



Автор роботи «Берегиня» (обкладинка) Олексій Шекшуєв (Португалія).

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ



EUROPEAN
ENDOWMENT FOR DEMOCRACY

Canada 

«Пам'ятка для жінок під час війни» створена в рамках проекту «Мобільна школа жіночого антикорупційного активізму «АнтиКа», що реалізується ГО «Кременчуцький антикорупційний центр».

Матеріал надрукований за підтримки Європейського фонду за демократію (EED). Його зміст не обов'язково відображає офіційну позицію EED.

Інформація чи погляди, висловлені у пам'ятці, є виключною відповідальністю її авторів.

ЗМІСТ



<i>Що таке воєнні злочини</i>	<i>2</i>
<i>Як відновити втрачені документи під час війни</i>	<i>3</i>
<i>Як діяти у разі сексуального насильства під час війни</i>	<i>4</i>
<i>Як подати інформацію про злочини геноциду, воєнні злочини, злочини проти людяності та агресію до Міжнародного Кримінального Суду (МКС)</i>	<i>6</i>
<i>Як не стати жертвою дезінформації</i>	<i>9</i>
<i>Що робити під час артобстрілів</i>	<i>10</i>
<i>Що робити під час обстрілу стрілецькою зброєю</i>	<i>11</i>
<i>Що робити під час артилерійських обстрілів системами залпового вогню</i>	<i>12</i>
<i>Правила перебування в укритті</i>	<i>13</i>
<i>Як вберегтися від переохолодження у сховищі</i>	<i>14</i>
<i>Інтимна гігієна жінок в умовах війни</i>	<i>15</i>
<i>Що покласти в тривожну валізу</i>	<i>16</i>
<i>Що покласти в аптечку</i>	<i>17</i>
<i>Як подолати тривожність та занепокоєння</i>	<i>18</i>
<i>Панічна атака – як поводитися</i>	<i>19</i>
<i>Що робити, якщо мобільний зв'язок зник</i>	<i>20</i>
<i>Як поводитися на блокпостах</i>	<i>22</i>
<i>Що не можна фотографувати та знімати на відео</i>	<i>23</i>
<i>Телефони рятувальних та аварійних служб</i>	<i>24</i>

Що таке ВОЄННІ ЗЛОЧИНИ?

ЦЕ ПОРУШЕННЯ ЗАКОНІВ ТА ЗВИЧАЇВ ВІЙНИ (СЕРЙОЗНІ ПОРУШЕННЯ МІЖНАРОДНОГО ГУМАНІТАРНОГО ПРАВА)

ЩОДО ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ:

- ▶ поранення чи вбивство
- ▶ катування, фізичне насилля, зґвалтування, нелюдське поводження чи позбавлення волі
- ▶ взяття в заручники
- ▶ насилля щодо медичного персоналу
- ▶ використання для прикриття військових (живі щити)
- ▶ депортації та незаконне переміщення
- ▶ примушування громадян до участі у військових діях проти власної держави

А ТАКОЖ:

- ▶ використання окупантом цивільного одягу, однострою ЗСУ, емблем гуманітарних та медустанов під час військових дій

ЩОДО НЕВІЙСЬКОВИХ ІНФРАСТРУКТУРНИХ ОБ'ЄКТІВ:

- ▶ пошкодження або знищення цивільної інфраструктури
- ▶ знищення освітніх та культурних закладів
- ▶ пошкодження медичних установ, транспорту, обладнання
- ▶ пошкодження/знищення культових споруд (храмів, мечетей, синагог тощо)

ЩОДО ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ:

- ▶ відмова чи позбавлення доступу до медичної допомоги
- ▶ умисне травмування персоналу, пошкодження транспорту та обладнання

Докази можна подати тут
warcrimes.gov.ua



Джерело: Офіс генерального прокурора, Єдиний державний хаб зі збору доказів воєнних злочинів

ЯК ВІДНОВИТИ ВТРАЧЕНІ ДОКУМЕНТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

Куди звертатися, аби відновити документи

- У територіальні органи Державної міграційної служби (ДМС).

Послуги, що зараз надає ДМС

- Приймання документів та оформлення ID-карти, закордонного паспорта громадянина України, посвідок на постійне та тимчасове проживання.

- Вклеювання фото до паспорта громадянина України у формі книжечки.

