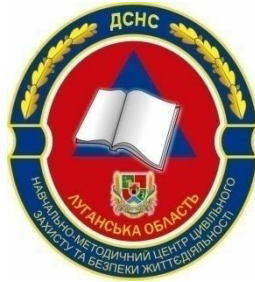


**Навчально-методичний центр цивільного захисту  
та безпеки життєдіяльності  
Луганської області**



**Дії населення у разі надзвичайних ситуацій і подій  
зимового періоду під час воєнного стану**

**(порадник)**



*Порадник «Дії населення у разі надзвичайних ситуацій і подій зимового періоду під час воєнного стану» створений для розповсюдження серед широких верств населення з метою інформування про найбільш поширені надзвичайні ситуації і події воєнного характеру, типові для зимового періоду, та засоби запобігання їх небезпечним наслідкам.*

**Олешко Ф.П.,**

в.о начальника – заступник начальника (з навчально-виробничної роботи) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області;

**Нетребенко А.Ю.,**

методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області;

**Єфімова О.В.,**

методист кабінету навчального Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області.

## ЗМІСТ

### ВСТУП

1.	Базовий комплект на випадок надзвичайної ситуації .....	4
2.	Евакуація. Головні правила для цивільних .....	5
3.	Якщо ви чуєте сигнал тривоги .....	9
4.	Як убезпечити себе, близьких і житло під час відключення електроенергії .....	9
5.	Основні правила використання генераторів .....	10
6.	Як безпечно зберігати вдома пальне для генератора .....	11
7.	Як безпечно користуватися газовим туристичном балоном .....	11
8.	Безпечна утилізація газових балончиків .....	13
9.	Додаткові джерела опалення .....	13
10.	Чадний газ .....	16
11.	Як підготуватись до аварійних відключень електроенергії .....	19
12.	Як довше утримувати тепло .....	20
13.	Як попередити гіпотермію .....	22
14.	Як зігрітись, коли вдома холодно .....	23
15.	Як продовжити роботу смартфона на морозі .....	24
	ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА .....	24

## ВСТУП

До зимової погоди варто бути готовим завжди. А коли в країні війна, на питання безпеки треба звернути подвійну увагу.

У такий нелегкий період необхідно бути підготовленим до різних надзвичайних ситуацій, щоб не потрапити у пастку непереборних обставин. Адже саме підготовленість допомагає зберігати спокій і адекватно реагувати на надзвичайну ситуацію.

### 1. БАЗОВИЙ КОМПЛЕКТ НА ВИПАДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Існує базовий перелік речей, які необхідно мати при собі на випадок надзвичайних ситуацій (перелік загальний, він може корегуватися в залежності від ситуації). Зберігайте предмети в герметичних поліетиленових пакетах, а весь набір на випадок надзвичайної ситуації – в одному або двох контейнерах, які легко переносити, наприклад пластикові контейнери або речовий мішок.

- Вода (один галон на людину на день протягом кількох днів, для пиття та санітарії)
- Харчування (принаймні кількадекільтиденний запас їжі, що не швидко псується)
- Радіо з живленням від батареї або з рукояткою
- Ліхтарик
- Аптечка
- Додаткові батареї
- Свисток (сигнал про допомогу)
- Пилозахисна маска (для фільтрації забрудненого повітря)
- Пластикова плівка та клейка стрічка (для укриття на місці )
- Вологі рушники, пакети для сміття та пластикові стяжки (для особистої гігієни)
- Відкривач для консервних банок або ніж (для харчових продуктів)
- Місцеві карти
- Мобільний телефон із зарядними пристроями
- Маски (для всіх віком від 2 років), мило, дезінфікуючий засіб для рук, дезінфікуючі серветки для дезінфекції поверхонь
- Ліки, що відпускаються за рецептом, безрецептурні ліки такі, як знеболюючі, ліки від діареї, антациди або проносні засоби
- Окуляри за рецептом чи розчин для контактних лінз
- Дитячі суміші, пляшечки, підгузки, серветки та крем від подразнення шкіри для малюків
- Корм для тварин і додаткова вода для вашого улюбленця
- Готівка

- Важливі сімейні документи, збережені в електронному вигляді та у водонепроникному портативному контейнері
- Спальний мішок або тепла ковдра для кожної особи
- Повна зміна гардеробу відповідно до вашого клімату та міцне взуття
- Вогнегасник (за можливістю)
- Сірники у водонепроникному контейнері
- Предмети для жінок та особистої гігієни
- Набори посуду, паперові стаканчики, тарілки, паперові рушники та пластиковий посуд
- Папір і олівець
- Книги, ігри, головоломки та інші заняття для дітей

Не забувайте підтримувати цей набір в належному стані у разі потреби:

- Зберігайте консерви в сухому прохолодному місці.
- Зберігайте упаковані продукти в щільно закритих пластикових або металевих контейнерах.
- За потреби замініть прострочені елементи.
- Продумуйте та аналізуйте свої потреби з періодичністю та оновлюйте свій набір у міру зміни потреб вашої родини.

Оскільки ви не знаєте, де ви опинитесь, коли трапиться надзвичайна ситуація, підготуйте базові запаси вдома, на роботі та в автомобілі.

Вдома зберігайте цей набір у спеціально відведеному місці та підготуйте його на випадок, якщо вам доведеться швидко покинути дім. Переконайтеся, що всі члени родини знають, де зберігається набір.

На роботі будьте готові ховатися щонайменше на 24 години. Ваш робочий набір має включати їжу, воду та інші необхідні речі, такі як ліки, а також зручне взуття для, яке зберігається у футлярі «бери і йди».

## **2. ЕВАКУАЦІЯ. ГОЛОВНІ ПРАВИЛА ДЛЯ ЦИВІЛЬНИХ**

### **❖ Що вдягати під час евакуації**

- Запам'ятайте: цивільним людям не можна вдягати камуфльований одяг чи брати рюкзак у таких кольорах.
- Людину в камуфляжі автоматично сприйматимуть як комбатанта – це може загрожувати її життю, наголошують експерти.
- З цієї ж причини варто уникати кольору хакі, будь-яких армійських атрибутів і символіки.
- Краще носити темний одяг без будь-яких символів, який не привертає до себе увагу.

- Взимку слід одягатися зручно, тепло і багат шарово, не забувати про шапку, рукавиці, термобілизну і зручне взуття, яке "переживе" намокання.

