

**Попередження усіх видів  
дитячого травматизму  
під час  
зимових канікул/новорічних свят  
в умовах воєнного стану**

# **Безпека на дорозі у зимовий період**

**Постійно дотримуйся правил дорожнього руху, ОСОБЛИВО ВЗИМКУ!**

Ніколи не порушуй їх, це небезпечно для життя. Переходь вулицю тільки у відведених місцях.

Не влаштовуй ігри на проїжджій частині вулиці. Потурбуйся, щоб в умовах поганої видимості, ваш одяг/взуття/аксесуари були оснащенні світловідбивачами.

# ОБЕРЕЖНО! ОЖЕЛЕДИЦЯ!



Пересувайтеся повільно,  
не тримайте руки  
в кишенях, коліна  
розслаблені,  
злегка зігнуті

Будьте уважні,  
коли переходите  
дорогу  
чи перебуваєте  
на узбіччі

Обирайте взуття  
на низьких підборах  
і з рельєфною  
підшвою



Не проходите  
дуже близько  
до будівель та дерев  
(можливе падіння буролу)



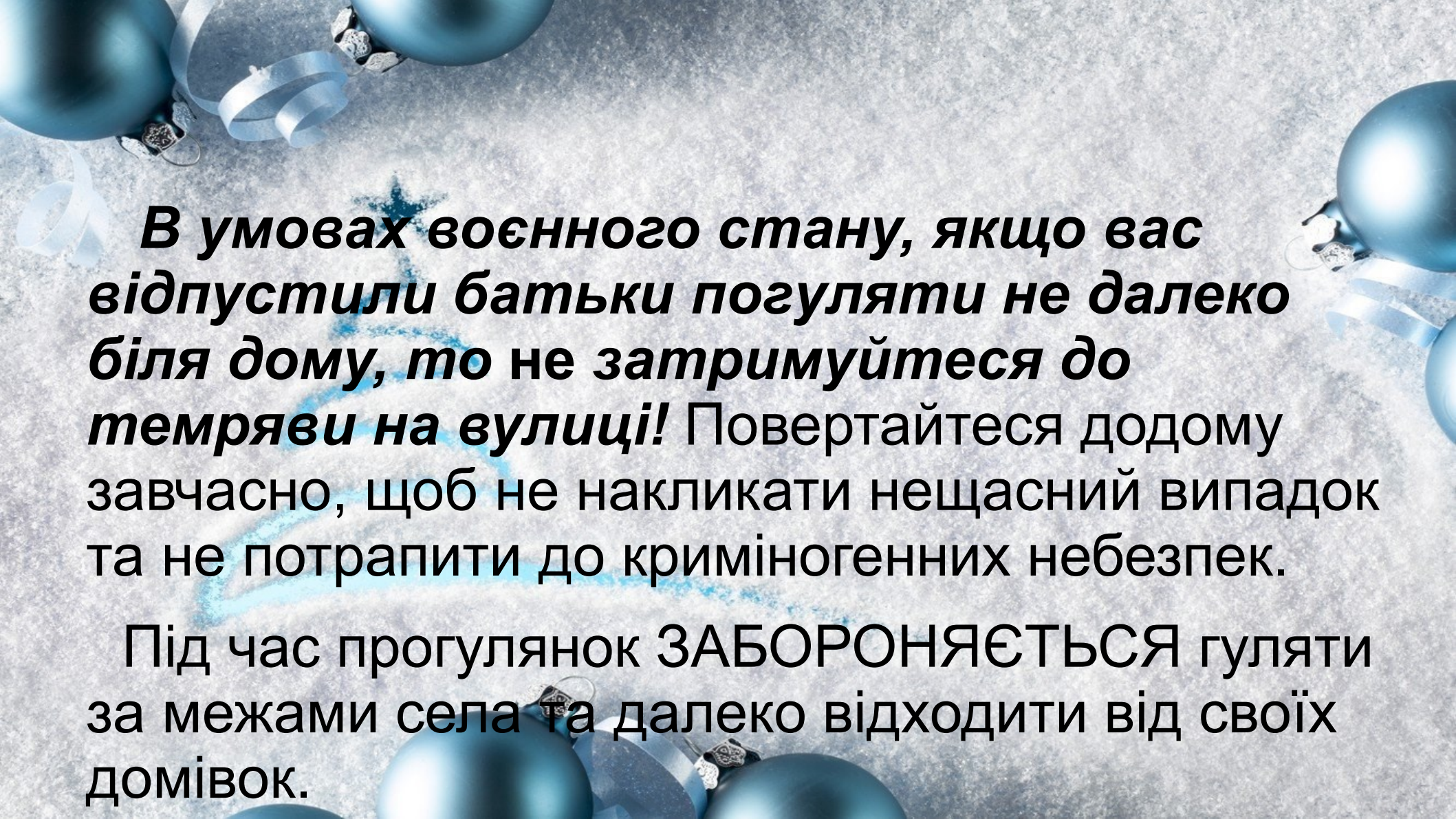
Будьте уважні  
на дорогах, особливо  
за кермом



У разі  
порушення  
рівноваги  
необхідно  
присісти,  
щоб зменшити  
висоту падіння



# Поведінка на вулиці



***В умовах воєнного стану, якщо вас відпустили батьки погуляти не далеко біля дому, то не затримуйтеся до темряви на вулиці!*** Повертайтеся додому завчасно, щоб не накликати нещасний випадок та не потрапити до криміногенних небезпек.

Під час прогулянок **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ** гуляти за межами села та далеко відходити від своїх домівок.

**Не чіпай безпритульних/чужих/диких тварин.** Спілкування з ними може призводити до нещасних випадків.

**Не розмовляй із незнайомцями та не сідай до них у машину.**

Коли йдете на прогулянку, **кажіть батькам** із ким ви йдете, де будете, коли прийдете додому. Беріть із собою заряджений телефон та не користуйтеся ним не за призначенням.

**Забороняється** ходити у навушниках за межами будинку, біля дороги, під час переходу

# ПОРАДИ: ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

## НЕ НОСІТЬ МЕТАЛЕВІ ПРИКРАСИ

Метал охолоджується дуже швидко, і його контакт зі шкірою може призвести до обмороження окремих ділянок чи холодових травм.

До того ж, кільця сповільнюють рух крові у пальцях, а отже вони швидше замерзнуть.

## ЩОБ НЕ ЗАМЕРЗНУТИ, РУХАЙТЕСЬ

Якщо ви довго чекаєте автобус, зелене світло чи дівчину — не стійте. Можна підстрибувати на місці, ходити, зробити пару простих вправ чи просто обніматися, коли є з ким.

Рухи допоможуть прискорити кровообіг, а отже ви не замерзнете.

## ВІЗЬМІТЬ ІЗ СОБОЮ ТЕРМОС ІЗ ЧАЄМ

Якщо вирушаєте на кілька годин на морозну вулицю, пийте гарячий чай та більше рухайтесь, щоб зігрітися. І не забувайте, що мерзнуть не лише люди, а й тварини, тож подбайте про них також!



## ВІДЧУВАЄТЕ ПЕЧІННЯ НА ШКІРІ — ШУКАЙТЕ, ДЕ ЗІГРІТИСЯ


Сильне почервоніння та печіння шкіри може бути ознакою обмороження. Якщо відчуваєте, як щоби, руки чи ноги «печуть», або ж бачите серйозне почервоніння у людини поряд, зайдіть у будь-яке тепле місце — магазин, кафе, під'їзд тощо.

## КУРІННЯ ТА АЛКОГОЛЬ НЕ ЗІГРІВАЮТЬ

По-перше, куріння та алкоголь шкідливі, незалежно від погоди. До того ж уживання алкоголю створює ілюзію тепла і водночас призводить до величезної його втрати. Куріння ж зменшує швидкість кровообігу в кінцівках, а отже робить їх більш уразливими до морозу.

