



**Надзвичайні  
ситуації:  
як діяти та  
зберегти життя**



# Що таке надзвичайна ситуація?



+



=



Загроза здоров'ю/життю



Шкода довкіллю



Значні матеріальні збитки

**«Попереджений — значить озброєний»**

# Класифікація НС за походженням



**Природні**  
Стихійні лиха.



**Техногенні**  
Аварії на заводах,  
дорогах, мережах.



**Соціально-політичні**  
Збройні напади, теракти.



**Воєнного характеру**  
Бойові дії.

# Природні НС: Стихійні лиха



## Землетрус

Підземні поштовхи



Якщо в приміщенні → станьте в отворі внутрішніх дверей або кутку, подалі від вікон та важких меблів. Не користуйтеся ліфтом.



Якщо на вулиці → відійдіть від будівель, дерев та ліній електропередач.



## Повінь

Затоплення



Вимкніть газ та електрику.



Зберіть документи та ліки.



Підніміться на верхні поверхи або дах.



Чекайте на допомогу, подавайте сигнали (ліхтариком або яскравою тканиною).



## Буревій / Ураган

Вітер величезної сили



Щільно зачиніть вікна.



Перейдіть у внутрішнє приміщення (коридор, ванна).



Якщо ви на вулиці → знайдіть найближче укриття або підземний перехід.

# Техногенні НС: Створені людиною



## Пожежа

Повідомити дорослих та службу 101.



Не відкривати вікна (кисень роздмухує вогонь).

Якщо багато диму → дихати через вологу тканину і пересуватися плазом.



## Витік газу

Не вмикати світло та не запалювати сірники!



Не вмикати світло та трубі.



Відчинити вікна для провітрювання.