- Продовження строку дії закордонних паспортів, внесення відомостей про дітей, що дає можливість громадянам вільно перетинати кордон, рятуючись від війни.

Як відновити документи за межами України

- Звернутися до українського консульства. Послуги мають надаватися невідкладно.

Закордонний паспорт

- Термін дії закордонного паспорта можна продовжити строком на 5 років у відділенні Державної міграційної служби.

- Працівник установи проставляє відмітку у протермінованому паспорті про продовження його строку дії.

- Також можливе внесення інформації про дитину віком від 0 до 18 років до закордонних паспортів батьків/законних представників.

Права водія та техпаспорт

Кабінет Міністрів України постановив, що посвідчення водія, а також свідоцтва про реєстрацію, діятимуть на території України навіть після закінчення їх терміну.

ВАЖЛИВО!

У випадку втрати паперових документів можна використувати послугу у застосунку “Дія” - “єДокумент”. На час воєнного стану він є цифровим аналогом посвідчення.

Джерело: Полтавська обласна військова адміністрація

ЯК ДІЯТИ У РАЗІ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ

До сексуального насильства під час війни відносять:

- зґвалтування;
- сексуальне рабство;
- примушування до зайняття проституцією;
- примусова вагітність;
- примусова стерилізація;
- інші форми сексуального насильства, подібні за тяжкістю (погрози насильством, пошкодження статевих органів, примусове оголення, торттури).

Якщо ви стали жертвою сексуального насильства - ваші дії.

- Спробуйте знайти найбільш безпечне для себе місце.
- Зверніться за медичною допомогою за номером **103** для фіксації тілесних ушкоджень та стану здоров'я.

Повідомте про злочин органам влади: поліції (за номером **102**), прокуратурі (контакти обласних прокуратур за посиланням <https://gp.gov.ua/ua/posts/sajti-oblasnih-prokuratur>) чи місцевій військовій адміністрації.

- Самостійно задокументуйте факт злочину, за можливості зробіть фото та відео, зафіксуйте можливих свідків.
- Якщо необхідно, зверніться за юридичною та психологічною підтримкою.

Яку інформацію про сексуальне насильство потрібно зафіксувати?

- Обставини злочину з детальним описом.
- Місце злочину (конкретну адресу або позначку на карті).
- Дату і час вчинення злочину.
- Інформацію про можливих свідків злочину та їх контактні дані.
- Детальну інформацію про злочинців (кількість, в якій уніформі були; якщо відомо, імена, посади чи звання; наявність зброї, транспортних засобів; які розмови вели між собою та з керівництвом, що саме казали постраждалим тощо).
- Інформацію про схожі злочини у вашій місцевості.

■ Завдану вам шкоду (матеріальну, моральну та психологічну).

Як зібрати докази насильства?

■ Переконайтесь, що ваше звернення до правоохоронних органів зареєстроване (інформація внесена в ЄРДР та відкрито кримінальне провадження).

■ Обов'язково зверніться до закладу охорони здоров'я для зняття побоїв та проведення судово-медичної експертизи.

■ Зберігайте оригінали медичних довідок, висновки судово-медичних експертиз, рецепти, направлення, рекомендації лікарів тощо. Якщо зверталися за психологічною допомогою, намагайтеся отримати висновки огляду та довідки з описом психологічного стану через скоєний злочин.

■ Зберігайте фото- та відеозаписи, одяг, в якому були.

■ Зберіть контакти свідків, сфотографуйте чи зніміть на відео завдані ушкодження та місце події.

■ Запишіть найважливіші обставини події, адже міжнародне розслідування довготривале, тож деякі подробиці можуть забутись.

ВАЖЛИВО!

Поширення свідчень потерпілих чи свідків про випадки сексуального насильства (відео-, аудіофактів із зазначенням імен, місця та інших деталей) неприпустиме. Це може травмувати потерпілих та призвести до помсти кривдників.

Куди передати інформацію про військові злочини

■ До прокурора міжнародного суду у Гаазі на електронну адресу: atp.informationdesk@icc-cpi.int.

Звертатись при цьому можна будь-якою мовою.

■ В Офіс Генерального прокурора України за посиланням.