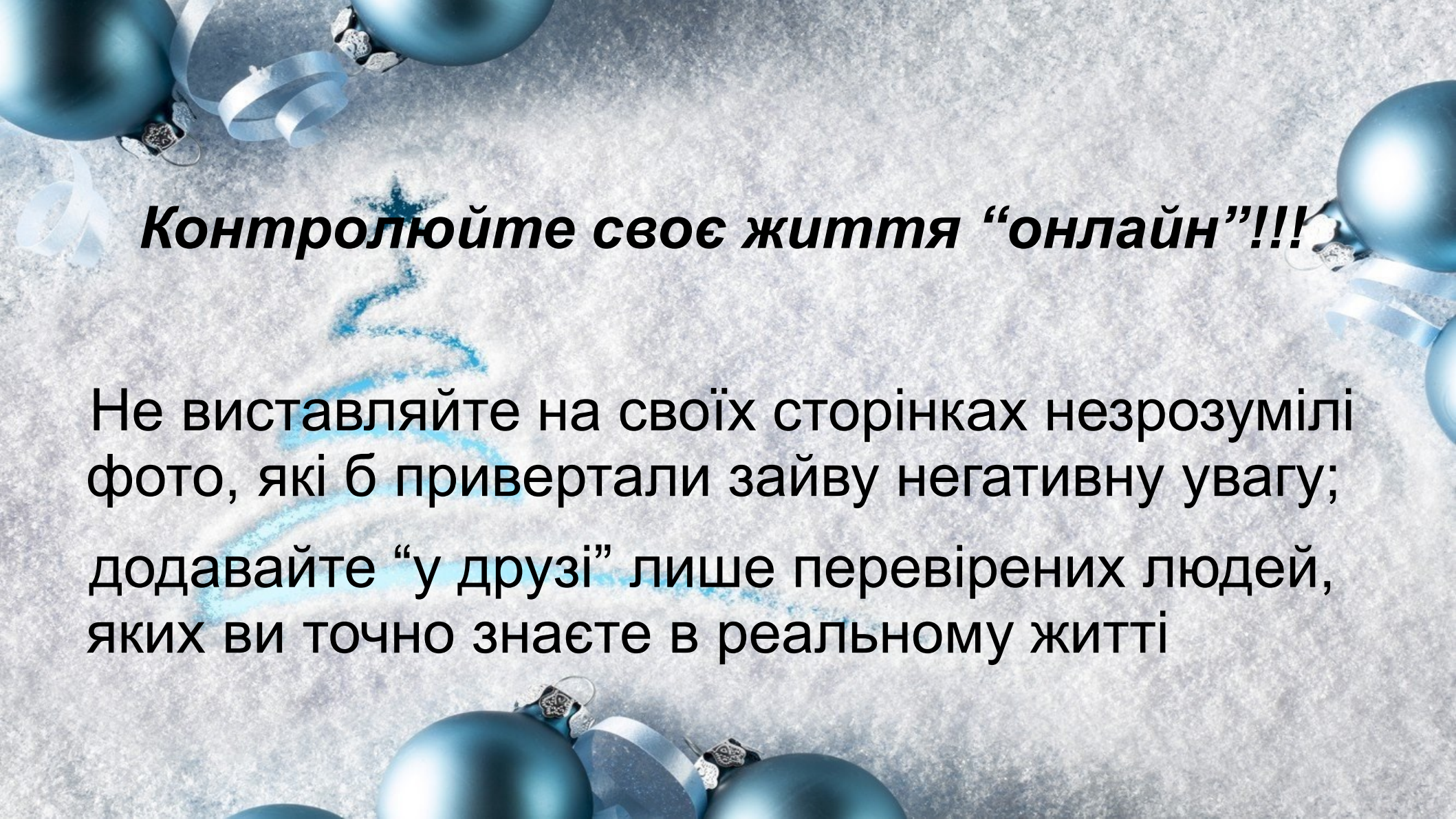
## ПЕРЕД ВИХОДОМ НА ВУЛИЦЮ ПОЙДІТЬ

Щоб підтримувати нормальну температуру взимку, організм використовує більше енергії, тож і поповнювати її треба частіше. Їжте поживну та здорову теплу їжу.



***Онлайн безпека***





***Контролюйте своє життя “онлайн”!!!***

Не виставляйте на своїх сторінках незрозумілі фото, які б привертали зайву негативну увагу; додавайте “у друзі” лише перевірених людей, яких ви точно знаєте в реальному житті

# В умовах воєнного стану НЕ ДОПУСКАЄТЬСЯ в онлайн-середовищі:

- хизування гарними умовами життя, новими речами;
- фотографувати стратегічні/цивільні об'єкти та опубліковувати їх у мережі;
- фотографувати та знімати на відео рух військової техніки, військових і опубліковувати їх у мережі;
- розповідати по телефону в месенджерах “де



# ПАМ'ЯТКА щодо висвітлення у ЗМІ діяльності оборонних підприємств України

1.



## ЗАБОРОНЕНО ВИСВІТЛЮВАТИ

«прильоти» та масштаби руйнувань військових і оборонно-промислових об'єктів

2.



## ЗАБОРОНЕНО НАДАВАТИ

самостійні пояснення, з якого саме озброєння поцілили в окупантів – дочекайся офіційної позиції Генштабу ЗСУ або Міноборони України

3.



## ЗАБОРОНЕНО ВКАЗУВАТИ

назви підприємств-виробників української зброї, з якої нищать російських загарбників

4.



## ЗАБОРОНЕНО ЗАЗНАЧАТИ

кількість і види військової техніки, яка є на озброєнні Сил безпеки та оборони

5.