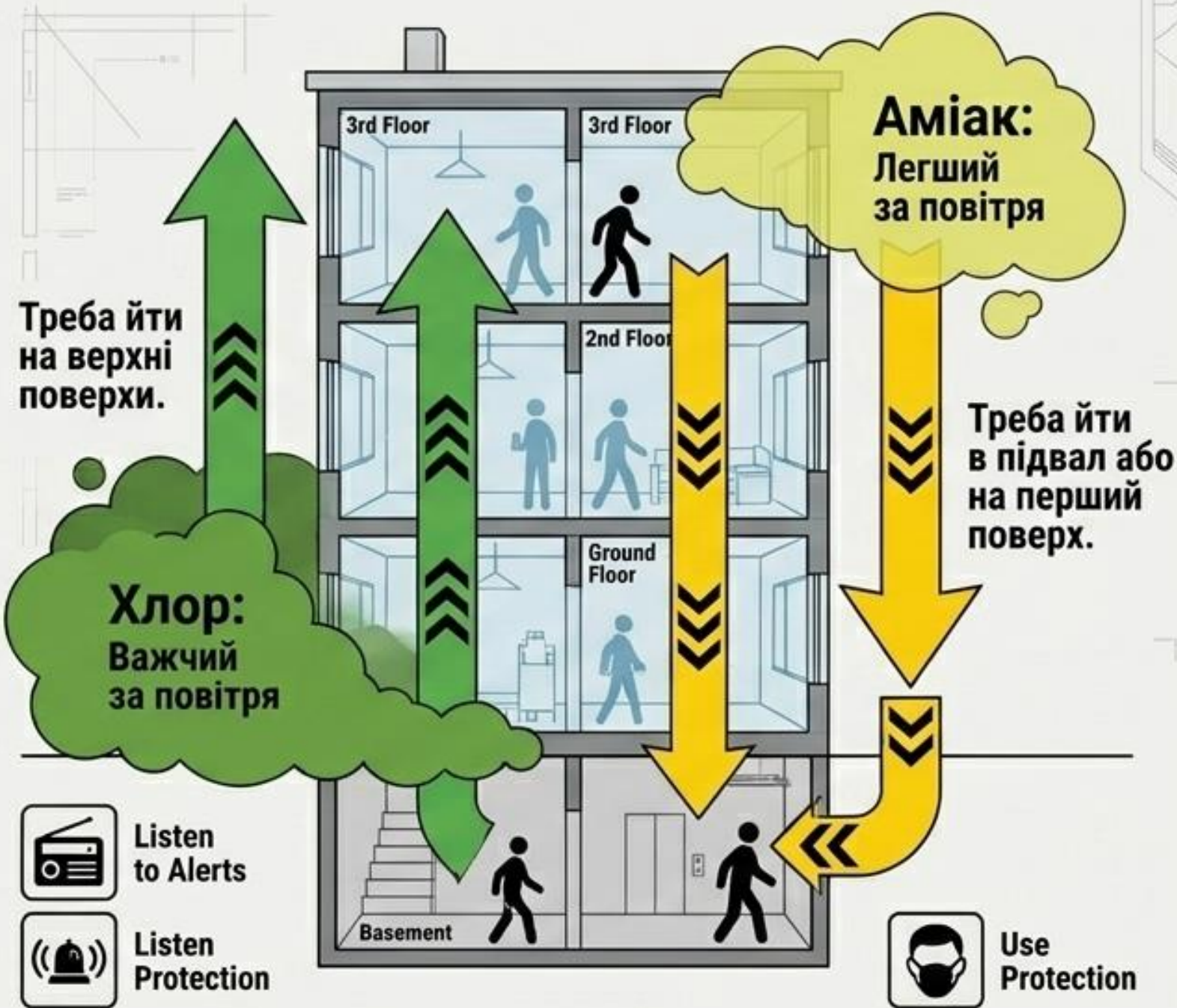


Перекрити кран на трубі.



Вийти з приміщення і викликати службу 104.

## Хімічна аварія: Слухати сповіщення



**Повітряна тривога**



**Правило  
«ДВОХ СТІН»**

**→ Негайно прямувати в укриття  
або дотримуватися правила.  
Не підходити до вікон.**

**Виявлення невідомих предметів**



**Мінімум 100 м**

**Не чіпати!**  
**Попередити оточуючих.**  
**Відійти на безпечну відстань.**  
**Викликати 101 або 102.**

# Загальний алгоритм дій при будь-якій НС





# «Тривожна валіза»: що має бути в рюкзаку?



Копії документів  
у водонепроникному  
пакеті.



Запас води та їжі  
(енергетичні  
батончики,  
консерви).



Аптечка,  
ліхтарик,  
павербанк.



Свисток (щоб  
подати сигнал)  
та теплий одяг.



Записка з ПІБ та  
контактами батьків.

# Телефони екстрених служб (Запам'ятати!)





# Види оповіщення про НС (Як дізнатися про небезпеку?)



Довгий переривчастий звук сирени.



Увімкнути телевізор, радіо або офіційні Telegram-канали влади (обласної адміністрації, ДСНС).