■ До Служби безпеки України в телеграм бот:

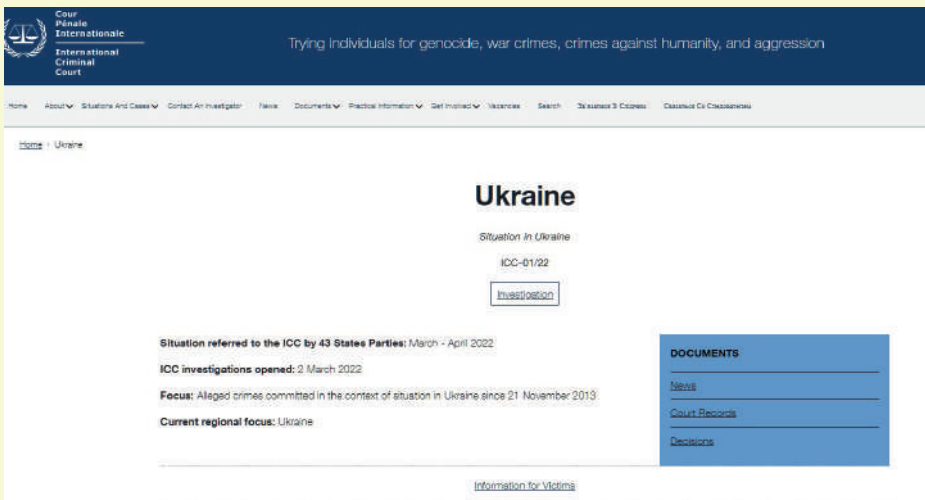
[@stop_russian_war](https://t.me/stop_russian_war)

Поради для жертв сексуального насильства розробили ГО «Ла Страда-Україна» у партнерстві з Міністерством внутрішніх справ та Урядовою уповноваженою з гендерної політики.



ЯК ПОДАТИ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ЗЛОЧИНИ ГЕНОЦИДУ, ВОЄННІ ЗЛОЧИНИ, ЗЛОЧИНИ ПРОТИ ЛЮДЯНОСТІ ТА АГРЕСІЮ ДО МІЖНАРОДНОГО КРИМІНАЛЬНОГО СУДУ (МКС)

1. Зайдіть на сторінку провадження по Україні сайту МКС <https://www.icc-cpi.int/ukraine>



The screenshot shows the ICC website page for Ukraine. The header includes the ICC logo and the text "Trying individuals for genocide, war crimes, crimes against humanity, and aggression". The main content area features the title "Ukraine" and a sub-section "Situation in Ukraine" with the reference "ICC-01/22" and a button labeled "Investigation". Below this, there are three key pieces of information: "Situation referred to the ICC by 43 States Parties: March - April 2022", "ICC investigations opened: 2 March 2022", and "Focus: Alleged crimes committed in the context of situation in Ukraine since 21 November 2013". A "Current regional focus: Ukraine" is also listed. On the right side, there is a blue box titled "DOCUMENTS" with links for "News", "Court Records", and "Decisions". At the bottom, there is a link for "Information for Victims".

Увага: Вся інформація на ресурсі англійською мовою. Для загального розуміння, про що йде мова - можете використати Google-перекладач.

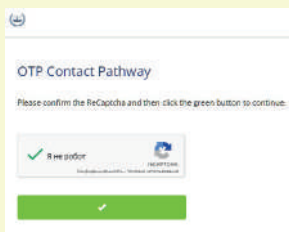
2. Спустіться до заключного речення “The Office of the Prosecutor has established a dedicated portal through which any person that may hold information relevant to the Ukraine situation can contact ICC investigators”. та натисніть активоване словосполучення “dedicated portal”.

accordance with the overall jurisdictional parameters conferred through these referrals, and without prejudice to the focus of the investigation, the scope of the situation encompasses any past and present allegations of war crimes, crimes against humanity or genocide committed on any part of the territory of Ukraine by any person from 21 November 2013 onwards.

On 11 March 2022, the Prosecutor confirmed that two additional States, Japan and North Macedonia, have referred the Situation in Ukraine to the Office. On 21 March 2022, Montenegro further informed the Office of its decision to join the group State Party referral, and on 1 April 2022, the Republic of Chile joined the group State Party referral of the situation.