## ЗАБОРОНЕНО ПОШИРЮВАТИ

інформацію про нові розробки та модернізацію техніки на підприємствах ОПК

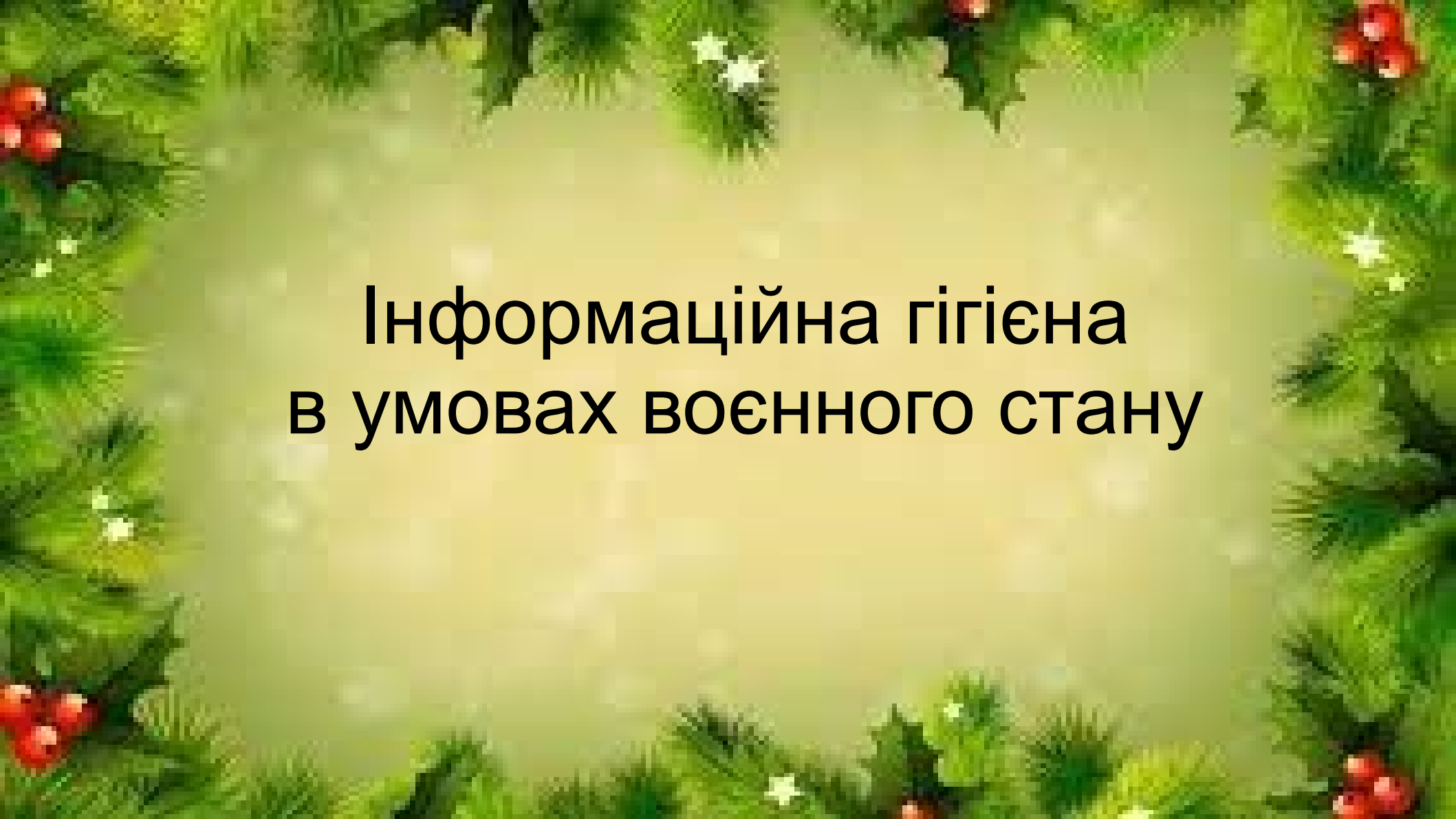
6.



## ДОТРИМУЙСЯ ПРАВИЛ

інформаційної гігієни та не оприлюднюй все, що стало відомо

**ПАМ'ЯТАЙ: ВОРОЖА РОЗВІДКА ПРАЦЮЄ!**



# Інформаційна гігієна в умовах воєнного стану

1. Перевіряйте джерела. Не вірте новинам з першої ліпшої стрічки чи репосту.
2. Відправляйте сенсаційні новини у «карантин» на деякий час.
3. Зберігайте спокій, паніка ще нікому не допомагала.
4. Не потрібно читати одну й ту саму новину різними словами.
5. Не вступайте у політичні дискусії у коментарях з незнайомими людьми.

# **#СТОПБУЛІНГ**

***ЗНАЙ, що булінг та кібербулінг — це насилля, яке карається Законом України!***

***Фішинг***

***Тролінг***

***Мобінг***

***Хейзінг***



# ***Пожежна безпека***

***Не грайся*** з вогнем у приміщенні та на природі.

Обережно поведься із легкозаймистими предметами/речовинами.

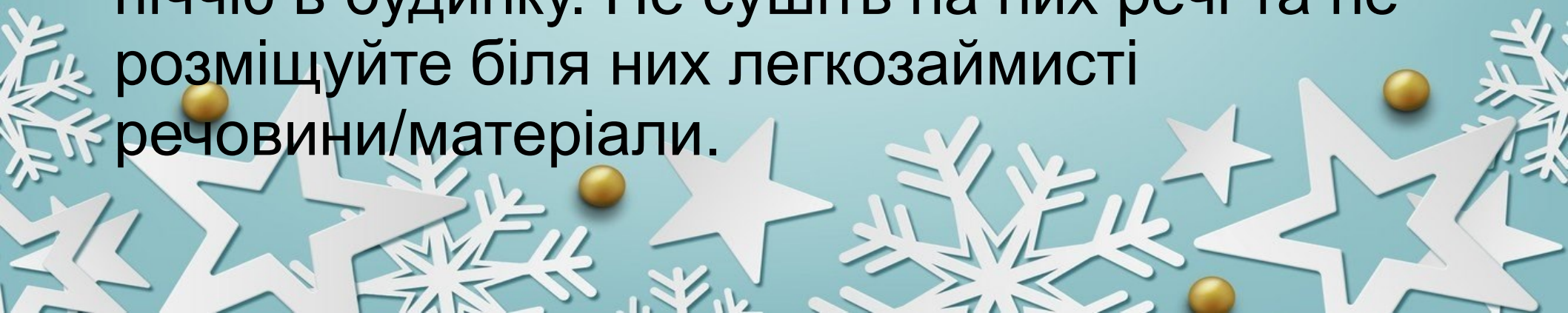
***Будь обережний з газом*** та газовою плитою!

( без дозволу батьків та конкретних навичок роботи із газовою плитою — не коритуватися!!!НЕБЕЗПЕЧНО ДЛЯ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я!!!)



***Будь обережним під час користування обігрівачами.*** Не залишай їх без нагляду, тримай подалі від меблів (1м), не використовуй не справні та не суши на них речі!

Без дозволу батьків не користуйтеся котлом та піччю в будинку. Не сушіть на них речі та не розміщуйте біля них легкозаймисті речовини/матеріали.



***Дотримуйся правил безпечної поведінки при встановленні та користуванні новорічними прикрасами та ялинкою.***

Не забувайте, ***коли встановлюєте новорічну ялинку або прикрашаєте дім новорічними гірляндами***, перевіряйте їх справність із дорослими, справність розеток та відсутність біля гірлянди легкозаймистих матеріалів/речовин.