### ❖ Їхати в міста чи села?

- Вибір місця для евакуації – це індивідуальний вибір, якщо не йдеться про спеціально організовані державою місця.
- Серед переваг села – погреб, у якому можна запасти все необхідне та сховатися, і колодязь із питною водою. У багатьох будинках також є піч, тому їх можна обігріти без електроенергії.
- У селі ви можете зіштовхнутися з відсутністю зв'язку, заметеними дорогами, нестачею продовольства, проблемами з госпіталізацією хворих. За таких умов військовим чи спеціальними службами буде складніше надати цивільним людям допомогу.
- До того ж, ворожа військова техніка, ймовірно, може пересуватися полями, тому краще їхати у міста, які не контролює ворог.

### ❖ Чи можна брати з собою зброю?

- Цивільним людям в умовах евакуації категорично заборонено мати зброю – як вогнепальну, так і травматичну чи пневматичну. Якщо ви дістанете зброю, вас автоматично зарахують до учасників бойових дій.
- При евакуації цивільного населення основне завдання людей – потрапити на пункт забезпечення, визначений державою, або дістатися іншого безпечного місця.
- Брати участь у бойових діях цивільне населення не може – ні за законом, ні з міркувань безпеки. Також це створює додаткові складні умови для військових.
- Навіть якщо людина має дозвіл на зброю, брати її з собою дуже ризиковано. Під час обшуків з боку поліції чи військових це може викликати підозру.

### ❖ Що робити з домашніми тваринами?

Необхідно заздалегідь подбати про безпеку тварин, щоб урятувати їх, не чекаючи на оголошення про евакуацію.

- Завчасно купіть для домашніх улюбленців переноску чи клітку, а також упаковку їжі.
- Подбайте про чіпи та нашійники, зокрема бирки, на яких можна вказати ваші контакти.
- Покладіть у свою водонепроникну папку з документами міжнародний паспорт тварини.

- Заздалегідь вивезіть тварину до знайомих в інші області чи навіть за кордон.
- Можна також домовитися про перетримку у притулках чи у людей, які погодяться.
- В екстреній ситуації тварину можна евакуювати на машині чи навіть пішки, якщо вона може з вами йти або якщо у вас є можливість нести її.
- Якщо у вас немає автівки, домовтеся з друзями, родичами чи іншими людьми, щоб вони перевезли тварину в безпечне місце на своєму транспорті.
- Можна також поспілкуватися щодо цього з притулками, адже у випадку загрози бойових дій деякі з них, імовірно, зможуть евакуювати своїх тварин у більш безпечні області.

Попросіть евакуювати і вашого улюбленця, наприклад, за умови, що ви будете утримувати його фінансово.

- Якщо у вас немає можливості вивезти тварину, залиште її близьким, знайомим чи сусідам, які не будуть евакуюватися з міста.
- Ми рекомендуємо не полишати своїх чотирилапих друзів (чи будь-яких інших домашніх улюбленців). Утім, якщо у вас склалася ситуація, в якій евакуація тварини неможлива, тварину доведеться випустити – не можна залишати її замкненою, особливо в багатоквартирному будинку.
- Якщо ви не можете забрати улюбленця чи залишити його на когось, відчиніть двері помешкання, щоб тварина могла вийти.
- Обов'язково залиште запас їжі та води. Наприклад, можна набрати ванну води на кілька днів, залишити розпаковану велику пачку корму.
- І приберіть небезпечні речовини, які тварина може дістати і з'їсти.

### ❖ Як підготувати автомобіль на випадок екстреної евакуації?

Дуже важливо перевірити, чи готовий ваш автомобіль не тільки до зими, а й до швидкої евакуації. Тож головне правило - не залишати транспорт без палива.

#### ✓ Паливо

Це може здатися очевидним, але треба мати запас палива у каністрі на різний випадок. Ще потрібно постійно дозаправляти машину на випадок надзвичайних ситуацій.

#### ✓ Масло

Перевірте рівень масла за допомогою вимірювального щупа та за потреби долийте – зверніться до посібника, якщо ви не знайомі з тим, як це зробити, і переконайтеся, що використовуєте правильну оливу. Знайдіть кришку масложіймки із символом каністри для масла та налейте потрібну кількість.

Переконайтеся, що ви повністю встановили кришку, і будьте обережні, щоб не переповнити, оскільки це може спричинити додаткові проблеми.

Знайдіть кришку маслосіймки із символом канистри для масла та налейте потрібну кількість. Переконайтеся, що ви повністю встановили кришку, і будьте обережні, щоб не переповнити, оскільки це може спричинити додаткові проблеми.

#### ✓ Гума

Перевірте глибину протектора шини та тиск повітря. Пам'ятайте, що шини в належному стані мають життєво важливе значення для забезпечення зчеплення та зчеплення на крижаній мокрій поверхні. Рекомендований тиск у шинах вашого автомобіля можна знайти в посібнику з експлуатації автомобіля.

#### ✓ Охолоджуюча рідина

Охолоджуюча рідина (суміш води та антифризу) подається навколо вашого двигуна, щоб охолодити його. Слід регулярно перевіряти рівень охолоджувальної рідини в двигуні та за потреби доливати. Перевіряйте це лише тоді, коли двигун охолоджений, інакше ви ризикуєте обпектися. Це ненормальне явище, коли рівень охолоджуючої рідини раптово падає, тому, якщо це сталося, перевірте його на СТО.

#### ✓ Електрика

Перевірте, чи все світло та індикатори працюють належним чином, і замініть лампочки чи запобіжники, якщо потрібно. Проблеми з акумулятором є причиною більшої кількості викликів евакуаторів взимку, ніж будь-що інше. Автомобільні акумулятори потрібно міняти кожні кілька років (залежно від використання), тому обов'язково перевірте свій в автосервісі.

#### ✓ Склоочисники

Перевірте щітки склоочисника. Взимку лобове скло може сильно забруднитися від дощу, снігу, льоду та дорожньої солі. Підтримання хорошої видимості завжди є обов'язковим, тому перевірте, чи склоочисники справляються зі своєю роботою, розпиливши рідину для омивання та перевіривши, чи вони очищають лобове скло. Потім вийдете з автомобіля та проведіть пальцями по довжині лез, щоб перевірити наявність розколів. Рекомендовано міняти щітки склоочисника кожні 12 місяців.

