анонімне
- ☐ На офіційний документ: закон, постанову чи заяву чиновника

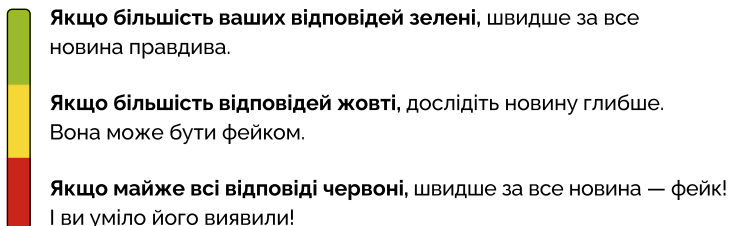
5. Наскільки новина для вас є зрозумілою?

-  Нічого не зрозуміло
-  У новині є незрозуміла інформація, якої автор не пояснив
-  У новині чітко вказано, хто, що, де й коли зробив

6. Що про це повідомляють інші медіа?

-  Про новину більше ніхто не згадує
-  Схожа інформація є ще в небагатьох ЗМІ
-  Багато перевірених ЗМІ про це пишуть

РЕЗУЛЬТАТИ:



Візьміть за звичку перевіряти новини до того, як вірити їм та їх поширювати.

Ставтеся критично до будь-якої інформації. Подумайте, кому вигідно поширювати таке повідомлення саме зараз і що воно може змінити. І пам'ятайте: популярність допису не є ознакою правдивості.



КІБЕРБЕЗПЕКА: ЗАХИСТ ПРИСТРОЇВ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ

Кібербезпека: захист пристроїв для дорослих та дітей Щоб ваша інформація була надійно захищена, вивчіть ці базові правила, правильно налаштуйте свої пристрої та встановіть програми захисту.

Захист пристроїв від «вірусів», а інформації від викрадення

Установіть на свої пристрої антивірусні програми, але не російського походження. Рекомендовані програми: Avast, ESET, McAfee, Zillya або онлайн-сервіс [virustotal.com](https://www.virustotal.com). Щоб не натрапити на програму-підробку, яка може не захистити, а нашкодити, завантажуйте тільки з офіційного сайту розробника чи з перевірених джерел (магазинів застосунків App Gallery, App Store і Google Play).

Також регулярно оновлюйте програмне забезпечення: операційну систему, браузер, інші програми. Завантажуйте їх лише з офіційних сайтів або перевірених джерел.

Щоб ваших паролів не викрали

Паролі мають бути надійні. Без поширених фраз ("ВашеПрізвище2023", "ДобрийВечір"), вашого імені, прізвища, дати народження або цифр, що йдуть одна за одною. Надійний пароль має одночасно містити понад 8 знаків, серед яких символи, цифри, великі та малі літери. **Наприклад: G81_rtQh7i**

**Чи можуть
російські
спецслужби
викрадати
особисті дані
українців?**

Так. Щоб цього не сталося, не використовуйте російських соцмереж "ВКонтакте" та "Одноклассники", російських пошукових систем "Mail.ru" та "Yandex", бо вони **передають персональні дані**.

Одночасно з захистом власних пристроїв подбайте про безпеку вашої дитини в інтернеті. Розкажіть їй правила, прочитані вище і поясніть, які ризики є в інтернеті. Розповідайте про ризики онлайн-спілкування з незнайомцями.

**Ворог блокує
доступ до
потрібних
сайтів**

Установіть на всі пристрої **VPN**. Це програми, що приховують реальне місце вашого перебування та дозволяють заходити навіть на заблоковані сайти. Не використовуйте VPN російського походження.

З ними ви зможете отримувати правдиву інформацію навіть тоді, коли до неї блокують доступ, маскувати місце свого перебування, приховати свою інтернет-активність від інтернет-провайдера, коли ви онлайн. Більш надійними є платні версії програм. Фахівці із Держспецзв'язку радять програми ExpressVPN, Surfshark, NordVPN.

**Правила
безпеки для
того, щоб не
віддати ворогу
персональну
інформацію
та гроші**

Не переходьте за сумнівними посиланнями (навіть якщо їх вам надіслали знайомі чи друзі) або на сайти, що ви бачите вперше.