# БЕЗПЕЧНА НОВОРІЧНА ЯЛИНКА



Ставте ялинку за 1 метр від приладів опалення і меблів



Закріплюйте ялинку на стійкій основі



Не розміщуйте ялинку на шляхах евакуації



Не прикрашайте ялинку ватою, папером, марлею



Обирайте електричні гірлянди промислового виробництва



Не застосовуйте для ілюмінації свічки, бенгальські вогні, феєрверки



Не дозволяйте малолітнім дітям самостійно включати електрогірлянди

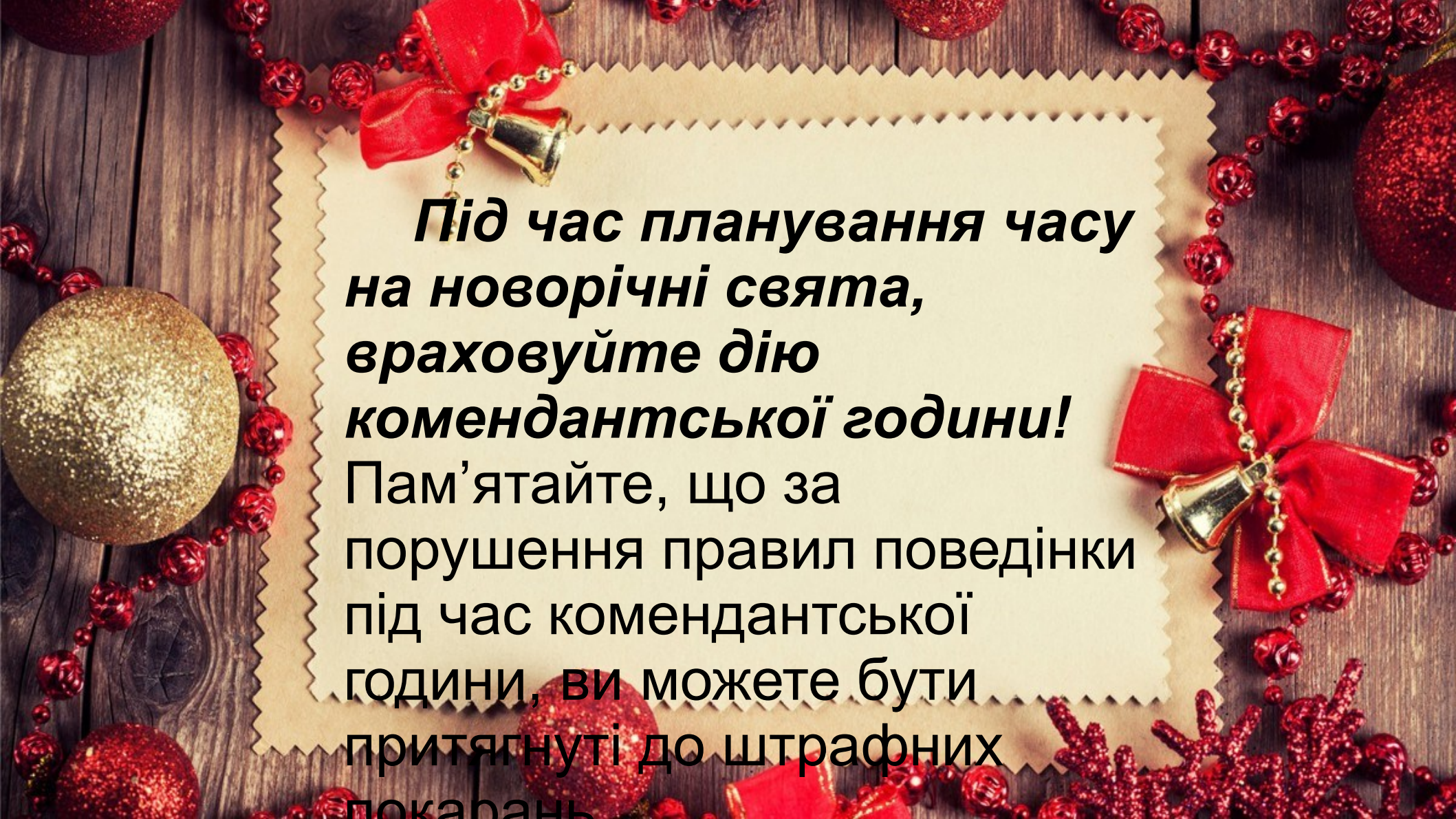


Не залишайте увімкнену ілюмінацію без нагляду



## ЗАПОБІГТИ. ВРЯТУВАТИ. ДОПОМОГТИ





***Під час планування часу  
на новорічні свята,  
враховуйте дію  
комендантської години!***

**Пам'ятайте, що за  
порушення правил поведінки  
під час комендантської  
години, ви можете бути  
притягнуті до штрафних  
покарань**



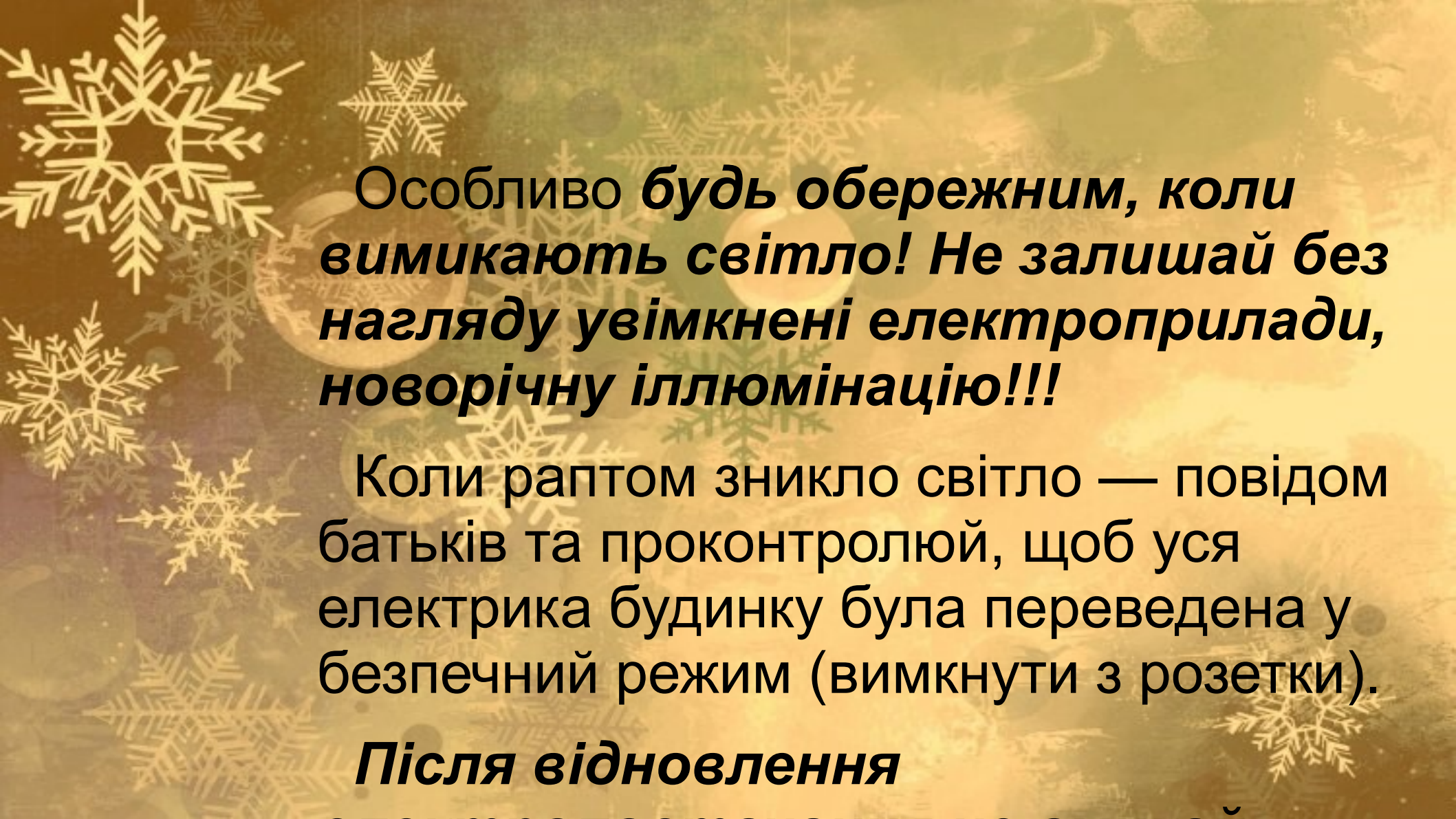
# ***Електробезпека***



***Будь обережний з електроприладами.***

Не торкайся оголених проводів, не користуйся пошкодженими розетками та не експлуатуй несправні електроприлади.

Виходячи з дому, перевіряй, щоб усі електропобутові прилади були відключені.



**Особливо *будь обережним, коли вимикають світло! Не залишай без нагляду увімкнені електроприлади, новорічну іллюмінацію!!!***

Коли раптом зникло світло — повідом батьків та проконтролюй, щоб уся електрика будинку була переведена у безпечний режим (вимкнути з розетки).

***Після відновлення***

# Поведінка під час відсутності світла в оселі

*Під час відсутності електроенергії тривалий проміжок часу, вмій правильно користуватися ліхтарем та свічкою.*

Пам'ятай, що **свічка** — це джерело відкритого **вогню в будинку** і необережне поводження із нею може спричинити пожежу, гарячий віск при контакті із шкірою інколи може викликати опік.

