



Ківерцівський фаховий
медичний коледж
Волинської обласної ради

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

Сьогодні, коли в Україні діє **воєнний стан**, як ніколи підвищується роль освіти у підготовці населення до дій в надзвичайних ситуаціях, до захисту життя і здоров'я, забезпечення власної безпеки та безпеки інших людей.

Надзвичайна ситуація воєнного характеру

Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру

При виявленні вибухонебезпечних предметів

Якщо ви опинились в зоні бойових дій

Під час обстрілу стрілецькою зброєю

Як поводитися під час радіаційної загрози

При застосуванні хімічної зброї

При застосуванні біологічної зброї

Воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводять у країні або в окремих її місцевостях у випадку збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, її територіальній цілісності.



Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру



Надзвичайна ситуація воєнного характеру виникає через застосування звичайної зброї або зброї масового ураження. З'являються чинники ураження населення внаслідок руйнації атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин, нафтопродуктів, вибухівки тощо.

Необхідно:

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- завжди мати при собі документ (паспорт), що засвідчує особу, відомості про групу крові (свою та близьких родичів), можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо);
- намагатися якнайменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та у малознайомих місцях;
- з метою запобігання тисняви, при виході із приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або до споруди цивільної оборони (сховища) варто дотримуватись принципу правої руки (як при русі автомобільного транспорту), також слід пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, літнім людям та інвалідам, це значно скоротить терміни розташування в укритті;
- уникати місць скупчення людей;
- не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку, або заходи щодо підвищення безпеки, передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);

- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покинути цей район;
- посилити увагу і за можливості також залишити район у разі появи засобів масової інформації сторони-агресора;
- про людей, які не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, мають нехарактерну зовнішність, здійснюють протиправні і провокативні дії, здійснюють незрозумілу роботу, тощо, – негайно поінформувати органи правопорядку, місцеву владу, військових;
- у разі перебування у районі обстрілу – сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття – ляжте на землю, голову поверніть у бік, протилежний вибухам та прикрийте руками (за наявності для прикриття голови використовувати валізу або інші речі), не виходьте з укриття до кінця обстрілу;
- надавати першу допомогу іншим людям у разі їх поранення, викликати швидку допомогу, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності – військових;
- у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо), слід постаратися з'ясувати та зберегти якнайбільше інформації про них та обставини, що склалися. Це допоможе у пошуку, встановленні особи тощо. Необхідно пам'ятати, що ви самі або близькі вам люди, також можуть опинитись у скрутному становищі і будуть потребувати допомоги.

Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи пересуватися під обстрілом;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфльований одяг;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуту зброю та боєприпаси.



Своєчасне оповіщення



- у комплексі заходів щодо захисту населення під час надзвичайних ситуацій важливе місце належить організації своєчасного оповіщення. Це – завдання органів цивільного захисту. Завивання сирени, переривчасті гудки на підприємстві, сигнали транспортних засобів означають попереджувальний сигнал **“УВАГА ВСІМ!”**.

- *за цим сигналом потрібно увімкнути радіо, радіотрансляційні телевізійні приймачі для прослуховування термінових повідомлень.* Інформація передається протягом 5 хвилин після подачі звукових сигналів.

- вислухавши це повідомлення від управління, відділу або штабу цивільного захисту з питань надзвичайних ситуацій та захисту населення, *кожен повинен діяти без паніки і метушні, у відповідності з отриманими вказівками.*

Після отримання повідомлення можливі такі варіанти дій:

- залишатися вдома, пристосувати своє житло, повідомити отриману інформацію сусідам.

- перейти до укриття або евакуюватися в інший район. Перед виходом з будинку перекрийте газо-, електро- та водопостачання, зачиніть вікна і вентиляційні отвори. Візьміть із собою індивідуальні засоби захисту дихання і найнеобхідніші речі. Прямуйте до укриття або на збірний евакуаційний пункт. Допоможіть тим, хто потребує допомоги.

При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється:

- перекладати, перекочувати їх з одного місця на інше;
- збирати і зберігати, нагрівати і ударяти;
- намагатися розряджати і розбирати;
- виготовляти різні предмети;
- використовувати заряди для розведення вогню і освітлення;
- приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.



Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з їх означення, огороження і охорони на місці виявлення. негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС за телефоном "101" та "102"



Якщо ви опинилися в зоні бойових дій:



- намагайтеся якнайменше перебувати поза житлом і роботою, зменшіть кількість поїздок без важливої причини, уникайте місць скупчення людей;
- виходячи з приміщень, дотримуйтесь правила правої руки і пропускайте вперед тих, хто потребує допомоги, — це допоможе уникнути тисняви;
- не встрявайте в суперечки з незнайомими людьми — це допоможе уникнути провокацій;
- у разі надходження інформації з офіційних каналів державних органів влади про можливу небезпеку, передайте її іншим людям: родичам, сусідам, колегам;
- у разі появи озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покиньте небезпечний район, якщо маєте таку можливість;
- уникайте колон техніки й не стійте біля військових машин, які рухаються;

- поінформуйте органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні та провокативні дії.
- у разі перебування у місці обстрілу, сховайтеся в найближчому сховищі або укритті і не виходьте ще деякий час після його закінчення;
- якщо таких сховищ поблизу немає, використовуйте нерівності рельєфу (наприклад, канами, окопи, вирви від вибухів);
- у разі раптового обстрілу та відсутності поблизу сховищ — ляжте на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрийте голову руками або речами.
- якщо поряд із вами поранено людину, надайте їй першу допомогу й викличте швидку, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності — військових. Не намагайтеся надати допомогу пораненим, поки не завершився обстріл;
- якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також протиправних дій (наприклад, арешту, викрадення, побиття), спробуйте зберегти якнайбільше інформації про обставини цих подій.

Під час обстрілу стрілецькою зброєю:

- Під час стрілянини найкраще сховатися в захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванній). Коли це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.



- Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритій місцевості, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна смітцева урна або сходинки ганку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками — вони часто стають мішенями.
- Де б ви не перебували, тіло повинне бути в максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом 5 хвилин.

- Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних бойових зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) — це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.

Під час артобстрілів:

- Під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного нальоту не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, ви можете опинитись під завалом або травмуватися.
- Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на вулиці, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ, або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку й канави.
- Закривайте долонями вуха та відкривайте рот — це врятує від контузії, убереже від баротравми.
- Не розбирайте завали самостійно, чекайте фахівців із розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.



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 постійне спостереження, постійно тримайте в полі зору будівлі та споруди, які є поруч та які можна використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатись.

- Ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце в кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.
- не виходьте з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби, коригування вогню або зміна позиції.

Зброя масового знищення

Зброя масового ураження, зброя масового знищення — засоби ведення війни, які за силою руйнування та ураження у багато разів переважають звичайне озброєння.

Об'єктами ураження зброєю масового знищення є люди, продукти їхньої праці, а також природне середовище їхнього проживання (кліматичні та географічні умови, рослини, тварини, грунти). Фактори ураження зброєю масового знищення, як правило, мають певну інерцію дії після її застосування, тому можуть справляти негативний морально-психологічний вплив на супротивну сторону.

Головні принципи застосування зброї масового знищення — раптовість і масованість на вирішальних напрямках військових дій. Серед наявних видів зброї масового знищення — біологічна зброя, хімічна зброя, ядерна зброя.

Як поводитися під час радіаційної загрози, якщо ви вдома

Важливо: стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання у 2 рази, а стіни з цегли — у 10 разів. Поглиблені схованки можуть ще більше знижувати дозу випромінювання: з дерев'яним покриттям — у 7 разів, із цегляним чи бетонним — у 40-100 разів. Що важливо:

- не панікувати, чекати на офіційні повідомлення місцевих органів влади про заходи, яких слід вжити для свого захисту;



- постаратися захистити своє житло від радіоактивних речовин із повітря: закрити кватирки, загерметизувати рами та двері, для цього можна використовувати скотч, змочену водою тканину й т.д.
- радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якнайдалі від стін і даху будівлі. За можливості треба залишатися в кімнаті без вікон і зовнішніх дверей. Також необхідно вимкнути системи вентиляції (кондиціонери чи обігрівачі);
- тримайте вдома свійських тварин, не дозволяйте їм гуляти на вулиці;
- зробити запас питної води: набрати воду в закриті ємності, перекрити крани. Ще краще зробити такий запас води в герметично закритих пляшках наперед. Важливо: кип'ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин;
- уточнити час і місце евакуації (якщо вона планується, повідомити сусідів про це, особливо людей похилого віку);
- підготуватись до можливої евакуації — зібрати документи, гроші, ліки, продукти харчування (для цього підійде консервація або інші продукти в закритих ємностях), запас необхідних речей;
- усе зібране треба запакувати в поліетиленові пакети й скласти в приміщенні, найзахищенішому від зовнішнього забруднення;
- перед виходом із будинку вимкнути джерела електро-, водо- та газопостачання, одягнути протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидку), гумові чоботи (за відсутністю — максимально закриті взуття з високими холявами);
- після евакуації на новому місці перебування важливо провести дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, за можливості почистити одяг), обробити відкриті ділянки шкіри водою або спеціальним розчином, що видається спеціальними службами. Для обробки шкіри можна використовувати марлю чи рушники;
- під час радіаційної загрози необхідно загерметизувати вікна за допомогою скотчу.