#### ✓ Омивання скла

Переконайтеся, що ви доповнюєте омивач лобового скла продуктом, який діє принаймні до -20 градусів за Цельсієм. Ця добавка допомагає захистити лобове скло від льоду та бруду, особливо від зимового дорожнього бруду, спричиненого посипанням сіллю та піском, що може спричинити проблеми з видимістю. Існує також ризик замерзання лобового скла, що є ще однією



причиною переконатися, що ви використовуєте належний антифриз для миття скла.

### **3. ЯКЩО ВИ ЧУЄТЕ СИГНАЛ ТРИВОГИ**

Щоб сховатися від обстрілів, потрібно спускатися в укриття.

- Перед виходом з будинку перекрийте газо-, електро- та водопостачання, зачиніть вікна і вентиляційні отвори.
- Прямуйте до укриття.
- Якщо ж ви опинилися на відкритому просторі, лягайте в якусь западину, закривши голову руками, поки не мине небезпека.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ЗАХИСНИХ СПОРУДАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

Під час перебування в укритті забороняється:

- ходити по приміщенню захисної споруди без потреби;
- без дозволу пересувати предмети, які знаходяться у захисній споруді;
- відкривати захисні двері захисної споруди;
- шуміти;
- палити, запалювати свічки та інші освітлювальні засоби з відкритим вогнем;
- використовувати предмети з різкими запахами.

Покидати захисну споруду можна лише після отримання звукового сигналу «Відбій повітряної тривоги» з дозволу відповідальної особи, або в разі аварійного стану, що створює загрозу життю і здоров'ю учасників освітнього процесу, та інших осіб в укритті (наприклад, якщо там сталася пожежа, підвищено концентрацію шкідливих газів, закінчується повітря тощо).

### **4. ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ, БЛИЗЬКИХ І ЖИТЛО ПІД ЧАС ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ**

#### **❖ Свічки**

- Використовуйте невисокі, стійкі, металеві свічники.
- Тримайте запалені свічки на безпечній відстані від горючих матеріалів.
- Не паліть свічки до кінця — залишайте недогарок довжиною 2-3 см.
- Не залишайте запалені свічки без нагляду.

#### **❖ Газовий туристичний пальник**

- Купуйте лише сертифіковану продукцію лише в ліцензованих точках продажу.
- Неухильно дотримуйтеся інструкції виробника.

- Завжди перевіряйте цілісність балончика. Відсутність слідів витікання газу можна перевірити за допомогою мильного розчину.
- Розрахований для використання на відкритому повітрі.
- Якщо пальник використовується у приміщенні, де живуть люди, там обов'язково має бути вентиляція.
- Не допускайте потрапляння на балони сонячних променів та тримайте їх подалі від дії високих температур.

#### ❖ Пічне опалення

- Не допускайте перегріву печей.
- Слідкуйте, щоб в стінах печей і димарів не було тріщин.
- Протягом опалювального періоду слід очищати димоходи.
- На підлозі з горючих матеріалів перед топковими дверцятами прибийте металевий лист розміром 50x70 см.
- Не користуйтеся для розпалу печей легкозаймистими рідинами.
- Не залишайте прилади, що топляться, без нагляду.

#### ❖ Генератори

- Купуйте лише сертифіковану продукцію тільки в ліцензованих точках продажу.
- Уважно дотримуйтесь інструкцій виробника.
- Генератори та паливо повинні використовуватися тільки на відкритому повітрі на відстані не менше 6 метрів від вікон, дверей та гаражів.
- Тримайте генератор сухим та захищеним від дощу або затоплення.
- Дотик до мокрого генератора або пристроїв, підключених до нього, може призвести до ураження електричним струмом.
- Перед заправкою дайте генератору охолонути. Паливо, пролите на гарячі деталі двигуна, може спалахнути.
- Встановіть детектори чадного газу.
- В жодному разі не залишайте прилади без нагляду!
- Для захисту оселі від пожежі запасіться вогнегасником!

### **5. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕРАТОРІВ**

- Генератор можна використовувати тільки на відкритому повітрі! НЕ МОЖНА встановлювати у будівлі, тому що під час роботи він виділяє чадний газ, що може призвести до отруєння та летальних випадків.
- Встановлюйте генератор так, щоб відстань до найближчої поверхні (стіни, вікна тощо) була не менше 6 метрів! Це важливо, бо під час роботи він сильно нагрівається й предмети поблизу можуть спалахнути.
- Заправляйте генератор тільки на відкритому повітрі й тримайте паливо якомога далі (через ризик пожежі).
- Регулярно перевіряйте генератори на наявність витоків палива та вчасно усувайте проблеми.
- Вимикайте генератор у випадку надзвичайної ситуації або аварії.

## **6. ЯК БЕЗПЕЧНО ЗБЕРІГАТИ ВДОМА ПАЛЬНЕ ДЛЯ ГЕНЕРАТОРА**

- Заводський бензин зі вмістом етанолу до 5% може зберігатися до року. Бензин із міні-НПЗ можна зберігати не довше місяця.
- Бензин із великим вмістом етанолу (понад 30%) непридатний для тривалого зберігання.
- Для зберігання бензину в холодну пору року потрібні пластикові каністри із маркуванням HDPE, PETROL або GASOLINE. У теплу пору року — підійдуть як пластикові, так і металеві каністри. Для зберігання дизеля підійдуть обидва види каністр.
- Дизель зберігати легше, проте потрібно дотримуватись температурних умов. Літнє пальне навіть за невеликого морозу може стати непридатним для використання. Морозостійкий дизель у теплу пору року використовувати можна, але витрачається він швидше.
- Не експериментуйте з методами розведення пального — наприклад, для підвищення морозостійкості.
- Не використовуйте протерміноване пальне для заправки генератора.
- Бензин краще замінювати раз на три-чотири тижні. Це убезпечить від ризиків.
- Заправляти пальне в скляні каністри чи тару з харчового пластику в Україні офіційно заборонено.
- Ідеальні умови зберігання пального за температури 15-200С у темному місці.

## **7. ЯК БЕЗПЕЧНО КОРИСТУВАТИСЯ ГАЗОВИМ ТУРИСТИЧНОМ БАЛОНОМ**

В умовах відключення електроенергії слід розглянути альтернативні способи приготування їжі.