Встановлюйте свічки на спеціальних підсвічниках, на твердій і не хиткій поверхні,





## **ВИКОРИСТАННЯ ПІРОТЕХНІКИ ЗАБОРОНЕНО**

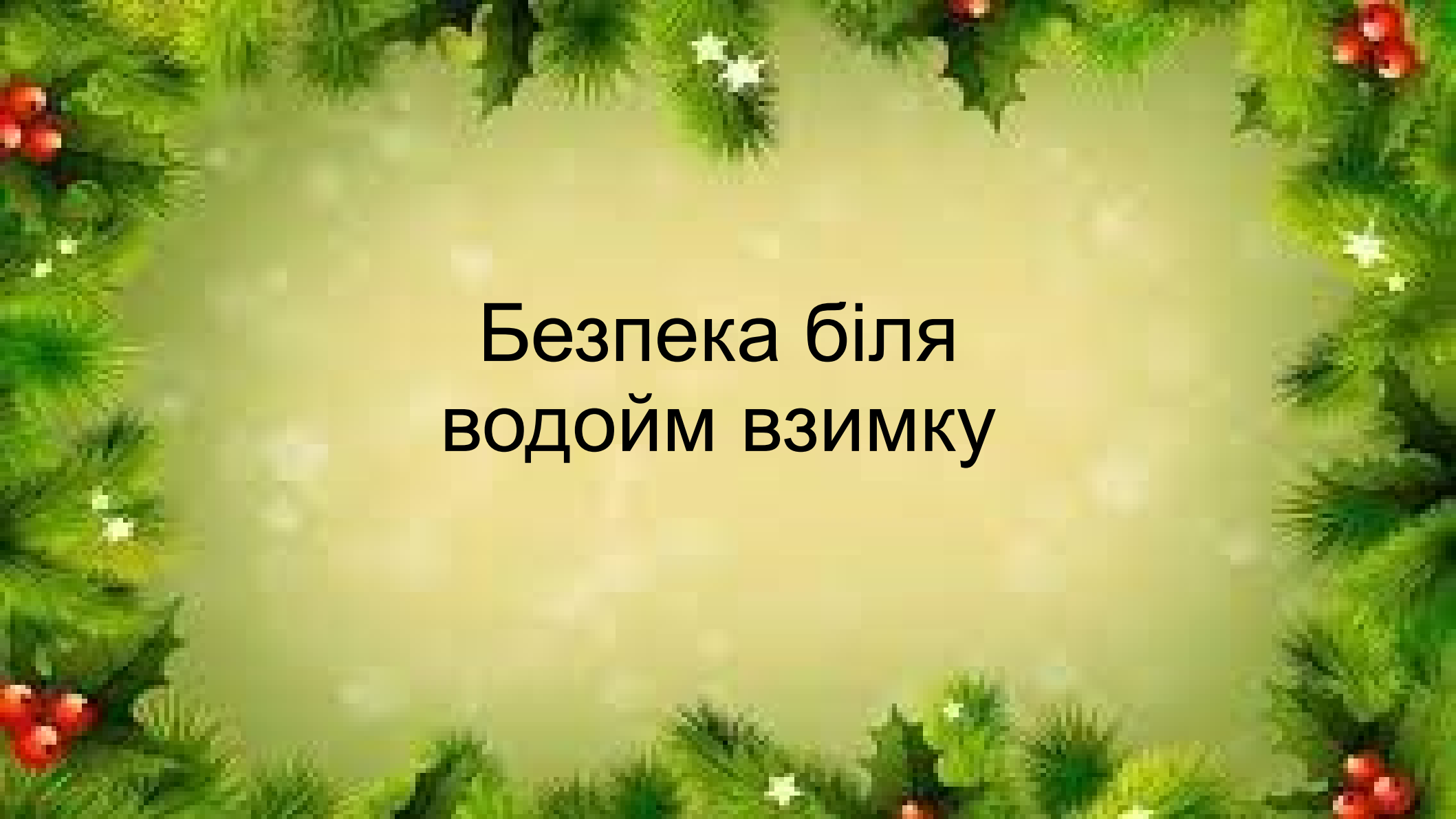
**Стаття 195 - 6 КУпАП** **Порушення порядку виробництва, зберігання, перевезення, торгівлі та використання піротехнічних засобів**

**В умовах воєнного стану із 24.02 2022 р.по всій території України, використання піротехнічних засобів заборонено (феєрферки, петарди, упадки)**

***Не забувай про безпеку життя, коли опиняєшся в автономній ситуації (сам(-а) вдома).***

Пам'ятай, що ***злочинцем може бути*** не тільки чоловік, а й жінка, дівчина, підліток, ровесник твій і навіть людина похилого віку.

Нікому **не розповідай** про те, що і де вдома лежить; не розповідай про майбутні плани та поїздки; **не вихваляйся та не**



**Безпека біля  
водойм взимку**

**Дотримуйся правил безпеки біля водойм взимку. Лід є дуже небезпечною “забавою”! Дія холодної води на організм тобі вже відома (а вода — дуже холодна!) **Вода помилок не пробачає!****

**БЕЗ ДОРΟΣЛИХ ДО ВОДОЙМ НЕ ХОДИТИ(особливо зараз)!!!**





# ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ НА ЛЬОДУ!



## ДОТРИМУЙТЕСЬ:



обходьте місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку;



йдучи на лід, краще мати при собі предмети які можуть стати в нагоді у разі небезпеки (лижі, мотузку, палицю);



якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, повертайтеся на берег. При цьому не можна бігти, відходити слід повільно, не відриваючи ніг від льоду;



міцність льоду перевіряйте товстою палицею (жердиною), ударяючи нею (2-3 рази в одне і те ж місце) якнайдалі від себе;



переправляючись групою, дотримуйтеся дистанції один від одного 5-6 метрів;



користуйтеся майданчиками для катання на ковзанах лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товщина льоду повинна бути не менше 12 см, а при масовому катанні - не менше 25 см.



## ЗАБОРОНЕНО:



заходити на лід далеко від берега, ходити самому по льоду, а також збиратися на льоду великими групами;



випробовувати міцність льоду ударами ніг;



підходити до ополонік, кататися біля них на ковзанах;



з'їжджати на лижах чи санчатах з крутих берегів прямо на лід;



розпалювати на льоду багаття;