Залишатися на вулиці після ядерного вибуху небезпечно. Є 10-15 хвилин, щоб знайти собі укриття від радіоактивних опадів. Рекоменується вдягнути респіратор та прикрити всі ділянки тіла закритим одягом. Заходити в бомбосховище в забрудненому одязі не можна.

Йодопротілактика



Йодид калію — це сіль, схожа на кухонну. В аптеках він найчастіше продається у формі пігулок. На сайті МОЗ зазначається, що якщо прийняти його своєчасно та в певному дозуванні, то йодид калію заблокує поглинання радіоактивного йоду щитовидною залозою. Це знизить ризик розвитку раку щитовидки й інших її захворювань.



Важливо: йодид калію не захищає людей від радіації, він захищає лише щитовидну залозу від дії радіоактивного йоду.

Як наголошує пресслужба міністерства, йодид калію слід приймати лише тоді, коли є відповідна рекомендація від органів влади чи ДСНС. У жодному разі не можна приймати пігулки для

профілактики без реальної загрози радіації, це може лише нашкодити здоров'ю.

Йодна профілактика здійснюється одноразово

Правила поведінки під час звстосування хімічної загрози

У складний воєнний час пересічному громадянину України варто розуміти, що, на жаль, можливо очікувати будь-яких неправомірних дій на території України, навіть використання хімічної і біологічної зброї. Тому, заради безпеки і готовності, кожному буде вкрай необхідно ознайомитися із інформацією про види такої зброї, її вплив на здоров'я людини, а також про методи захисту.

Поради, які врятовують життя під час хімічної атаки фосфором, аміаком, хлором, зарином та іпритом.

Загальний алгоритмом дій під час будь-якої хімічної атаки:

1. Щільно зачинити вікна і двері, вентиляційні отвори та димоходи (бажано тканиною, змоченою в лимонній кислоті або слабкому розчині оцту чи води).
2. Заклеїти всі можливі щілини у вікнах папером чи скотчем.
3. Увімкнути ТВ чи радіо для отримання подальших вказівок.
4. Обов'язково попередити близьких про небезпеку та можливу евакуацію.

У разі евакуації під час хімічної атаки потрібно:

1. Одягнутися таким чином, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри.
2. Взяти з собою аптечку.
3. За наявності використати протигази або ватно-марлеві пов'язки, змочені водою або краще 2-5% розчином питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком).
4. Залишити приміщення сходами.
5. Не торкатись на вулиці жодних предметів.

Найбільш розповсюдженими речовинами під час хімічних атак є: фосфор, зарин, аміак, хлор, іприт.

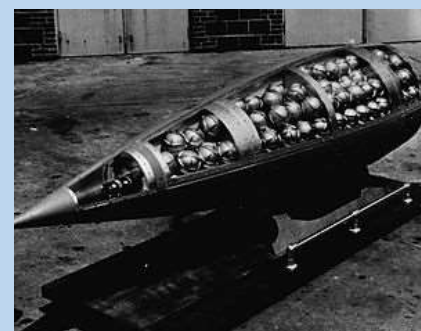
Фосфор являє собою воскоподібну речовину, яка буває безбарвного або жовтого кольору, вогнебезпечна, відрізняється стійким часниковим запахом. Найчастіше використовується у фосфорних бомбах. Вони мають характерний прояв вибуху (яскраве світло, іскри), який супроводжується їдким димом та масштабною пожежею, яку важко ліквідувати через те, що фосфор горить внаслідок взаємодії з киснем. Тому гасити його потрібно великою кількістю води або мокрим піском.