Щоб остаточно не перейти на сухом'ятку, багато хто придбав туристичні газові плити. Ними можна користуватися вдома, головне - знати правила поводження з газом.

### **❖ Як користуватися плитою з газовим баллоном?**

Портативна газова туристична плита може виглядати по-різному. Як правило, вона складається з однієї конфорки та невеликого балончика з газом, що підключається до неї. У деяких плитах передбачено можливість з'єднання з великим баллоном.

### **❖ Який газовий балон вибрати для плити?**

Чи не найбільше на якість горіння газу та ефективність балону в конкретних умовах впливає склад газової суміші. В туристичних газових балонах

використовуються суміші трьох основних газів: пропану, бутану та ізобутану. Всі вони мають різну температуру кипіння (переходу з рідкого стану в газоподібний): пропан  $-42^{\circ}\text{C}$ , ізобутан  $-12^{\circ}\text{C}$ , бутан  $-1^{\circ}\text{C}$ .

Для холодного зимового періоду краще використовувати ізобутан. Чим більший відсоток ізобутану в суміші та менша частка бутану — тим більш ефективно буде згорати газ за низьких температур. Натомість в жарку погоду слід брати балони з меншим вмістом пропану (можливо навіть з чистим бутаном), оскільки він боїться нагрівання і такі балони стають більш вибухонебезпечними в спеку.

#### ❖ Тримайте газовий балон в теплі

Щоб нагріти газовий балон, плита сильніше витрачає його, доводячи до оптимальної температури. Споживання газу зменшиться, якщо балон, перед підключенням, покласти на деякий час, наприклад, під теплу ковдру — трохи «зігріти» його заздалегідь.

#### ❖ Ізолюйте балон від холодної поверхні під час приготування

Не варто вмикати конфорку на повну потужність, щоб швидше приготувати їжу. Важливіше стежити, щоб полум'я не виходило за краї каструлі чи сковороди, а рівномірно прогрівало дно.

#### ❖ Як зрозуміти, що газовий балон закінчується?

Слідкуйте за полум'ям під час приготування їжі. Якщо воно стає меншим, посуд прогривається повільніше або їжа в ньому готується довше звичайного часу — газ у балоні закінчується і його обов'язково потрібно міняти.

#### ❖ Як економити газ у балоні

Максимальне нагрівання до ста градусів, насправді, потрібне далеко не всім стравам. Каші варяться у воді нижчої температури, гречку взагалі можна замочувати заздалегідь, і вона буде доведена в холодній воді до напівготовності. Чай та розчинну каву необов'язково заливати окропом. Чим менше в балоні залишається газу — тим менший тиск він здатний створювати. Тому важливо не прогавити момент, коли газу залишиться недостатньо для того, щоб пальник міг ефективно нагрівати посуд. Чим більшим є балон, тим довше він може залишатися в працездатному стані. На двох 450-грамових балонах можна приготувати окропу більше, аніж на дев'яти 100-грамових.

#### ❖ Правила безпеки

Обов'язково провітрюйте приміщення, де працює портативна газова плита. Під час роботи вона виділяє шкідливий та небезпечний чадний газ. Не ставте туристичну плитку на протягу — ефективність приготування їжі знижується, а полум'я може перекинутися на найближчі предмети.

## **8. БЕЗПЕЧНА УТИЛІЗАЦІЯ ГАЗОВИХ БАЛОНЧИКІВ**

Викидати газові балончики у загальне сміття небезпечно, тому, що від них є потенційна небезпека вибуху.

Практичні поради щодо утилізації використаних балончиків полягають в наступному:

- Подивіться на маркування на етикетці балона, щоб дізнатись правила його утилізації.
- Якщо маркування дозволяє викинути у смітник, спочатку обережно проколіть балон, щоб залишки газу вийшли.
- Дозволено використовувати спеціальні пристрої для утилізації газових балонів, які легко вивільняють залишки газу в балоні та зроблять в ньому отвір для правильної утилізації. Ці спеціальні пристрої можна придбати в Інтернет- або спеціалізованих магазинах.
- Постарайтесь здати балони на металолом.
- Якщо балон потребує окремої утилізації, знайдіть в Інтернеті адресу відповідної служби.
- Намагайтесь використовувати якомога менше одноразових балонів.

## **9. ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ОПАЛЕННЯ**

Через військову агресію РФ в Україні опалювальний сезон цього року буде непростим. Вже зараз всім нам слід потурбуватися про те, як пережити зиму.

Перш за все це стосується мешканців зруйнованих росією населених пунктів, забезпечити централізоване опалення у яких поки неможливо. На жаль, крім евакуації, хоча б на зимовий період, людям, які проживають у багатоквартирних будинках таких міст і селищ, поради щось неможливо.

Щоб додатково обігріти житло, заздалегідь подбайте про такі важливі деталі, як:

- Тепловідбивні екрани між стіною та батареєю. Щоб унеможливити втрати тепла за батареєю, використовуйте фольгу. Вона відбиває теплові промені від стіни назад у приміщення. Крім того, фольга сама нагрівається і вже своїм теплом гріє стіну.
- Утеплення приміщення (заміна вікон, дверей, утеплення горища). Ви можете купити мінеральну вату та утеплити дах. Це дасть добрий ефект.

- Системи автономного живлення. Це можуть бути генератори (бензинові або дизельні), сонячні акумуляторні батареї.
- Заміна системи опалення. Якщо у вас досить теплий будинок, можна замінити, наприклад, котел на тепловий насос.
- Геліоколекторні системи підігріву води на даху. Установка таких систем є досить дешевою і дозволяє підігрівати воду від сонця. Такий варіант не підійде у разі затяжних холодних туманних днів взимку та кількох годин сонця на день вистачатиме, щоб помитися.
- Термостат. Такий пристрій дозволяє підтримувати задану температуру в приміщенні. Вони на радіокеруванні і не потрібно у приміщенні прокладати додаткові дроти.

### ❖ Електрообігрівачі

В умовах війни, коли ворог наполегливо намагається залишити нас без тепла й світла, ми зобов'язані бережливо ставитися до використання електричної енергії. Цієї зими краще взагалі відмовитися від ввімкнення електричних обігрівачів, але є випадки, коли без них не обійтися – це необхідність підтримувати тепло в оселі з маленькими дітьми, хворими, людьми похилого віку.