Чи сайт достатньо захищений? Перевірте адресу сайту. Якщо вона починається із http (без s), одразу закривайте: це потенційно небезпечний ресурс. Якщо з https, це може бути безпечна адреса. Але для впевненості перевірте, чи вона відсутня в базі фішингових сайтів. Для цього скористайтеся одним із цих сервісів: CheckPhish, PhishTank, Google Safe Browsing, Ukrainian Security Filter.

Якщо при переході за посиланням розпочинається завантаження файлу, негайно зупиніть (натисніть кнопку "Скасувати" чи схожу). Зловмисники, найвірогідніше, хочуть завантажити щось шкідливе на ваш телефон чи комп'ютер. Якщо уникнути завантаження файлу не вдалося, видаліть його, не відкриваючи.

**Безпечні
купівлі
в інтернеті**

Використовуйте різні електронні скриньки для реєстрації на сайтах-магазинах. Вони не мають збігатися з тією поштою, до якої прив'язаний ваш банківський рахунок.

Ніколи не використовуйте для купівлі в інтернеті чи обміну конфіденційною інформацією Wi-Fi без пароля чи той, який просить ввести номер телефону або інші дані. Користуйтеся лише мобільним інтернетом чи Wi-Fi, що має пароль. Вимикайте Wi-Fi, коли ним не користуєтесь.

Захист пошти й сторінок у соцмережах від шахраїв

У налаштуваннях ваших облікових записів, де можливо, **увімкніть двоетапну перевірку (двофакторну аутентифікацію)**. Це можна зробити в розділі "Налаштування". Тоді зайти в ваш обліковий запис буде не так просто: окрім як увести пароль, треба буде підтвердити вхід за допомогою спеціальної програми-аутентифікатора (наприклад: 2FAS, Authy, Google Authenticator).

Подбайте про кібербезпеку дітей

Нагадуйте, що не можна публікувати приватні фото, розголошувати особисту інформацію (адресу, номери телефонів та інші персональні дані).

Обговорюйте з дитиною інформацію, яку вона читає в інтернеті. Розкажіть дитині, що не все те, що публікується в інтернеті та ЗМІ, правда, про існування фейків та яким чином відрізнити правдиву інформацію від маніпуляцій.

Головне завдання — будувати цю розмову на довірі, а не на заборонах. Потурбуйтеся, щоб дитина не відчувала страху, якщо зробить на комп'ютері чи смартфоні "щось не те". І не приховувала цього, а одразу зверталася по допомогу. Щоб ваша інформація була надійно захищена, вивчіть ці базові правила, правильно налаштуйте свої пристрої та встановіть програми захисту.

Детальні поради з безпеки в інтернеті можна отримати на сайті dovidka.info або на гарячій лінії проєкту з цифрової безпеки Nadiyno. Лінія працює безоплатно сім днів на тиждень.



Онлайн-версія
цієї статті тут

ІНФОРМАЦІЯ, ЯКОЮ НЕ ВАРТО ДІЛИТИСЯ В ЧАТАХ ЧИ ГРУПАХ, ЩОБ НЕ СТАТИ НАВІДНИКОМ

Російська розвідка збирає та аналізує інформацію як із відкритих джерел, так і з публікацій у соцмережах. Будь-яка публікація на тему війни може стати джерелом інформації для ворога.

У жодному разі не публікуйте фото, відео, і навіть своїх роздумів щодо позицій ЗСУ, об'єктів, які прикриває ППО, і скільки одиниць техніки бачили чи пусків ракет чули.

Ви не можете бути впевнені, що хтось із учасників закритого чату не зробить ваше повідомлення публічним чи перешле ще комусь — і врешті воно потрапить до ворога. Згідно із законодавством покарання несе саме та людина, яка робила фото чи відео, навіть якщо росіяни його отримали не від неї.

Улітку 2023 року суд виніс кримінальні вирoki мешканцям Києва, які знімали роботу ППО. Їм призначено по 5 років позбавлення волі кожному, з випробувальним терміном до 3 років, за те, що вони просто виклали відео в інтернет.

Як не стати колаборантом?

Якщо ви залишились на окупованій території, за першої ж можливості покиньте захоплену територію. Якщо такої можливості немає, то слід:

- жодним чином не надавати допомоги окупантам;
- намагатися уникати контактів з окупантами та колаборантами;
- надійно заховати документи, що можуть зацікавити окупантів, не підписувати жодних папірців агресорів;
- не брати участі в жодних зборах, нарадах, зібраннях, організованих окупаційною владою;
- не погоджуватись на жодну роботу в російських окупаційних органах;
- якщо обставини змусили піти на роботу до них, передавайте інформацію про окупантів та їхню діяльність Збройним Силам України та обов'язково дбайте про власну безпеку.