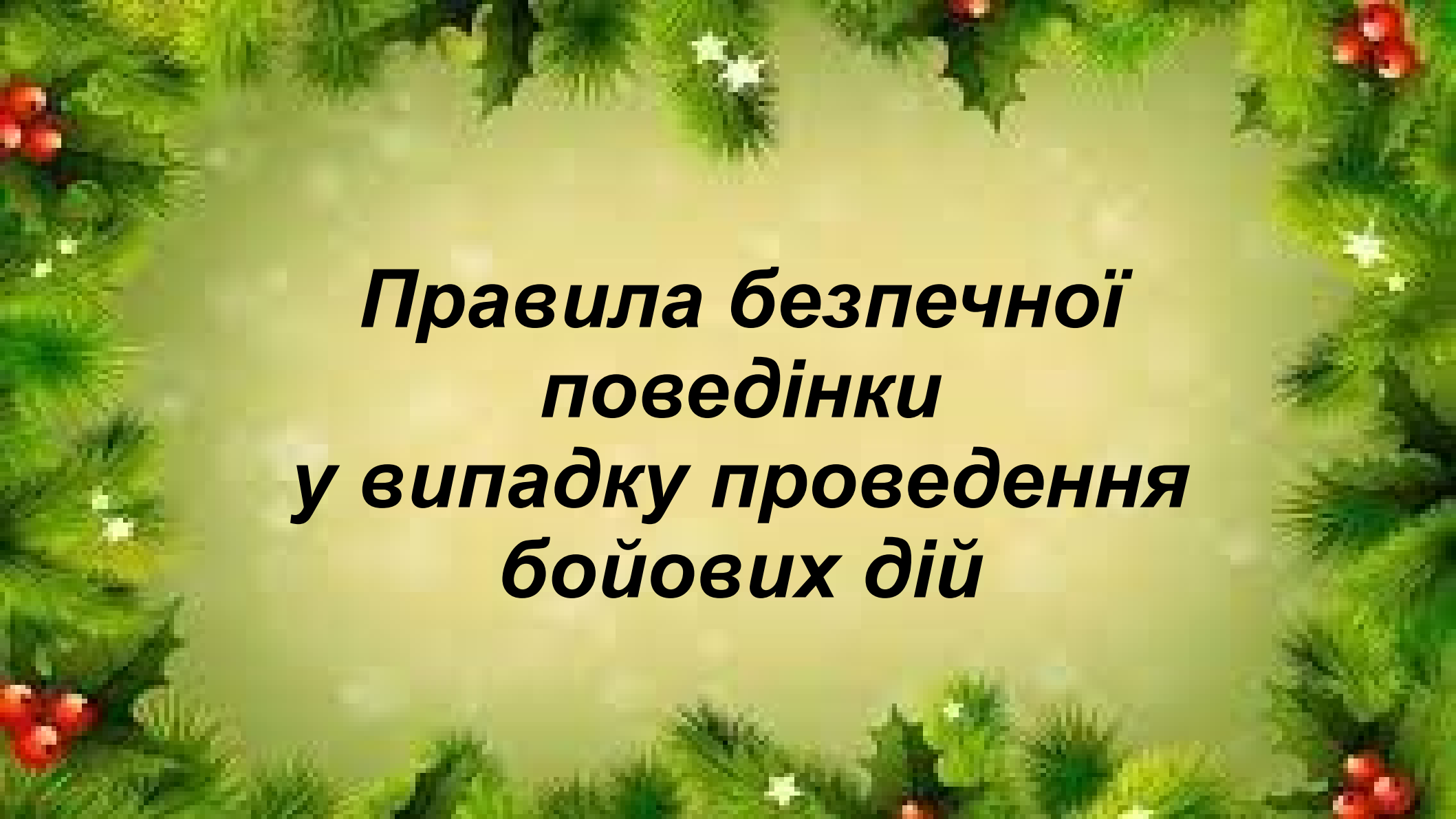
бігати і стрибати по тонкій кризі;



дозволяти дітям самотійно, без нагляду дорослих, бавитись на замерзлій водоймі;



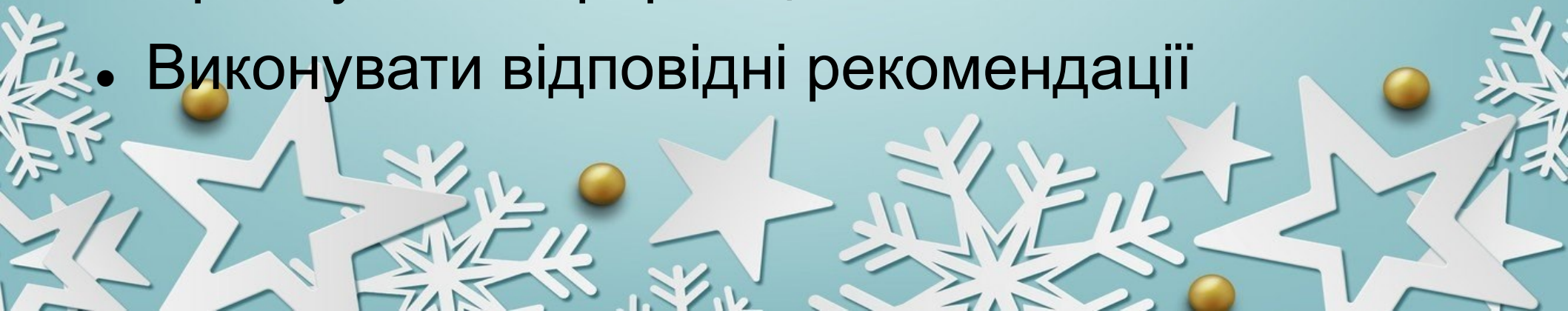
під час зимової риболовлі забороняється робити в одному місці багато лунок.



***Правила безпечної  
поведінки  
у випадку проведення  
бойових дій***

# **Почувши сирену (сигнал “УВАГА ВСІМ!”):**

- Увімкнути телевізор/радіо
- Повідомити дорослих
- Прослухати інформацію
- Виконувати відповідні рекомендації



# При загрозі бойових дій та артобстрілу:

- Не панікуйте, заспокойте молодших;
- Вимкніть електроприлади, перекрийте воду, газ, погасіть пічне опалення;
- Візьміть усі заздалегідь зібрані документи та екстренну валізу, аптечку, телефони, ліхтарі;
- Покиньте приміщення та сховайтесь у підготовлених сховищах, куди можна швидко дістатись



# Якщо обстріл застав у ТЗ:

- Зупинити ТЗ
- Вийти з ТЗ та відбігти від нього (від будівель та споруд)
- Ляжте на живіт на землю (канаву, вимоїну із заглибленням) та обхопіть голову руками, відкривши рот
- Спробуйте озирнутися і знайти надійне укриття та прямувати до нього між

# Якщо обстріл застав на вулиці:

- Ляжте на землю обличчям униз, обхопивши голову руками
- Спробуйте знайти поряд укриття та прямуйте до нього між пострілами
- Орієнтуйтеся на звук звідки постріл пролунав або де розірвався снаряд - це допоможе зорієнтуватися, швидше дістатися до укриття та вберегти життя

УКРИТТЯ	НЕ укриття
Спеціальне бомбосховище	під'їзди житлових багатоповерхових будинків
Будь-яка канава, водостік, яма, заглибина, ями-воронки	Багатоповерхові будинки, квартири
Заглиблений підвал, погріб, овочесховище, силосна яма	Транспортні засоби (ТЗ)
Каналізаційні люки, підземний перехід, метро, оглядові ями відкритого типу на СТО	Стіни сучасних будівель, скляні вітрини, фасади будинків, балкони

# Якщо вибух стався:

- Переконайтесь у відсутності/нааявності пошкоджень
- Заспокойтесь і огляньте все навколо
- Якщо є можливість - залиште місце події і перейдіть у більш безпечне сховище
- Якщо ви під завалом – періодично подавайте звукові сигнали
- При можливості подзвоніть близьким/рідним

# ТРИВОЖНА ВАЛІЗА: ЩО ВЗЯТИ З СОБОЮ ?

У "тривожну валізу" рекомендовано покласти наступне:



кредитні картки та готівка;



карта місцевості;



документи у поліетиленовій упаковці;



аптечка першої допомоги;



запас їжі та води на кілька днів;



засоби гігієни;



рулон широкого скотчу;



ліхтарик, свічки, сірники, запальничка;



нитки та голки;



комплект зручного одягу та спідньої білизни;



посуд (краще металевий);



дублікати ключів від будинку й машини;