При ураженні фосфором потрібно:

- занурити, полити або змочити водою шкіру та одяг там, де є краплі фосфору;
- обережно знімати одяг, проте продовжувати тримати місця ураження у воді;
- якщо є рани, їх необхідно обробити содовим розчином (1 чайна ложка на 1 склянку води) і накласти вологу пов'язку на рану;
- при отруєнні парами фосфорного з'єднання використовуйте будь-який сорбент, давайте людині пити багато води.

Зарин – це нервово-паралітична речовина, яка не має вираженого запаху чи кольору. Бойовий стан – пар. Термін дії зарину сягає години. Зарин, як і будь-яка інша речовина, що використовується як хімічна зброя, є дуже небезпечними, тому важливо знати, як слід себе поводити під час атаки саме цією речовиною.



При ураженні зарином потрібно:

- якнайшвидше позбутися одягу (оскільки зарин на одязі випаровується і становить небезпеку). Його не варто знімати через голову, краще розрізати. Усі ділянки шкіри, які контактували з отрутою, потрібно обов'язково промити водою (краще з милом);
- очі також потрібно ретельно промити водою не менше 10 хвилин;
- не торкатися поверхонь, які можуть бути заражені зарином;
- штучна вентиляція легень, тим більше штучне дихання у такій ситуації неприпустиме.

Аміак – безбарвний газ із різким задушливим запахом, схожим на нашатирний спирт, добре розчинний у воді, вибухонебезпечний, токсичний.

Він легший за повітря, тому для захисту необхідно використовувати укриття, підвали та нижні поверхи будинків. Виходити із зараженого району необхідно перпендикулярно напрямку вітру.



При отруєнні аміаком потрібно:

- вивести ураженого на свіже повітря;
- дати йому теплого молока з харчовою содою;
- одягнути ватно-марлеву пов'язку;
- при потраплянні в очі — промити водою або протерти вазеліновою чи оливковою олією;
- при ураженні шкіри — обмити чистою водою, зробити примочки з 5% розчину оцтової або лимонної кислоти.

Хлор – це речовина, яка має яскраво виражений запах білизни, колір жовто-зелений.

При ураженні хлором потрібно:

- рятуватись на підвищених поверхностях, оскільки хлор важчий за повітря;
- основним засобом боротьби з хлором є вода;
- постраждалого необхідно негайно вивести на свіже повітря;
- не дозволяти потерпілому пересуватися самотійно;
- дати потерпілому подихати парами води або аерозолем 0,5% розчину питної соди протягом 15 хвилин;
- транспортувати постраждалого можна лише лежачи.



Іприт – масляниста рідина, важча від води. Має виражений запах часнику або гірчиці. Колір – від брунатного до безбарвного. Розчиняється погано у воді, але добре в органічних розчинниках, паливі і мастильних матеріалах.

При ураженні іпритом потрібно:

- рятуватись на узвищеннях, оскільки іприт важчий за повітря, а також варто використовувати протигаз і захисний одяг;
- промити очі, рот, ніс і горло 2% розчином харчової соди;

Доцільно наголосити, що у будь-якому разі, при отруєнні однією із видів бойової отрути, за можливості, слід звернутися до військових чи співробітників ДСНС, у яких є спеціальні протоколи дії у таких випадках.

При застосуванні біологічної зброї

Наступним, не менш небезпечним видом зброї, є біологічна. Звертаючись до поняття біологічної (бактеріологічної) зброї, варто зазначити, що це різновид зброї масового ураження, дія якої ґрунтується на використанні хвороботворних властивостей мікроорганізмів, і здатна викликати масові захворювання. Біологічною (бактеріологічною) зброєю називають спеціальні боєприпаси і бойові прилади із засобами доставки, споряджені біологічними засобами.

Зовнішні ознаки біологічної зброї:

- глухий звук розриву боєприпасів;
- поява на ґрунті і предметах порошкоподібних речовин або крапель рідини;
- підвищена запиленість повітря;
- поява скупчень комах, кліщів, гризунів, особливо нехарактерних для даної місцевості чи пори року;
- масові захворювання людей та тварин.

Ефективність дії біологічної зброї зазвичай залежить від способу її застосування. Більш детально варто розкрити аерозольний, трансмісивний та диверсійний способи.