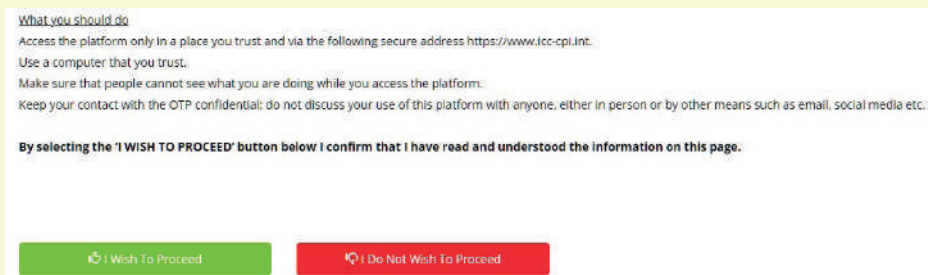
The Office of the Prosecutor has established a dedicated portal through which any person that may hold information relevant to the Ukraine situation can contact ICC investigators.

3. У наступному вікні поставте “галочку”, що ви не робот. Після цього одразу з’явиться зелена кнопка. Натисніть на неї.

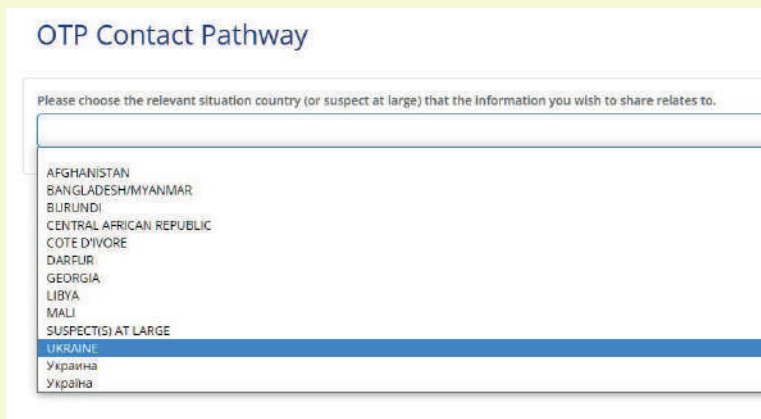


4. Відкриється вікно з поясненнями, хто, як і чому збирає цю інформацію. Зверніть увагу на власну безпеку, про яку написано на сторінці – заходьте з надійного комп’ютера, до якого не мають доступу сторонні люди, тощо.

Внизу сторінки натискаєте кнопку I WISH TO PROCEED. Це означатиме, що ви ознайомилися з інформацією та погоджуєтеся з нею.



5. На наступній сторінці, яка відкриється, вибираєте Ukraine.



6. На екрані з'явиться форма із запитаннями. Відповідати необхідно англійською мовою.



The screenshot shows a web form titled "OTP Contact Pathway". At the top, it asks the user to "Please choose the relevant situation country (or suspect at large) that the information you wish to share relates to." A dropdown menu is open, showing "UKRAINE". Below this are several input fields: "First name", "Family name", "Patronymic name", and "Date of Birth" (with a calendar icon). The "Date of Birth" field has a placeholder "m/d/yyyy".

Якщо ви не маєте можливості вносити інформацію англійською - можете звернутися за допомогою до Інформаційно-Консультативного Жіночого Центру (ІКЖЦ) - info@wicc.net.ua



Джерело: Інформаційно-Консультативний Жіночий Центр

ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ?



- ❑ Не вірте заявам представників РФ. Вони заявляють, що ніби-то українські воїни масово здаються в полон.
- ❑ Звіряйте кожну тривожну новину з офіційними джерелами.
- ❑ Не піддавайтесь паніці, яку намагаються поширити у соцмережах.
- ❑ Не довіряйте інформації з анонімних телеграм-каналів, значна їх частина виконує завдання ворога.
- ❑ Якщо отримали важливу інформацію - перевірте її джерело та чи опублікована вона на офіційних ресурсах української влади.
- ❑ Не поширюйте інформацію про пересування українських військ.
- ❑ Якщо зник Інтернет або сторінки держорганів були зламані, вмикайте Суспільне мовлення або абонентську радіоточку.
- ❑ Зберігайте самоконтроль, єдність та підтримуйте один одного.



Джерело: Урядовий портал

ЩО РОБИТИ

ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ

- ❗ Не залишайтеся в під'їздах, під арками, на сходових клітках. Небезпечно у підвалах панельних будинків, біля транспорту, поряд із заправками, під стінами будинків із легких конструкцій.
- ❗ Якщо ви на вулиці, негайно лягайте на землю, де є виступ або хоча б невелике заглиблення. Захистом можуть стати бетонні конструкції (крім нестійких, що можуть обвалитися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку та канали.
- ❗ Закрийте вуха та відкрийте рот – це врятує від контузії та баротравми.
- ❗ Не розбирайте завали самостійно, дочекайтеся відповідних служб.