#### ❖ Економічні електрообігрівачі: порівняння за видом

Для заміни центрального опалення гарний конвектор, що підходить для будь-якого типу приміщення. Конвектор гріє швидко і може з'єднуватись з іншими конвекторами в систему. Він безпечний, тепло зберігається досить довго.

Тепловентилятор є дуже простим способом нагрівання. Але він підходить більше для складу, магазину та подібних приміщень, бо охолоджується кімната швидко.

Олійні обігрівачі нагріваються і добре утримують температуру. Але довго прогрівають масло, і предмети залишаються холодними, тільки тепле повітря.

Керамічні девайси одні з найпрактичніших для будинку, квартири, тому що швидко нагріваються, безпечні, довго утримують температуру, гарні, економлять місце.

Деякі поради, які додатково допомагають заощадити електроенергію завдяки опаленню:

- Якщо ви вибрали конвектори, не один, їх у квартирі можна об'єднати в систему. Так можна справді більше заощадити, бо у різних закритих

кімнатах вони зберігають ККД по максимуму та споживають менше енергії. Це за умови наявності міжкімнатних дверей.

- Прилади повинні бути з термостатами: так можна заощадити та забезпечити безпеку, запобігши спалаху.
- Важливо простежити, щоб приміщення було утеплено, інакше якийсь сенс купувати економні обігрівачі в квартиру.

### ❖ Буржуйка

Більшість будинків не проєктувалися під димоходи і в них фізично неможливо нормально відвести продукти згорання. Тож у квартирі від «буржуйки» буде більше шкоди, ніж користі. Продукти згорання можуть потрапити або до нас у квартиру або до сусідів та призвести до трагічних випадків.

Згідно з державними нормами пічне опалення допускається застосовувати в житлових будинках до двох поверхів включно.

Куди можна вивести продукти згорання у будинках старої забудови?

Дуже старі будинки пристосовані під пічне опалення. Але перед тим, як встановити «буржуйку» у такому приміщенні треба провести ревізію димоходів. Дуже часто у вашій квартирі буде камін, а у помешканні зверху вже хтось цей камін чи димохід розібрав, аби збільшити площу. І у вашого каміна фізично немає поєднання з комином, який виходить назовні.

Якщо говорити, про приватний будинок, то там встановлення «буржуйки» організувати простіше, оскільки там можна порівняно недорого влаштувати нормальний димохід. Це димохід потрібно вивести вище даху для того, щоб була нормальна тяга і люди не отруїлися продуктами горіння.

Тут основне правило: димовідвід має бути виведений на висоту, вищу так званого «конька» даху. За рахунок цього можна забезпечити його більш-менш прийнятну роботу. «Буржуйка» в приватній будівлі має стояти так, аби поруч не було нічого легкозаймистого, наприклад, штор.

Варто також пам'ятати, що незалежно від якості дров чи вугілля, яке ви використовуєте, треба робити прочистку димоходу два рази на рік.

## 10. ЧАДНИЙ ГАЗ

У намаганні обігріти житло люди нерідко забувають про заходи безпеки та роблять фатальні помилки, що можуть призвести до трагедії.

Поширеним лихом під час опалювального сезону є отруєння чадним газом. Тепер таких трагедій може стати значно більше. І не тільки через повсюдне

використання генераторів - через збройну агресію росії в села переселилися тисячі міських жителів, незвичних до користування котлами та пічками.

Чадний газ - це продукт неповного згорання різних видів палива, деревини, сміття тощо. Цей газ безбарвний, він не має запаху. Особливо небезпечно, що його неможливо відчутти. Чадний газ легший за повітря. Він заповнює помешкання за 15-20 хвилин, накопичується спочатку під стелею, а потім опускається до підлоги. Крім того, монооксид вуглецю, як називають чадний газ вчені, може утворювати з повітрям вибухові суміші.

Симптоми ураження чадним газом:

- головний біль;
- нудота;
- прискорене дихання;
- слабкість, відчуття втоми;
- запаморочення;
- сплутаність свідомості.

Домедична допомога у разі отруєння:

- Винесіть або допоможіть постраждалому вийти на вулицю або туди, де є свіже повітря.
- Покладіть постраждалого на поверхню, а під головою розмістіть подушку.
- Розстебніть комір і пояс.
- Терміново викличте швидку допомогу за номером 103.
- Як убезпечитися від отруєння чадним газом?
- Ніколи не користуйтеся генераторами у приміщеннях!
- Не використовуйте генератори та бензинові двигуни на відстані менше ніж 6 метрів від вікон, дверей чи вентиляції.
- Не залишайте прилади увімкненими без нагляду, регулярно перевіряйте обладнання, вентиляцію та димоходи.
- Конфорки й духовки призначені тільки для приготування чи підігріву їжі. Не можна вмикати конфорки чи духовку для обігріву приміщення.
- Не встановлюйте електровитяжку та газову колонку в одному приміщенні. У жодному разі не можна залишати колонку без нагляду.
- Якщо у помешканні є піч, перед опалювальним сезоном треба ретельно перевірити тягу в димоходах. У разі проблем треба звернутися до служб, які займаються очищенням димохідних та вентиляційних каналів. Завжди відкривайте заслінку, не спалюйте в печі, якщо не під'єднана вентиляція. Обов'язково проконсультуйтеся щодо всіх нюансів із фахівцями, якщо до цього ви не мали справи з пічним опаленням.



Важливо! Чадний газ є особливо небезпечним у нічний час, коли людина засинає і не може відстежити зміни у самопочутті.

### ❖ Детектор чадного газу

Найкращий спосіб запобігти отруєнню чадним газом – встановити детектор газу CO у вашому домі, на робочому місці, в автомагазині чи в іншому місці, де ймовірно може виникнути витік CO.

Детектори CO можуть використовувати кілька типів датчиків для виявлення чадного газу в повітрі.

Біоміметична сенсорна технологія відтворює вплив CO на гемоглобін у крові. У біоміметичному датчику гель змінює колір, коли він поглинає CO. Окремий датчик виявляє зміну кольору та сповіщає процесор детектора, щоб подати сигнал тривоги. Після того, як біоміметичний датчик змінив колір, його потрібно помістити в середовище, вільне від CO, щоб скинути його.

Металооксидні напівпровідникові датчики використовують схеми, нанесені на кремнієвий чіп. Коли чадний газ контактує зі схемою, він знижує електричний опір. Процесор виявляє зміни та викликає звуковий сигнал. Ці датчики потребують багато електроенергії, тому їх зазвичай підключають до настінних розеток, а не до змінних батарей.