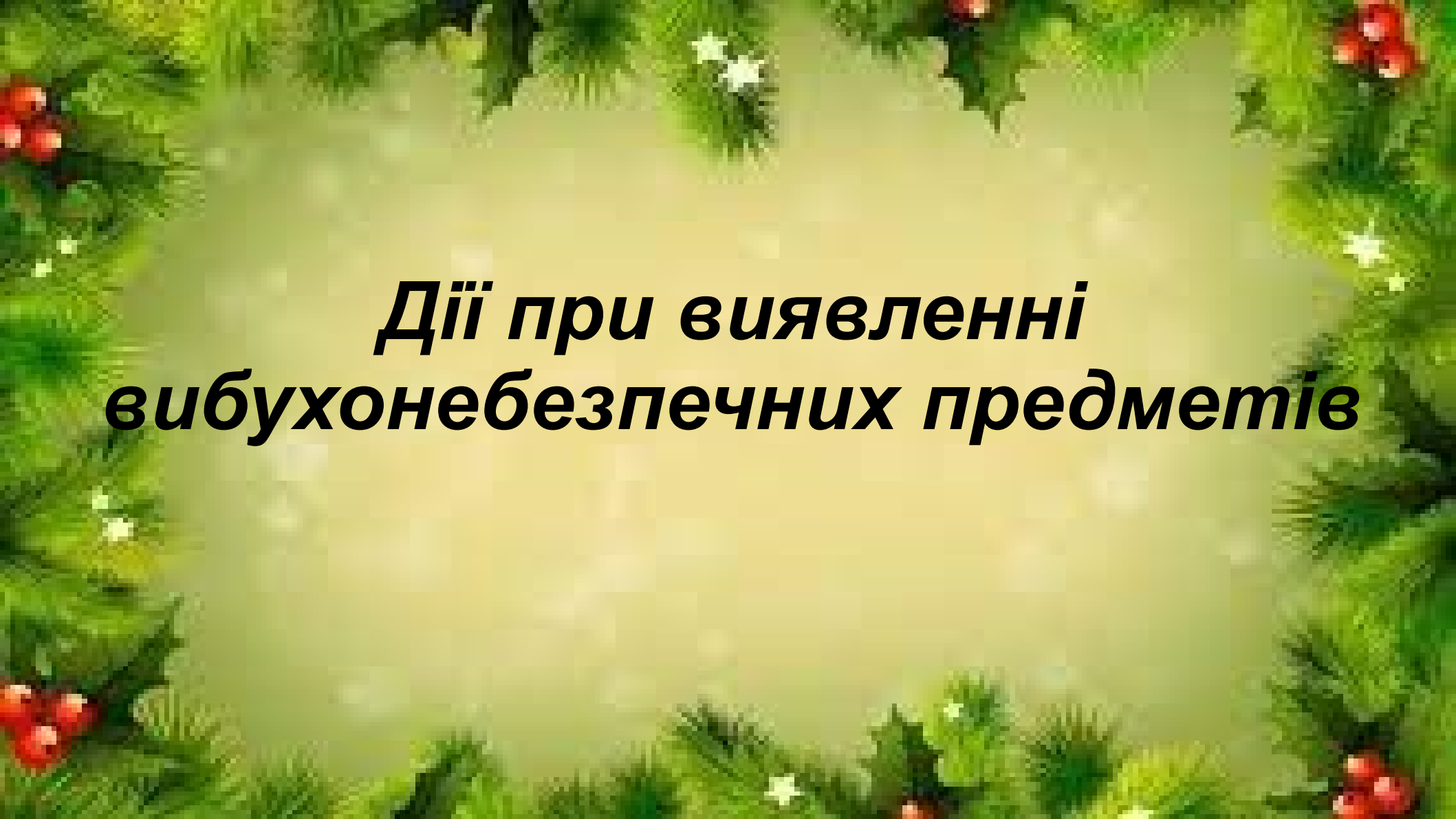
блокнот і олівець.



сигнальні засоби (свисток);



**Складіть все у зручний рюкзак і тримайте його напоготові!**



***Дії при виявленні  
вибухонебезпечних предметів***



Відомості про знахідку вибухонебезпечних предметів повідомляйте за телефонами 101 та 102. Не торкайтеся предмету, не рухайте його, не ступайте на нього.



# Помітив підозрілі речі, які залишилися без нагляду?



не торкайтеся  
не рухайте  
не ступайте



встановіть на  
безпечну  
відстань



забезпечуйте  
підхід до 102

## Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів

При виявленні ВВП:



Негайно повідомте  
про знахідку за телефонами 101 та 102



Запам'ятайте місце виявлення  
ВВП та, по можливості,  
встановіть попереджувальні знаки



Організуйте охорону місця та  
нікого не допускайте до приїзду фахівців

При небезпеці

телефонуй

### Категорично забороняється:

- Самостійно досліджувати даний предмет та переміщувати його;
- Робити спроби розпилювати знайдений предмет;
- Накривати чимось чи засипати землею знахідку;
- Проводити самостійний пошук інших ВВП поблизу із знайденим предметом;
- Допускати до місця знахідки дітей;

1

0

1

Найчастіше вибухонебезпечні предмети часів Першої та Другої світової війни, громадяни виявляють навесні під час проведення польових робіт, на дачних ділянках та у лісі. Будьте обережними та уважними! Не паразайте своє життя на небезпеку!



## **УВАГА В СІМ!**

Управління з питань цивільного захисту обласної державної адміністрації,  
управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій в області

### **І Н Ф О Р М У Ю Т Ь**

**населення про дії у разі виявлення  
підозрілих та вибухонебезпечних предметів**

- опитайте оточуючих, чи не належить цей предмет їм;
- не чіпайте, не відкривайте, не зсовуйте, не підходьте близько до нього, зафіксуйте точний час, коли була виявлена знахідка;
- подзвоніть самі або попросіть оточуючих людей терміново повідомити про небезпечну знахідку у міліцію за телефоном «102», в ДСНС України за телефоном «101», СБУ або органи влади;
- виключіть користування поблизу підозрілих предметів мобільними телефонами, засобами радіозв'язку;
- не паліть, заглушіть двигуни автомобілів, зупиніть техніку. Якщо поряд проводяться роботи, або живуть люди, попередьте їх;
- нікого не підпускайте близько до предмету (особливо дітей) до прибуття міліції або саперів;
- не дозволяйте випадковим людям торкатися небезпечного предмету або намагатися його знешкодити;
- відведіть людей за кордон рекомендованої зони евакуації людей на випадок його спрацювання;
- забезпечте охорону небезпечного предмету та небезпечної зони;
- дочекайтеся прибуття працівників правоохоронних органів, вкажіть місце знаходження підозрілого предмету та розкажіть, коли та при яких обставинах його знайшли.

Для того, щоб вирізнити вибухові пристрої з-поміж усіх інших, варто запам'ятати їхні характерні ознаки:

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
- наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батарейки, акумулятори тощо);
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань;
- предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.







# Особиста гігієна



# ПРАВИЛА ГІГІЄНИ

Особиста гігієна - це правила, виконання яких допоможе не хворіти і зміцнити своє здоров'я.