Дії, які є колабораційною діяльністю

- Публічне заперечення збройної агресії РФ та окупації частини території України.
- Заклики підтримувати та співпрацювати з окупантами.
- Невизнання окуповані території частиною України.
- Добровільна робота на окупаційну владу.

Кожен випадок розглядається індивідуально. Покарання визначає суд, воно згідно з Кримінальним кодексом може бути від штрафу чи заборони займатися певною діяльністю до довічного ув'язнення, якщо дії призвели до смерті громадян України.

Дії, які Україна розцінює як державну зраду

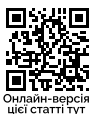
- Перехід на бік ворога в період воєнного стану.
- Шпигунство, надання іноземній державі або її представникам допомоги в її діях проти України.

За це людина може бути засуджена аж до довічного ув'язнення з конфіскацією майна.

Агентка РФ з Кіровоградщини добровільно передавала інформацію ворогу й дістала довічне ув'язнення за державну зраду. Вона передавала інформацію про залізничні переїзди, блокпости, фотографувала та знімала оборонні підприємства, об'єкти критичної інфраструктури, місця дислокації українських військових, їх частин та техніки.

Що не вважають державною зрадою?

Якщо людина отримала злочинне завдання від окупантів, але не виконала його та самостійно розповіла українським правоохоронцям про завдання та зв'язок із ворогом.



Онлайн-версія
цієї статті тут

ЯК ЗБИРАТИ ТА ПЕРЕДАВАТИ СИЛАМ ОБОРОНИ УКРАЇНИ ДАНІ ПРО ВОРОГА?

Збирати інформацію про пересування та місце розташування ворожих військ — техніки та людей — **треба обережно**, щоб не наразити себе на небезпеку.

- Не ставте окупантам прямих запитань про їхні війська, не проявляйте агресії під час розмов.
- Знімайте відео та фото, використовуючи якийсь прикриття чи схованку, щоб не привертати зайвої уваги. Продумайте легенду заздалегідь, що саме ви робили на цьому місці.
- Як тільки надіслали фото чи відео силам оборони, одразу видаліть їх із пам'яті телефона. Також негайно видаляйте всі переписки.

Намагайтеся не вести записів, краще запам'ятовуйте інформацію. Якщо записати необхідно, придумайте, як зашифровувати її, наприклад, у вигляді списку покупок чи ліків.

Куди передавати інформацію для Сил оборони України?

Перед тим як писати щось боту, перевірте його за допомогою спеціального інструмента — ботчекера на сайті dovidka.info. Таким чином ви не натрапите на російські підробки, що мають ідентичне написання, але можуть мати інші символи.

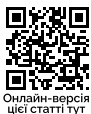


Посилання
на ботчекер



Перелік чат-ботів,
за якими можна
передати
інформацію

Детальні поради з безпеки в інтернеті можна отримати на сайті dovidka.info або на гарячій лінії проєкту з цифрової безпеки Nadiyno. Лінія працює безоплатно сім днів на тиждень.



Онлайн-версія
цієї статті тут

ЯКЩО ВАС ЗУПИНИЛИ ОКУПАНТИ

- Поводьтеся спокійно, не сперечайтесь, не робіть різких рухів. Якщо вас просять продемонструвати вміст ваших кишень чи сумки, повільно покажіть речі. Завжди тримайте руки так, щоб їх було видно.
- Добровільно не заходьте в приміщення, де розмістилися окупанти, та намагайтеся не залишатися з окупантами сам на сам.
- Намагайтеся під час спілкування з окупантами завжди мати поруч свідків. Вони можуть побачити, що вас затримують, і повідомлять близьких, якщо ситуація погіршиться.
- Завчасно повідомте когось зі знайомих дзвінком або SMS, якщо ви розумієте, що у вас є ймовірність зустрічі з окупантами. Але одразу видаліть SMS-повідомлення з телефона після відправки.

Щоб не викликати підозри у ворога

Щоб зменшити вірогідність затримання, ніколи не носіть із собою речей, де є будь-які дані, що стосуються окупантів, осіб, які з ними співпрацюють, підприємств, об'єктів інфраструктури (дороги, вокзали, мости). Це може розцінюватись як збір розвідувальної інформації. Також не варто мати при собі жодних агітаційних матеріалів, проукраїнської літератури, інструкцій.