*Джерело: Офіс Президента України,
Кабінет Міністрів України, Служба безпеки України.*

ЩО РОБИТИ



ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРЕЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ

- ❗ Сховайтеся у захищеному приміщенні (ванна кімната, ванна). Якщо це неможливо - ляжте та прикрийтеся предметами, які захистять від уламків та куль.
- ❗ На вулиці - ляжте на землю та закрийте голову руками. Захистом може бути будь-який виступ (тротуар, заглиблення в землі, канава, бетонна сміттєва урна, сходинки ганку). Не ховайтеся за потенційними мішенями - автомобілями та кіосками.
- ❗ Тіло має бути у максимально безпечному положенні – ляжте у позу ембріона ногами у бік стрілянини, прикрийте голову руками та відкрийте рот. Чекайте на закінчення стрілянини та не рухайтесь як мінімум ще 5 хвилин після цього.
- ❗ Якщо ваше житло в зоні регулярних збройних зіткнень - зміцніть вікна клейкою плівкою, закрийте їх мішками з піском чи масивними меблями.

*Джерело: Офіс Президента України,
Кабінет Міністрів України, Служба безпеки України.*

ЩО РОБИТИ

ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ

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

❗ Організуйте безперервне спостереження. Тримайте у полі зору будівлі та споруди, котрі можна використати як укриття. Після сигналу спостерігача є кілька секунд, щоб сховатися.

❗ Ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб одразу залишити будинок у випадку попадання снаряда.

❗ Після завершення обстрілу не виходьте з укриття, зачекайте хоча б 10 хвилин, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби та коригування вогню чи зміна позиції.

*Джерело: Офіс Президента України,
Кабінет Міністрів України, Служба безпеки України.*

Перед тим, як іти в укриття, перекрийте вдома газ, електрику та воду, зачиніть вікна й вентиляційні отвори.

Якщо ви не можете самостійно вийти з приміщення, повідомте про це сусідам.

В укриття не можна брати:

- легкозаймисті речовини;
- речовини з сильним запахом;
- громіздкі речі;
- тварин.

Осіб з дітьми розміщують в спеціально відведеному місці. Людей з поганим самопочуттям розміщують у медичній кімнаті або біля огорожувальних конструкцій і ближче до вентиляції. Важливо облаштувати окреме приміщення для туалету.

У споруді забороняється курити, шуміти, запалювати без дозволу свічки. Необхідно дотримувати дисципліни та якнайменше рухатися.

Перебуваючи в укритті, стежте за оголошеннями по радіо, не залишайте укриття до повідомлення про те, що виходити безпечно. Залишити приміщення раніше можна лише у випадку, якщо укриття пошкоджене.

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ У СХОВИЩІ

Перш за все, подбайте про багатошаровість одягу:

- Білизна (спідня білизна, колготки, шкарпетки, термобілизна).
- Середній шар (светр, кофта тощо).
- Верхній одяг (куртка, штани, шарф, шапка, рукавички).

Краще одягатися поступово, ніж одразу все, адже потім тіло втратить можливість грітися.

Одяг має бути із натуральних чи спецматеріалів, не має сковувати рухи. Головне — багатошаровість і просторість: між різними одяжинами утворюється повітряний прошарок, який утримуватиме тепло.

Надівайте рукавички та шапку, адже через долоні та голову виходить тепло, і ви можете захворіти.

Зимове взуття має бути просторим, з товстою підошвою, підходити за розміром та не стискати ногу, щоб підтримувати нормальний кровообіг.

Відмовтеся від металевих прикрас. Метал охолоджується дуже швидко, і його контакт зі шкірою може призвести до обмороження. До того ж каблучки сповільнюють рух крові у пальцях - вони швидше замерзнуть.

Їжте та майте перекус. Аби підтримувати нормальну температуру, організм використовує більше енергії, тож і поповнювати її треба частіше. Із собою можна взяти термос із чаєм або окропом.

Рухайтесь, аби зігрітися (хоча б пальцями рук та ніг). Рухи допоможуть прискорити кровообіг, а отже ви не переохолодитесь.