## ГІГІЄНА ТІЛА



- розчісувати волосся вранці і ввечері своїм гребінцем
- регулярно підстригати нігті на руках і ногах, стежити за їх чистотою
- користуватися тільки своєю зубною щіткою і рушником



## ОСОБИСТА ГІГІЄНА



- умивайтеся вранці і ввечері, використовуйте засоби особистої гігієни, приймайте душ вранці і ввечері
- чистіть зуби не менше трьох хвилин
- ваша зубна щітка не повинна бути занадто м'якою

## ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

- обов'язково мити руки перед вживанням їжі
- користуватися під час їжі тільки чистим посудом
- після кожного прийому їжі ретельно прополощіть рот кип'яченою водою



## ГІГІЄНА ОДЯГУ

- стежте за чистотою свого одягу, взуття
- одяг повинен відповідати погоді
- майте завжди чисту носову хустку або одноразові серветки



## ГІГІЄНА СНУ

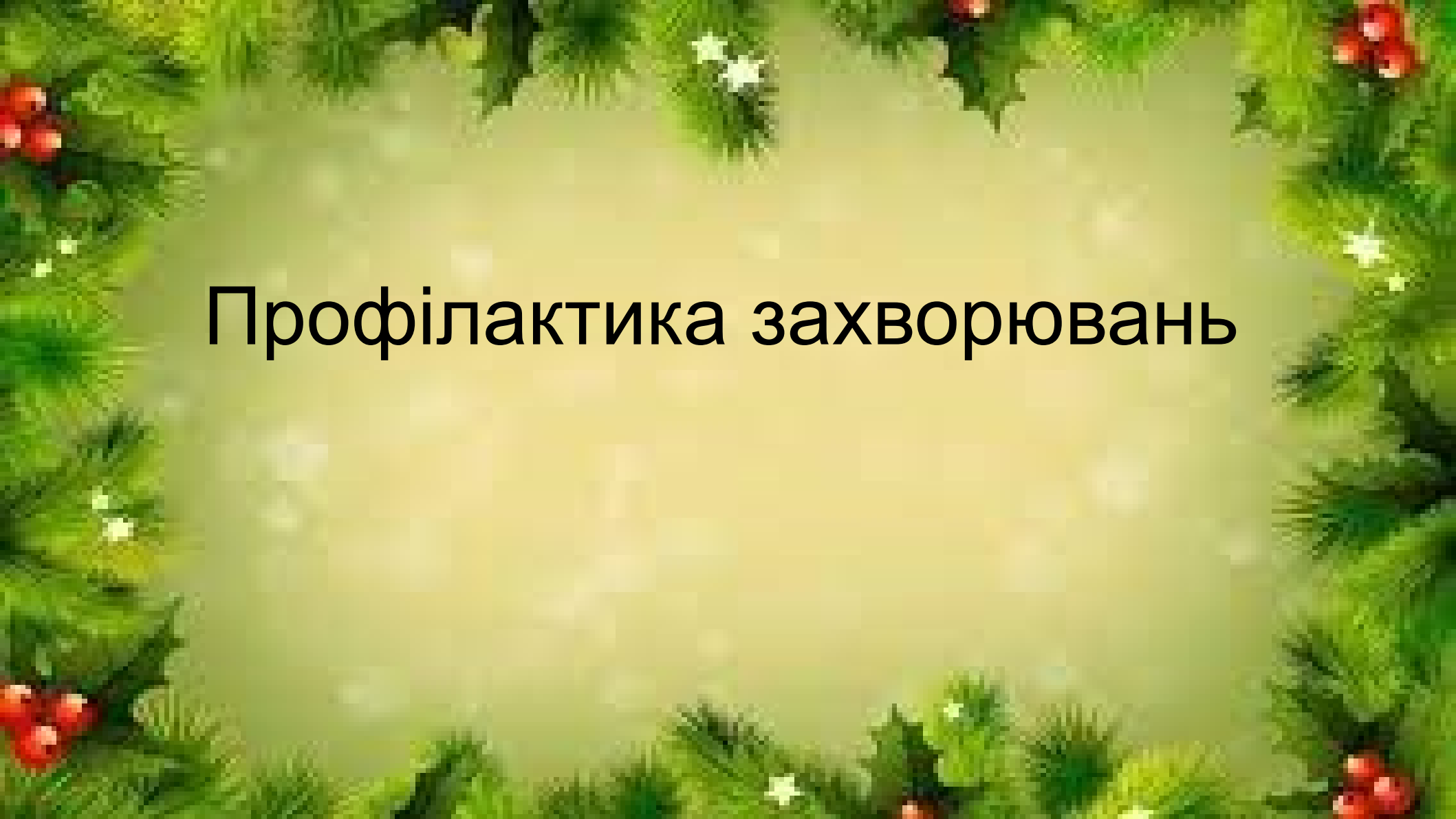
- вставати слід в один і той же час і не пізніше 7 години
- лягати спати не пізніше 22 години



## ГІГІЄНА ДОМА ТА В КЛАСІ

- не смітити на вулиці, в приміщеннях і не дозволяти це робити іншим
- допомагати вчителю і черговим підтримувати порядок у класі
- допомагати батькам у домашньому прибиранні





# Профілактика захворювань

# Пам'ятка, щодо запобігання поширення COVID-19

1. При погіршенні самопочуття – повідомити дорослих та звернутися до сімейного лікаря.
2. **ЗАХВОРІВ - СИДИ ДОМА!**
3. Одягайте маску правильно, щоб закриті були ніс та рот.
4. Маска необхідна якщо: “Я хворію”, “Я доглядаю за хворим”, “Я у громадських місцях”.
5. За можливості, у громадських місцях не торкайтесь обличчя, носової та ротової порожнини; не чіпайте передню частину маски руками.
6. Дотримуйтесь соціальної дистанції 1,5 – 2 м.
7. Дотримуйтесь етикету кашлю, чхання; уникайте рукостискання та обіймів у громадських місцях.
8. Уникайте контакту із людьми, які мають симптоми застуди, грипу.
9. Частіше мийте руки з милом (не менше 20 с). Користуйтеся антисептичними засобами, які містять спирт.
10. Споживайте в їжу тільки якісні та свіжі продукти харчування. Промивайте перед вживанням свіжі овочі та фрукти. Їжа тваринного походження повинна бути свіжою та ретельно оброблена термічно.
11. Зміцнюйте власний імунітет (прогулянки на свіжому повітрі, дотримання режиму дня, здоровий спосіб життя, особиста гігієна та гігієна власного приміщення).
12. Уникайте контакту із дикими тваринами. Будьте обережні із домашніми тваринами! Після контакту із свійськими тваринами – мийте руки!
13. Дезинфікуйте цифрові пристрої!!!!



# Безпека харчування

# Правила здорового харчування

- ⑩ вживайте їжу невеликими порціями 4-5 разів на день;
- ⑩ не пропускайте сніданок і не голодуйте протягом дня;
- ⑩ не влаштовуйте собі часті перекуси, адже вони не замінять повноцінного харчування;
- ⑩ не «заїдайте» поганий настрій, тривогу або депресію;
- ⑩ не їжте «за компанію», якщо немає апетиту;
- ⑩ не запивайте жирну їжу холодними напоями, адже при зниженні температури жир застигає у травній системі;
- ⑩ не варто запивати їжу молоком, оскільки воно заважає травленню та викликає бродіння в кишківнику;
- ⑩ слідкуйте за розміром порцій;
- ⑩ їжте повільно, ретельно пережовуйте їжу. При швидкому вживанні їжі відчуття насичення настає повільніше, що може призвести до переїдання;
- ⑩ фрукти краще їсти на сніданок, до обіду чи в якості перекусу. Якщо ж ви вживаєте їх після основного прийому їжі, вони починають взаємодіяти з нею, бродити та закисати;
- ⑩ завжди читайте, що написано на етикетці про склад (жири, вуглеводи, калорії);
- ⑩ не довіряйте словам «дієтичний», «низькокалорійний», дивіться на цифри;
- ⑩ краще не смажте страви, а тушкуйте.
- ⑩ зменшіть вживання солі, цукру, напівфабрикатів та фастфуд.

Пам'ятайте, що війна ще не завершилась.  
Тиша та спокій у наших селах - це Божа  
милість та робота наших хлопців на передовій.  
Тому, давайте робити добрі, обдумані та  
корисні справи разом, щоб наближати  
перемогу та мир на наші землі.

Нехай Господь вас усіх оберігає!

З наступаючими новорічними  
святами!

Мирного неба, здоров'я,  
благополуччя





Дякую за увагу!