Вміст телефону, що не викликає підозри

Фотографії буденного життя, відпочинку, нейтральне листування з друзями.

Абсолютно чистий телефон виглядає підозріло, наче вам є що приховувати.

Важливі для вас контакти підписуйте вигаданими, але реалістичними іменами, непотрібні — видаляйте.

У профілях соцмереж не публікуйте інформації, що може не сподобатись окупантам. Видаляйте з історії браузерів інформацію про відвідування українських ресурсів, а з історії соцмереж — уподобання українського контенту.

Небезпечна інформація, яку не треба зберігати на телефоні, а одразу видаляти:

- листування з представниками Сил оборони України;
- контакти, що можуть викликати додаткові питання;
- фото чи відео з технікою окупантів чи їх особовим складом, секретних або режимних об'єктів;
- українську символіку.

Якщо ви співпрацюєте з Силами оборони України, найкраще мати для цього інший телефон, яким і передавати інформацію.



Онлайн-версія цієї статті тут

ЯКЩО ВОРОГ ЗМУШУЄ ВОЮВАТИ НА СВОЄМУ БОЦІ

Якщо ви або ваші рідні стали жертвами насильницької "мобілізації" на окупованих територіях, треба знайти спосіб здатися в полон Силам оборони України.

Для цього необхідно заздалегідь попередити операторів державного українського проєкту для здавання в полон "Хочу жить" про те, що вас мобілізували і ви хочете здатися.

Контакти проєкту «Хочу жить»

Для зв'язку через Telegram і WhatsApp.
(це більш надійний спосіб, адже телефон можуть прослуховувати вороги)

+380 95 68 86 888
+380 93 68 86 888
+380 97 68 86 688

Якщо змоги написати у месенджер
немає, подзвоніть

688
тільки з номерів
українських операторів
+380 44 35 08 917

Повну інформацію про проєкт "Хочу
жити" читайте на сайті dovidka.info



Якщо ви один

Як тільки ви потрапите на підконтрольну Україні
територію, здавайтесь. Для цього:

- відстебніть магазин і повісьте зброю на ліве плече стволom униз;
- підніміть догори руки й покажіть, що в руках нічого немає;
- підніміть догори білу тканину (якщо є);
- голосно кричіть "Здаюсь!";
- наближайтесь після команди;
- повідомте, що ви громадянин України з окупованих територій.

Якщо ви хочете здатись цілим підрозділом або групою

- Заглушіть військову техніку (вона не має бути в бойовому положенні) і станьте перед нею.
- Складіть усю зброю та відійдіть від неї.
- Відправте до українських військових перемовника від вас. Це має бути офіцер або старший за званням серед вас усіх. Він має бути без зброї й нести білий прапор (тканину).

Завдяки цій інструкції ви залишитеся живі та незабаром повернетесь до своїх рідних.

Пам'ятайте, що жителі тимчасово окупованих територій, які добровільно приєднуються до збройних сил РФ, порушують українське законодавство та будуть суворо покарані. Це карається ув'язненням від 8 років до довічного позбавлення волі.



Онлайн-версія
цєї статті тут

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ПОЛОНІ, ЩО МОЖУТЬ ЗБЕРЕГТИ ЖИТТЯ

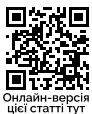
Намагайтеся бути спокійним. Щоб опанувати паніку й страх, на короткий проміжок часу дозвольте собі тремтіти якомога сильніше, якщо це безпечно. Постукайте себе по стегнах або гомілкях, щоб відчувати тіло, вдавайте п'яти в підлогу. Не показуйте окупантам, що вам страшно, дивіться трохи в бік, а не прямо в очі. Не вдавайте з себе приниженого: такі сигнали можуть спровокувати агресію.

Зберігайте стриману позицію, не провокуйте. Не чиніть опору, бо це може розізлити ворога й нашкодити вам.

Спілкуйтеся з ворогом. Відповідайте на побутові питання окупанта: як звати, де працюєте. Але кажіть якомога менше, коли вас запитують. А коли окупант починає розпитувати вас про пересування ЗСУ чи ставить інші питання щодо наших військових, кажіть, що ви цивільна людина й не маєте такої інформації. Важливо дати знати, що ви нічого не розумієте у військовій справі. Не знаєте, як називається техніка тощо.