Не сидіть на голих поверхнях. Ковдри, подушки, каремати, спальники, матраци повинні бути з вами.

За матеріалами Центру громадського здоров'я України.



Завчасно потурбуйтеся про щоденні прокладки, прокладки для місячних, серветки для інтимної гігієни та туалетний папір. Покладіть їх у кишені одягу, в аптечку, тривожну валізу, з якою йтимете у сховище під час тривоги.

Щоденно змінюйте білизну. Якщо такої можливості немає, часто змінюйте щоденні прокладки.

Бажано проводити гігієну статевих органів двічі на добу, використовуючи звичайну воду. Якщо у вас є півлітра теплої води та умови усамітнитися, у вас немає проблем із гігієною. Якщо є можливість, можна використовувати нейтральне мило чи гель для душу.

Якщо води немає, використовуйте вологі серветки. Не використовуйте антисептичні спиртові серветки - можете отримати опік слизової оболонки.

Торкатися статевих органів можна лише чистими руками. Мийте водою або серветками вульву акуратно, не проникайте вглиб піхви, щоб не поранити її та запобігти розвитку інфекцій.

Якщо місячні почалися в укритті

Забудьте про сором. Найважливіше - подбати про чистоту та сухість статевих органів. Скористайтеся засобами інтимної гігієни, а якщо не маєте, то:

- Розпитайте жінок, чи немає в них прокладок.
- Якщо ні в кого немає, тоді використайте з аптечки бинти та вату. Шматок одягу також підійде.
- У сховищах має бути санітарна зона, де ви можете спокійно зробити свої справи. Якщо ж такої немає, попросіть жінок прикрити вас.
- Не слід використовувати тампони чи менструальні чаші - адже ви не завжди матимете можливість змінити й утилізувати їхній вміст. А це може призвести до синдрому токсичного шоку.



За матеріалами
Центру громадського
здоров'я України та
порадами лікаря у групі
Фейсбук "Доказові батьки".



ЩО ПОКЛАСТИ У ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ



Тривожна валіза - міцний великий зручний рюкзак чи сумка. Складіть необхідний мінімум одягу, предметів гігієни, ліків, інструментів та харчів. Загальна вага валізи не має перевищувати 50 кг. Що ж до неї покласти:

1. ДОКУМЕНТИ ТА ГРОШІ

Паспорт і копії всіх необхідних документів в поліетиленовій упаковці (свідоцтво про народження, військовий квиток, документи про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, документи на власність). Гроші (готівку та банківські картки).

2. НЕОБХІДНУ ТЕХНІКУ

Зарядні пристрої для телефонів, радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички.

3. ОДЯГ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЗАСОБИ

Теплий одяг (якщо є можливість – термоковдра), спідня білизна, надійне зручне взуття. Всі необхідні для вас засоби особистої гігієни.

4. АПТЕЧКУ

Зберіть необхідний стандартний мінімум, обов'язково ліки, які ви приймаєте постійно, і медичні рецепти.

5. ПОСУД ТА ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ

Посуд, у якому ви зможете приготувати, розігрівати та зберігати їжу. Вода та продукти харчування тривалого зберігання, котрі не потребують додаткового приготування, на три доби.

Джерело: ДСНС



ЩО ПОКЛАСТИ В АПТЕЧКУ

Бажано підготувати дві аптечки. Одну - для побутових потреб, іншу - для надзвичайних ситуацій.

В АПТЕЧКУ ДЛЯ ПОБУТОВИХ ПОТРЕБ ПОКЛАДІТЬ:

- пластирі різних розмірів;
- активоване вугілля від інтоксикації;
- препарат для зниження жару;
- препарат для знеболення;
- протиалергічний препарат;
- ліки від діареї;
- ліки від шлункової інфекції;
- краплі на випадок інфекційно-запальних захворювань очей;
- ліки, що ви приймаєте (дозування щонайменше на тиждень) з описом способу застосування та дози;
- запас масок.



АПТЕЧКА ДЛЯ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ:

- клапан з плівкою для проведення штучного дихання;
- засоби для зупинення кровотечі (турнікет чи кровоспинний бинт з гемостатичним засобом);
- хлоргексидин або спирт для дезінфекції ран;
- санітайзер для рук, спиртові серветки;
- марлеві серветки різних розмірів, нестерильні марлеві бинти;
- еластичні бинти з можливістю фіксації;
- дві пари гумових рукавичок;
- спеціальні атравматичні ножиці для швидкого розрізання одягу на потерпілому;
- великий шматок тканини, якою можна буде зафіксувати кінцівку постраждалого;
- термоковдра.