Як і датчики оксиду металу, електрохімічні датчики використовують зміни в електричному струмі для виявлення чадного газу. Але замість використання вбудованого чіпа електрохімічні датчики використовують електроди, занурені в хімічний розчин. Електрохімічні датчики миттєвого виявлення та реагування (IDR) часто використовуються в професійному сенсорному обладнанні для швидкого виявлення небезпечних рівнів CO.

### ❖ Правила користування газовим аналізатором

Оскільки чадний газ не має кольору, смаку, запаху та не подразнює, найкращим способом виявити його наявність є використання електронного газового аналізатору.

Такі електронні прилади роблять виявлення набагато швидшим і легшим і дозволяють знаходити коливання рівнів CO, які було б важко або неможливо виміряти будь-яким іншим способом.

Перш ніж вибрати детектор чадного газу (CO), проведіть невелике дослідження. Вам потрібно буде вирішити, якому детектору ви віддаєте перевагу на батарейках чи живлення від розетки. Блок підключається до будь-якої розетки і може бути перенесений в іншу кімнату, якщо це необхідно. Але якщо ваш модуль не має резервної батареї, ви незахищені в

разі збою живлення. Це може здатися великою проблемою у випадку аварійних або планових відключень електроенергії!!!

З іншого боку, блоки, що працюють від батарейок, зазвичай стаціонарно прикріплюються до поверхні у вашому домі. Зазвичай це не є проблемою, якщо ваш детектор не сприймає інші гази крім СО, викликаючи помилкові тривоги та спонукаючи вас перемістити пристрій. Залежно від розміру вашого будинку та кількості розташованих приладів, що спалюють паливо, комбінація типів газоаналізаторів може варіюватися. Дотримуйтесь інструкцій виробника щодо розміщення, обслуговування та планової перевірки детекторів.

Виробники рекомендують встановлювати детектори чадного газу в кількох місцях:

- за межами спальної кімнати;
- на кожному поверсі будинку;
- у будь-якому іншому місці де встановлені газові або обігрівальні прилади.

Норми вимагають встановлення детектора чадного газу в закладах освіти, закладах охорони здоров'я, житлових будинках і будинках, які використовують паливо для опалення, нагрівання гарячої води або приготування їжі.

Ви обов'язково повинні встановити датчики чадного газу якщо:

- на вашому підприємстві працює обладнання для спалювання палива.
- ви керуєте великими складськими приміщеннями.
- ваш бізнес – це готелі або пансіонати.
- ваш бізнес включає закриті паркувальні зони.
- ваші співробітники працюють з обладнанням, що спалює пропан.

### ❖ Які гази визначає?

Є два типи детекторів, які вам абсолютно необхідно мати у вашому домі: димова сигналізація та детектори чадного газу (СО). І димова сигналізація, і датчики чадного газу можуть врятувати ваше життя, оскільки вони можуть виявити проблему раніше вас. Що стосується впливу вогню та СО, кожен момент має значення. Також важливо знати, де слід розмістити датчики чадного газу. Сьогодні багато димових сигналізаторів також включають детектори чадного газу, однак детектор СО слід розміщувати нижче на стіні, ніж більшість димових сигналізаторів. І, можливо, вам цікаво, чи може детектор чадного газу виявити витік газу. Відповідь – ні. Детектори СО не можуть виявити витік газу.

Однак є детектори газу, які домовласник може придбати, які виявлятимуть різноманітні типи витоків газу для додаткової безпеки. Ці сповіщувачі можуть бути розумним вибором для тих, хто має значну кількість приладів, що працюють на природному газі, у своєму домі, або тих, хто має старі газові прилади, які, на їхню думку, можуть з часом вийти з ладу.

## **11. ЯК ПІДГОТУВАТИСЬ ДО АВАРІЙНИХ ВІДКЛЮЧЕНЬ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ**

Зарядіть гаджети. Особливо важливо, щоби повністю зарядженими були пристрої для зв'язку, тому перевірте рівень заряду не лише свого смартфона, а й телефонів членів сім'ї.

Також рекомендується перевести смартфони в режим енергозбереження – це дозволить у разі подовжити термін роботи пристрою, що може стати справжнім порятунком, якщо тимчасове відключення світла з якоїсь причини затягнеться.

Повністю зарядіть повербанки, перевірте, щоби вони були укомплектовані кабелями, котрі підходили б для зарядки ваших гаджетів.

У вас є старенький, але робочий телефон із ліхтариком та опцією радіоприймача? Тримайте його під рукою. Це, до речі, є актуальним не лише в періоди погодинних відключень світла. А щоби його акумулятор не розряджався, підтримуйте заряд у ньому на рівні 90%, перевіряючи та заряджаючи його за потребою приблизно раз на місяць.

Вимкніть з розеток електроприлади, особливо «ненажерливі»: бойлери, обігрівачі та інші подібні пристрої. По-перше, це убезпечить вашу техніку від можливого стрибка напруги при відновленні подачі електрики, що особливо важливо для збереження дорогої техніки. По-друге, це убезпечить енергомережі — чимало пристроїв під час запуску тягнуть енергії значно більше, ніж у звичайному своєму робочому режимі, і під час запуску мережі масове одноразове включення таких приладів у всіх абонентів може викликати аварійну ситуацію в пошкоджених електромережах.

Віялове відключення відбудеться в темний час доби? Підготуйте резервні джерела освітлення, наприклад, ліхтарики на батареї, свічки. До речі, якщо ви плануєте використовувати свічки, переконайтеся, що ви маєте вдома сірники або декілька запальничок.

Якщо у вашій дівці немає газової плити, варто заздалегідь подбати про тепле питво або їжу, й особливо це актуально, якщо в сім'ї є маленька дитина або людина, яка потребує спеціального харчування по годинам. Приготуйте все необхідне безпосередньо перед вимкненням світла та покладіть у термос або термосумку.

Це основні рекомендації, які допоможуть спокійно перечекати декілька годин відсутності світла. Але якщо є ризик, що період блекауту затягнеться або не обмежиться тимчасовим відключенням світла в невеликій частині міста, варто подбати і про деякі інші моменти. Просто перестраховка, але в нинішній ситуації вона ніколи не буде зайвою.