1. **Аерозольний** – підходить майже для усіх видів біологічної зброї. Аерозольний стан досягається за допомогою вибуху в спеціальних розпилювальних пристроях. Заражені площі досягають десятків квадратних кілометрів у дуже короткий проміжок часу, забезпечуючи масове зараження живих організмів. Можна розпізнати через хмару у вигляді **сліду від літака**.



2. **Трансмівний спосіб** – це розсіювання переносників, які через укуси можуть передавати збудників захворювань. Такий спосіб передбачає застосування ентомологічних припасів, тобто бомб і контейнерів спеціальної конструкції. Якщо є підозра застосування такого виду зброї, варто бути особливо обережними поруч із **уламками та контейнерами, біля яких з'являються скупчення гризунів, кліщів та інших переносників**.



3. **Диверсійний спосіб** є одним із підступніших, бо полягає у зараженні води, продовольчих запасів та ін. На жаль, виявити такий спосіб ураження **достроково складно**. Зазвичай це відбувається на тій стадії, **коли багато людей або тварин вже хворі**.

Поради щодо захисту від біологічної зброї

Основною порадою у всіх випадках є уникнення паніки і зберігання спокою. Це найважливіше, адже лише за холодного розуму ви будете здатні зберегти своє життя і життя близьких. Загалом усі поради можна розбити на наступні пункти:



- якщо є можливість, обов'язково слухати повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій;
- не торкатися можливих об'єктів біологічного зараження і будь-яких підозрілих предметів навколо;
- захистити себе від укусів можливих переносників (комахи, гризуни) додатковим одягом, целофаном та іншими підручними засобами, бажано використовувати гумові рукавиці та взуття;
- негайно сховатися в укриття або зменшити можливість проникнення ураженого повітря у приміщення, де ви знаходитесь: щільно закрити вікна,

двері, вентиляційні отвори, герметизувати липкими стрічками, змоченими водою тканиною, ковдрами;

- уточнити місце початку евакуації, попередити про небезпеку сусідів, допомогти дітям, інвалідам і людям похилого віку;
- зібрати необхідні документи, цінності, ліки, запас питної води та продуктів, взяти найпростіші засоби дезінфекції та інші необхідні речі (бажано до герметичної валізи);
- використовувати засоби індивідуального захисту органів дихання: протигази, респіратори, ватно-марлеві пов'язки, медичні маски, за наявності одягнути захисні окуляри;
- перед евакуацією вимкнути електро-, водо- і газопостачання;
- за можливості негайно покинути зону біологічного ураження. Якщо не має змоги слідувати евакуаційним напрямом, потрібно прямувати перпендикулярно до напрямку вітру, оминати тунелі, яри, бо в низинах може скупчуватися велика концентрація збудників.

***Після того, як Ви покинете зону біологічного забруднення
необхідно виконати наступні дії:***

- продезінфікувати засоби індивідуального захисту, одяг, взуття і шкіру на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно. Не можна витрясати одяг. Варто зняти верхній одяг та обережно згорнути його зовнішньою поверхнею до середини, за можливості помістити у мішок;
- обробити відкриті ділянки шкіри, ніс та рот тканиною змоченою водою з милом або антисептиком;
- дізнатися у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілим;
- у разі підозри на ураження збудниками уникати будь-яких фізичних навантажень, пити велику кількість рідини та якомога швидше звернутися до медичного закладу.

У разі тривалого перебування на відкритій місцевості, що забруднена біологічними агентами:

- використовувати зазначені вище індивідуальні засоби захисту органів дихання, а у разі їх відсутності підійде хустка або будь-яка інша тканина;
- для харчування використовувати продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях, консервацію і такі, що не зазнали біологічного ураження;
- не вживати рослинну їжу, що перебувала на забрудненому ґрунті;

- не пити молоко від корів, що випасалися на забруднених пасовищах, а також не їсти м'ясо хворих тварин;
- кип'ятити воду перед вживанням, накривати колодязі захисними щитами та целофаном;
- бажано кожного дня робити вологе прибирання у приміщенні із засобами дезінфекції або миючими;
- за можливості можна приймати медичні препарати, які рекомендують фахівці рятувальних та медичних служб.

Підсумовуючи, варто вказати, що надзвичайна ситуація воєнного характеру виникає через застосування звичайної зброї або зброї масового ураження, тому усім слід дотримуватись мінімальних рекомендацій для власної безпеки та безпеки інших людей.

Джерело: сайт ДСНС України, інтернет - журнал «Фокус»