Якщо не знаєте, як користуватися препаратом, краще не беріть його до аптечки, або ж заздалегідь дізнайтеся, як його застосовувати.

Стежте за терміном придатності медикаментів, зберігайте рецепти для своїх ліків та контакти ваших лікарів.

Джерело: Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки.

- **Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.** Зробіть усе можливе, аби підготуватися: складіть тривожну валізку, зробіть запаси їжі, технічної та питної води.

- **Будьте в курсі новин, але без щохвилинних перевірок новинних сайтів.**

Важливо розуміти, яка ситуація в країні, аби знати як поводитися і чого очікувати. Намагайтеся не перевіряти новини щохвилини — це підвищить панічні настрої.

- **Подбайте про поживні харчі тривалого зберігання.** Зробіть запас продуктів на три дні. За потреби, їх можна взяти з собою в укриття. Бажано, щоб ці продукти не потребували багато води для приготування. Правильне харчування позитивно впливає на ваше психічне здоров'я та імунну систему.

- **Намагайтеся дотримувати режиму сну.** Поки людина спить, у неї відновлюється імунітет, здійснюється синтез гормонів та виводяться токсини з організму.

- **Не забувайте рухатися.** Навіть якщо ви переховуєтеся в укритті, можна прогулюватися по периметру чи на одному місці робити мінімальні фізичні вправи. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями.

- **Залишайтеся на зв'язку з близькими.**

- **Допомагайте іншим.**

Добрі справи, волонтерство та турбота про інших допоможуть почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої необхідності переселенцям з інших міст, підтримуйте українську армію фінансово, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні, та як вони можуть вплинути на свої уряди в інших країнах, аби підтримати Україну тощо.



Джерело: Центр здоров'я МОЗ України.

ПАНІЧНА АТАКА – ЯК ПОВОДИТИСЯ

СИМПТОМИ:

- прискорене серцебиття;
- біль у грудях та інші симптоми, схожі на серцевий напад;
- надмірне потовиділення;
- тремтіння, озноб або припливи жару;
- задишка та відчуття задухи;
- нудота та/або біль у животі;
- запаморочення;
- почуття нереальності того, що з вами відбувається (знеособлення або дереалізація);
- страх втратити контроль, «збожеволіти» чи померти;
- окремі специфічні симптоми.

ЯК ДОПОМОГТИ:

Спробуйте сконцентруватися на поточному моменті, поставте ступні на підлогу (це допоможе відчутти опору).

Однією з найпопулярніших технік є **техніка «5–4–3–2–1»**. Назвіть:

- 5 речей, які ви бачите (наприклад, ваші руки, стіл, небо).
- 4 речі, які ви відчуваєте фізично (наприклад, тверда поверхня під ногами, одяг на тілі тощо).
- 3 речі, які ви чуєте (наприклад, спів пташок, звук машин, музика).
- 2 речі, які ви відчуваєте на нюх (наприклад, кава, опале листя, парфум).
- 1 річ, яку ви можете відчутти на смак (м'ятна гумка, чай тощо).



За матеріалами

Міністерства охорони здоров'я України.

Заздалегідь придбайте SIM-карти різних операторів та поповніть рахунок - іноді проблеми можуть бути лише з одним оператором (пошкоджена вежа, обладнання).

Перевірте наявність Інтернету (мобільного, іноді він працює без зв'язку, або Wi-Fi). Спробуйте скористатися месенджерами для зв'язку з рідними.

Скористайтеся стаціонарним телефоном, якщо є можливість. Вони є в будівлях органів місцевого самоврядування, відділеннях пошти, пожежно-рятувальних частинах, відділках поліції, станціях швидкої медичної допомоги, представництвах інших силових відомств (Нацгвардія, СБУ, ЗСУ, Поліція охорони).

Використовуйте мобільні телефони як рацію. Для цього слід заздалегідь встановити та протестувати спеціальні месенджери, наприклад: Voxer Walkie Talkie, Walkie Talkie, Two Way: Walkie Talkie. Тут ви зможете одночасно спілкуватися з усіма учасниками діалогу. Домовтеся про частоту, яку будете використовувати. Важливо: ваше спілкування не буде приватним - його зможе прослухати будь-хто, якщо потрапить на вашу частоту. Радіус дії таких месенджерів 60-100 метрів (залежить від перешкод та роботи Bluetooth). У підвалі дальність зв'язку може скорочуватися.