Подбайте про автономний радіоприймач. Так, на смартфонах є радіо, але для його роботи зазвичай потрібні або інтернет, або підключені навушники, а ми ж посилено економимо заряд. Отже, маленький радіоприймач на батарейках може стати гарною підмогою, особливо якщо через відключення світла будуть перебої в роботі мобільних мереж — важливі сповіщення можуть передавати по радіо, якщо в регіоні є проблеми зі зв'язком.

Зробіть запас води для пиття та технічних потреб. Особливо це актуально для маленьких населених пунктів, де разом із відключенням світла «падає» не лише мобільний зв'язок, а й подача води.

У холодну пору року за відсутності опалення можна використовувати біокамін, що працює на етанолі. Такий пристрій недорогий і доволі простий у використанні, та він зможе прогріти кімнату.

Додатково рекомендуємо придбати кілька упаковок сухого спирту (хоча б 10 пачок), на такому вогні можна швидко закип'ятити воду або щось приготувати без диму, чаду і запахів.

Зручним варіантом може стати покупка портативної газової плити та пари змінних балонів до неї. Це прості одноконфорочні моделі, які зазвичай використовуються туристами.

Про всяк випадок зробіть фотокопії необхідних документів і збережіть їх на різних носіях — на смартфоні, флешці, хмарі.

Якщо поряд з вами є діти, заздалегідь подумайте, як їх розважити в ці години — дитина може сприймати те, що відбувається, і як гру, і як щось лячне, тому краще зайняти її чимось цікавим. Це можуть бути настільні ігри, ліплення, малювання, читання паперових книг, словесні ігри та багато іншого. Відволіктися в такій ситуації, до речі, може бути корисним не лише дітям, а й дорослим, бо коли ж ще ми можемо просто сісти і пограти в настолку при свічках?

## **12. ЯК ДОВШЕ УТРИМУВАТИ ТЕПЛО**

Підтримка тепла у вашому будинку важлива з кількох причин, не в останню чергу для того, щоб залишатися здоровим і почуватися комфортно, проводячи час удома. Хоча багато домогосподарств знають про фінансові

переваги періодичного використання опалення протягом дня, знайти ефективний спосіб утримувати тепло довше не так просто.

#### ❖ Використовуйте двері з розумом

Масивні двері — "найкращий варіант" для збереження тепла у вашому будинку, хоча розумне використання будь-яких дверей може мати значення. Попри поширену думку, закриття всіх дверей не сприяє підвищенню енергоефективності. Насправді краще залишити всі внутрішні двері відчиненими при використанні центрального опалення.

У приміщеннях із джерелом тепла, наприклад каміном або дров'яною піччю, важливо тримати двері зачиненими. Це робиться для того, щоб утримувати тепло в єдиній кімнаті, де ви перебуваєте в даний момент, а не випускати його назовні.

Забезпечення належної герметизації вікон та дверей також є корисним для максимального утримання тепла у вашому будинку.

#### ❖ Закрийте штори та жалюзі

Звичайний будинок втрачає близько 40% тепла через вікна і двері. Штори та жалюзі неймовірно ефективно утримують тепло та блокують протяги, тому обов'язково засмикуйте їх, як тільки сонце сідає, щоб звести до мінімуму втрати тепла.

Знову відкрийте їх, як тільки зійде сонце, щоб дозволити природному сонячному світлу проникати крізь вікна.

#### ❖ Додайте фольгу

Догляд за радіаторами має вирішальне значення для забезпечення їх робочого стану, і додавання відбиваючої підкладки також може допомогти. Покладіть велику підкладку з фольги за радіатором, і це допоможе зменшити кількість тепла, що йде з вашої оселі, і довше зберегти тепло у вашій кімнаті.

#### ❖ Зверніть увагу на те, як розташовані ваші меблі та штори

Якщо у вас є великі предмети, такі як дивани, мультимедійні пристрої або книжкові шафи, що блокують радіатори, ви надаєте собі ведмежу послугу, оскільки все тепло поглинатиметься меблями, а не вільно надходитиме в кімнату. Якщо прибрати ці громіздкі меблі від батарей, це дозволить тепловому повітрю правильно циркулювати по кімнаті. Тим, хто не має радіатора або хто уникає його використання, слід знати, що це стосується і електричних обігрівачів.

## ❖ Іzolуйте підлогу килимком

Приміщення можуть втрачати до 10% тепла через неізольовану підлогу. Квартири та будинки з дерев'яними підлогами можуть виграти від покупки килима. Додатковий шар може запобігти втратам тепла і натомість допомагає утримувати його всередині кімнати.

### 13. ЯК ПОПЕРЕДИТИ ГІПОТЕРМІЮ

Через військову агресію РФ в Україні, постійні атаки на нашу енергосистему, на нас очікує важка зима. І одним з найважливіших викликів в таких умовах стає завдання пережити кілька місяців холодів без втрат для здоров'я.

Оскільки у холодні дні збільшується ризик виникнення гіпотермії, що спричиняється переохолодженням організму внаслідок тривалої дії низької температури зовнішнього середовища, слід знати головні правила, завдяки яким такого стану можна уникнути.

- Носіть головний убір і одяг із шерстяної тканини або хутра, які утворюють шар теплого повітря поміж тілом і одягом. Носіть багатошаровий одяг, щоб за необхідності ви могли зняти один із шарів, що дозволить вам регулювати температуру свого тіла. Закривайте частини тіла, що найбільш схильні до відмороження: пальці рук і ніг, вуха і ніс.
- Споживайте більше теплого пиття, що сприяє кращій терморегуляції організму. Якщо гаряче пиття недоступне, пийте побільше простої води. Уникайте споживання напоїв, які містять алкоголь і кофеїн, бо вони перешкоджають виробленню тепла організмом.
- Як тільки у вас починається остуда, укривайтеся в теплому місці і дайте організму зігрітися.
- Якщо на холоді ваш одяг промоклий, якомога швидше змініть його на сухий.
- Поступово відігрійте постраждалого, загорнувши його в ковдри або сухий одяг.
- Не намагайтеся зігріти тіло постраждалого дуже швидко. Не занурюйте його в теплу воду. Швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми. Будьте надзвичайно уважними при поводженні з постраждалим.
- За можливості прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки з теплою водою).
- Дайте тепле пиття, якщо постраждалий у свідомості.
- Пам'ятайте, що вживання алкоголю може порушити нормальну реакцію організму на вплив холоду і викликати гіпотермію значно швидше.