Якщо ви член руху спротиву, у вас заздалегідь має бути легенда, якої ви чітко дотримуетесь. Їй має відповідати вся ваша діяльність, ваш телефон, комп'ютер, інші гаджети, ваше помешкання.

Дотримуйтеся правил, які встановлюють викрадачі. Якщо у вас немає чітких причин не робити чогось (наприклад, це порушує вашу особисту гідність або з міркувань безпеки), розумно погодитися на вимоги, висунуті вашими викрадачами. Головне завдання — вижити. Водночас намагайтесь, наскільки це можливо, дотримуватись законів України та уникати спроб примусити вас до скоєння злочину.



НЕНАСИЛЬНИЦЬКИЙ СПРОТИВ

Ненасильницький спротив – це діяльність, під час якої не вступають у пряме зіткнення з російськими окупантами. Для Сил оборони України вся допомога, що шкодить ворогу на тимчасово окупованій території, дуже важлива.

Загальні правила

- **Ваша безпека — передусім.**
Намагайтесь не показувати своїх намірів, щоб не було ризику їх розкриття. Дійте непомітно. Плануйте застережні заходи, що не дадуть вас розкрити.
- **Завжди майте алібі.**
Продумуйте його заздалегідь, формулюйте його просто й зрозуміло.
- **Плануйте спротив** чітко та без зайвих деталей.
- **Дійте там, де важко виявити винуватця.**
Вибирайте час, місце, цілі так, щоб відповідальність лягала на широке коло осіб.
- **Вибирайте цілі, що вам під силу.**
Якщо не маєте спеціалізованих знань, робіть тільки можливе.
- **Саботуйте.**
Свідома відмова від роботи, пряма протидія її виконанню чи недбалість під час роботи кращі за акції прямої дії.
- **Завдавайте шкоду окупантам знищенням чи пошкодженням важливих засобів.**
Це можуть бути паливо, харчі, медикаменти.

- **Використовуйте засоби, що здаються безпечними.**
Наприклад, розкладний ніж чи мультитул — для різних пошкоджень. Наявність у господарстві солі, цукру, сірників, тканини, гайкових ключів, молотків, наждачного паперу, розчинників теж легко можна пояснити в разі обшуку чи підозри.
- **Не намагайтеся дочекатися результату вчинених вами дій.**
Спостерігачів починають підозрювати. Але, якщо це поряд із вашим місцем роботи чи проживання, тобто ви можете пояснити, чому ви тут, звичайно, залишайтеся поруч.
- **Тримайте в таємниці результати своїх дій.**
- **Не зберігайте** на своїх пристроях (персональному комп'ютері, ноутбучі, планшеті, телефоні) будь-яких компрометуючих матеріалів: фото, відео, контактів.



Онлайн-версія
цієї статті тут

ДОПОМОГА РУХУ СПРОТИВУ, ЯКЩО ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ В ОКУПАЦІЇ

Якщо хочете допомогти в спротиві окупантам, але чинити активні дії не можете, є інші способи бути корисними.

- Зберігайте віру в нашу кінцеву перемогу та підтримуйте одностунців.
- Спостерігайте за окупантами та непомітно фіксуйте їх злочини: вони мають відповісти за скоєне.
- Якщо є можливість, допомагайте робити документи для членів руху спротиву (перепустки, особисті документи та інше).
- Передавайте харчі, медикаменти, одяг, інформацію, інструменти членам руху спротиву.
- Допомагайте переховувати та доглядати хворих або поранених.
- Допомагайте зберігати речі, матеріали, боєприпаси для членів руху спротиву.
- Члени руху спротиву не завжди з місцевих мешканців. Допомагайте орієнтуватися, підказуйте кращі шляхи, інформуйте про блокпости окупантів.
- За можливості спрямовуйте в ряди руху спротиву медиків, зв'язківців, колишніх поліцейських — усіх, хто не став зрадником та не співпрацює з окупантами.
- Виявляйте та передавайте членам руху спротиву інформацію про зрадників та тих, хто співпрацює з окупантами.
- Допомагайте створювати інформаційні матеріали — листівки, плакати, малюнки, новини – та поширювати їх у мережі й на вулицях. Дотримуйтеся правил анонімності та не залишайте слідів своєї причетності.