Скористайтеся національним роумінгом. Найбільші мобільні оператори разом з урядом анонсували запуск національного роумінгу, який дозволяє перемикатися між мережами в разі проблем зі зв'язком.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИСЯ

- У налаштуваннях вимкніть автовибір мережі.
- Android: налаштування – мобільна мережа (підключення) – оператор.

- iOS: параметри – стільникові дані – вибір мережі.
- Знайдіть та виберіть доступну мережу: Vodafone UA, UA-KYIVSTAR чи LIFECCELL.
- Якщо зареєструватися не вдалося, треба спробувати ще раз або вибрати іншу мережу.
- Перевірити можливість проходження дзвінка, смс.

ВАЖЛИВО:

- Назва мережі може змінитися на ту, покриття якої використовується.
- За національний роумінг не потрібно платити додатково.
- Тарифікація дзвінків та смс відбувається згідно з умовами тарифного плану вашого оператора.
- Раз на день повертайтеся до мережі свого оператора – вручну або увімкнувши автовибір мережі.
- Підключення національного роумінгу передбачає значне навантаження на мережі - якість деяких послуг може погіршитися.

ЯКЩО НЕМАЄ ЖОДНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ЗВ'ЯЗКУ

- Попередньо домовтеся про місце та час зустрічі.
- Якщо ви плануєте евакуацію в конкретне місце, визначте точку та час збору й домовтесь, що будете чекати там, наприклад, протягом 24 годин, а потім вирушите далі до наступного пункту призначення.
- Маленьким дітям варто покласти в кишеню або вшити в одяг записку із повним ім'ям дитини, її батьків чи інших контактних осіб, адресу та телефони.
- Дітей шкільного віку варто попередити як діяти в разі, якщо не буде зв'язку.



За матеріалами Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Міністерства цифрової трансформації України.

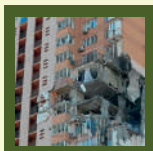
ЯК ПОВОДИТИСЯ НА БЛОКПОСТАХ

- зменшіть швидкість авто
- завчасно підготуйте документи для перевірки, вимкніть фари
- увімкніть “аварійку”
- не ведіть відеозйомку
- без дозволу військових не виходьте з автомобіля
- чітко відповідайте на запитання військових
- будьте готові на вимогу відкрити багажник та оглянути салон автомобіля
- після огляду та дозволу продовжити рух не набирайте швидкість різко

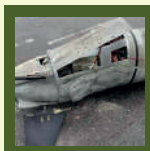
**ДОТРИМУЙТЕ ПРАВИЛ ДОРОЖНЬОГО РУХУ
ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ**

ЩО НЕ МОЖНА ФОТОГРАФУВАТИ ТА ЗНІМАТИ НА ВІДЕО

**Ворог відстежує публікації і коригує вогонь,
тому заборонено знімати:**



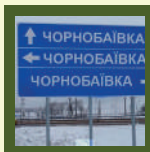
**місце обстрілу
чи падіння
снарядів**



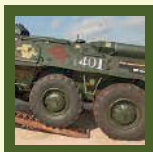
**ракети,
що летять
чи влучили**



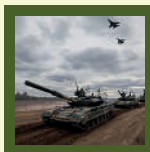
**адреси,
координати
боїв**



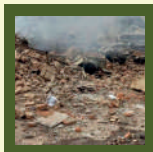
**назви вулиць,
зупинки
транспорту,
магазини, заводи**



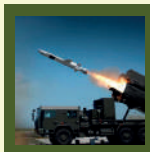
**номери
автомобілів
та бронетехніки**



**переміщення
наших військ,
військові об'єкти**



**потерпілих
чи загиблих
(крім офіційних
даних)**



**роботу
протиповітряної
оборони**

**ЗА ДОПОМОГУ ВОРОГУ ПЕРЕДБАЧЕНА
КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ**

ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ

112 — Єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби)

101 — Пожежна служба

102 — Поліція

103 — Швидка медична допомога

104 — Аварійна служба газової мережі

0 800 501 482 — телефон довіри СБУ