## 14. ЯК ЗІГРІТИСЯ, КОЛИ ВДОМА ХОЛОДНО

Перше та головне – дотримуйтеся правил багат шаровості – одягайте одразу кілька теплих речей. Наприклад, термобілизну, штани з натуральних тканин, в'язані речі, теплі шкарпетки тощо. Додатково можна вкритися пледом чи ковдрою.

Також у пригоді будуть такі поради:

### ❖ Ізолюйте приміщення

Дуже важливо не дати теплу «виходити» з приміщення. Найпростіше, що можна зробити самому – перевірити чи не тягне холодом з дверей та вікон. Згадайте, що робили бабусі в дитинстві, коли утеплювали на зиму вікна – потрібно зробити те саме. Також важливо пам'ятати: все, що стоїть впритул до батарей перешкоджає розповсюдженню тепла.

### ❖ Відмовтеся від алкоголю

Алкоголь не зігріває взагалі, а дає лише уявне (фейкове) відчуття тепла. Під час вживання алкоголю розширюються судини, і кров приливає до поверхні тіла, водночас внутрішні органи тепло втрачають. Саме тому вживати алкоголь для зігрівання тіла не можна.

### ❖ Вживайте гарячі напої та їжу

Гарячий чай, кава, супи допоможуть зігрітися. В умовах віялових вимкнень електроенергії подбайте про якісний термос. Приготувати гарячий напій можна заздалегідь, поки є світло, або набрати окріп в місцях, де є генератор (у «Пунктах незламності», на заправці, у знайомих тощо). Якщо у вас газова плита, можна робити це в будь-який час.

### ❖ Використовуйте грілку

Щоби зігріти постіль і зігрітися самому, можна налити гарячу воду в грілку або звичайну пластикову пляшку, замотати в рушник і покласти в ліжку. Під ковдрою грілка зігріватиме вас до ранку. Проте будьте обережні: надійно закрийте кришку та не притуляйтеся відкритими частинами тіла до грілки, щоб не обпектися. До речі, так гріли постіль монархам у давнину — унікальний шанс відчутти себе королем чи королевою.

### ❖ Виконуйте фізичні вправи

Не сидіть на місці. Рух – найкращий спосіб зігрітися. Навіть проста руханка на 15-20 хвилин допоможе побороти холод.

## ❖ Використовуйте природне тепло

У сонячну погоду відкривайте штори – це додасть оселі пару градусів тепла. Вночі варто закривати штори, щоби запобігти додатковому охолодженню приміщення. Пам'ятайте, штори не мають закривати батареї.

Дотримуйтеся правил пожежної безпеки та не використовуйте для зігрівання приміщення прилади, не призначені для цього. Зокрема, в жодному разі не використовуйте духову піч і газову кухонну плиту для обігріву будинку або квартири. Це може призвести до отруєння чадним газом.

## **15. ЯК ПРОДОВЖИТИ РОБОТУ СМАРТФОНА НА МОРОЗИ**

При холодній температурі телефон швидко розряджається, але існують способи подовжити його роботу. Пропонуємо дієві поради, що дозволять вашому смартфону працювати на морозі довше, це важливо, як ніколи, зараз!

Батарея телефона може не справлятися з напругою через різкі перепади температури. Якщо на вулиці мороз, смартфон варто тримати у кишені, оскільки на холоді він буде гальмувати і невдовзі вимкнеться. Для збереження тепла можна тримати телефон близько до тіла. Але тут потрібно бути акуратним, так як різкі перепади температур для смартфонів теж небажані. Крім того, перегрівання так само шкідливе, як і його надмірне охолодження. Користуйтеся телефоном з обережністю і захищайте його від несприятливих умов середовища.

Найпоширеніша помилка – ставити телефон заряджатися на всю ніч. Цього не варто робити, адже так батарея швидко зношується. Не можна також заряджати смартфон одразу після приходу з вулиці. Після 20-30 хвилин у кімнатній температурі можна підключати пристрій до зарядки.

На морозі краще не використовувати провідні навушники, а надати перевагу безпроводній гарнітурі. Вона дозволить не діставати часто телефон з кишені і контролювати тим самим температуру.

Так само, як ви одягаєте пальто взимку, щоб не замерзнути, чохол допоможе зберегти відповідну температуру. Є навіть спеціальні термозахисні чохла. Чохли краще використовувати в поєднанні з іншими методами, а не окремо.

Не рекомендується діставати телефон, якщо на вулиці дощить чи сніжить. Волога підвищує теплопровідність, що може знизити температуру батареї ще швидше.

Чого НЕ варто робити в мороз?



Не використовуйте портативну зарядку (Power Bank)! Взяти з собою портативну зарядку може здатися відмінним рішенням: підключив її до смартфона і все, ніяких проблем з зарядом! Зарядка при низьких температурах може сильно нашкодити літій-іонній батареї, так що вона може і зовсім перестати заряджатися. Хоч мати Power Bank під рукою – це добре але переконайтеся, щоб і телефон і портативне заряджання не замерзли перед тим, як використовувати їх.

## ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Сайт МВС України <https://mvs.gov.ua/uk/casti-zapitannya-gromadyan/derzavna-sluzba-ukrayini-z-nadzvicainix-situacii/diyi-naselennya-v-umovah-nadzvicainix-situacii-viiskovogo-harakteru>
2. Сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій <https://dsns.gov.ua/>
3. Сайт Міністерства охорони здоров'я України <https://moz.gov.ua/>
4. Сайт Міністерства освіти і науки України <https://mon.gov.ua/ua/diyi-naselennya-v-umovah-nadzvichajnih-situacij-voyennogo-harakteru>
5. Центр національного спротиву <https://sprotyv.mod.gov.ua/pravyla-povedinky-v-zoni-bojovyh-dij/>
6. dovidka.info <https://dovidka.info/u-zoni-bojovyh-dij/>
7. Українська Гельсінська справка з прав людини Основи безпеки та правила поведінки в період збройного конфлікту та інших надзвичайних ситуацій [https://www.helsinki.org.ua/wp-content/uploads/2021/09/DD\\_mod\\_09-1.pdf](https://www.helsinki.org.ua/wp-content/uploads/2021/09/DD_mod_09-1.pdf)