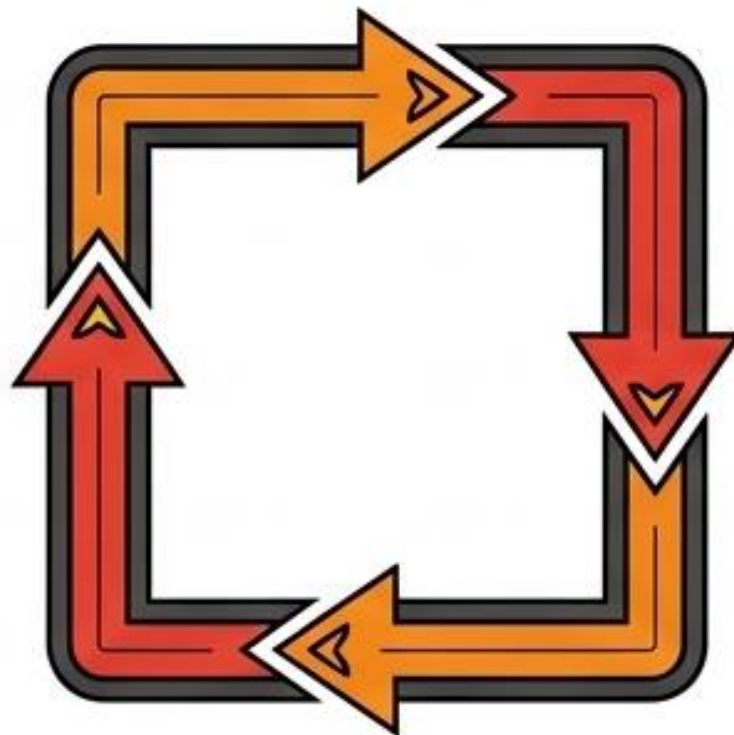
Огляд додатків («Повітряна тривога», «єППО»), які допомагають оперативно отримувати інформацію.

# Психологічна стійкість у надзвичайних ситуаціях

Чому це важливо: У стані паніки людина діє хаотично, що може бути небезпечним для життя.

## Методи опанування паніки: Вправа «Квадратне дихання»

1. Вдих на 4 рахунки



4. Затримка на 4 рахунки

2. Затримка на 4 рахунки

3. Видих на 4 рахунки

## Техніка «Заземлення»



# Пожежна безпека та засоби гасіння

## Правило використання (ПАС)



## Типи вогнегасників

### Порошковий



Для всіх типів пожеж (ABC)

### Вуглекислотний



Для електрообладнання (BC)

## Підручні засоби

### 1 Пісок



### 2 Цупка тканина



### 3 Вода



**[УВАГА]**

**НИКОЛИ не лити воду на на-увімкнені електроприлади!**

# Домедична допомога: Врятуй життя до приїзду лікарів



**Головне правило: «Спочатку – твоя безпека»**

- ⚠️ Перед тим як підійти до когось, переконайся, що тобі нічого не загрожує (немає вогню, оголених дротів, загрози обвалу).
- ⚠️ Якщо небезпечно – не підходь, клич на допомогу дорослих.

## Алгоритм дій (Ланцюжок виживання):

1. **Перевір свідомість:** Обережно потряси за плече і голосно запитай: «Ти мене чуєш? Тобі допомогти?».
2. **Виклич допомогу:** Якщо людина не відповідає, негайно дзвони 103 (або попроси когось поруч: «Ви у синій куртці, викличте швидку!»).

## Як допомогти при критичних станах:

- ⊕ **Кровотеча:** Сильно притисни рану чистою тканиною (серветкою, футболкою, шарфом) і тримай до приїзду лікарів. Не відпускай!
- 👤 **Людина без свідомості, але дихає:** Поклади її на бік (стабільне бокове положення). Це потрібно, щоб вона не задихнулася.
- 💧 **Опіки:** Промий уражене місце прохолодною водою протягом 10-15 хвилин. Не маж олією, кремами чи спиртом!



**Чого КАТЕГОРИЧНО не можна робити учням:**

- Не намагайся «вправити» зламану руку чи ногу.
- Не давай потерпілому ніяких пігулок чи ліків (може бути алергія).
- Не витягуй сторонні предмети (уламки скла, ніж) із глибоких ран – це може посилити кровотечу.

# Культура безпеки у повсякденні



**План евакуації з вашої  
школи/будинку**

**Чи знаєте ви, де  
найближчий вихід?**



**Сімейний план**

**Домовтеся з батьками,  
де ви зустрінетесь, якщо  
зникне зв'язок.**

**Заклик до дії: Перевірте свої знання та рюкзак вже.  
Безпека починається з відповідальності кожного.**

**При створенні цього матеріалу був залучений штучний інтелект.**

Використані джерела: <https://notebooklm.google/>