

Як поводитися при обстрілі на вулиці, в транспорті та вдома

Де ховатися під час обстрілу – у бомбосховищі, у ванній або канаві – залежить від того, де ви знаходитесь. Які місця підходять для укриття, а які ні – у статті При обстрілі на вулиці, в транспорті і вдома потрібно знайти відповідне сховище, триматись подалі від вікон

Під час вибухів та обстрілів на вулиці врятовують підземні переходи та глибокі ями. А ось забігати у під'їзди чи ховатися під машинами не варто.

Як поводитися при обстрілі на вулиці

Якщо обстріл почався, коли ви на вулиці, то важливо швидше лягти на землю, це знизить ризики влучення уламків від снарядів. Спочатку при польоті снаряда чується свист (або шарудіння), потім відразу вибух. Так от, **почули вибух – падайте на землю**. Потім огляньтесь – ховатися слід у якомусь виступі, канаві, заглибленні в землі – постарайтесь відшукати таке місце і сховатися там.

Коли **обстріл застав вас у транспорті**, то зупиніться, вийдіть із авто, якщо ви за кермом. Поширена помилка – думати, що на машині ви зможете швидше поїхати від снарядів, що летять. Тим більше, потрапляння снаряда в бензобак – ще небезпечніше.

Якщо ви їдете у таксі, громадському транспорті – вимагайте, щоб водій зупинився та випустив пасажирів. Потрібно бігти у протилежний від обстрілу бік, залагти на землю. Пам'ятайте про згадане вище укриття – спочатку пошукайте його очима, а потім вже перебіжками або відповзанням (швидкими короткими кидками) у перервах між вибухами поспішайте в укриття.

Добігши до укриття, лягайте, **руками обхопіть голову**, закрийте вуха, відкрийте рот – це допоможе уникнути контузії, якщо близько розірветься снаряд. Намагайтесь не піддаватися паніці, як би складно не було: рахуйте вибухи, хвилини, це вас відволікатиме. Знайте, що максимум після сотого вибуху обстріли припиняються, артобстріл триває в середньому 20 хвилин. Ваше завдання – сховатися і пережити цей момент.

Як поводитися при обстрілі будинку

Якщо у вашому будинку є підвал і він відкритий – йдіть туди, якщо ні – краще спуститися з верхніх поверхів на нижні. Сховатися найкраще у внутрішніх кімнатах, серед несучих стін, наприклад, у ванній. У випадку, коли відомий напрямок обстрілу, ховайтесь у найвіддаленішій кімнаті, з протилежного боку. **Не стійте біля вікон**, не виходьте на балкон!

Потрібно сісти на підлогу біля стіни, що нижча людина – тим менше шансів попадання в неї снарядних уламків. Вікна можна "зміцнити" мішками з піском, диванними подушками, закрити меблями (масивними), в яких є речі.

Якщо будете прятатися в погребі, то можна залишити на видном місці великий плакат з надписью, що ви на час обстріла прячетесь там .

Якщо ви живете у приватному будинку, то можна сховатися у льоху. **АЛЕ льох при обстрілі може завалити.** Якщо ховатиметесь у льоху, то можна залишити на видному місці великий плакат із написом, що ви на час обстрілу ховаєтесь там – і вказати, де сам льох розташований. Беріть із собою гаджети (смартфони, радіо), питну воду.

Які місця підходять для укриття під час обстрілу

Найбезпечніше ховатися в бомбосховищі, тому що там є вентиляція, потужне перекриття та кілька виходів, на відміну від підвалів. Також підходять для укриття **метро, підземні переходи, траншеї, оглядові ями в гаражах або на СТО** (але саме ті, що на повітрі).

Якщо можете відкрити каналізаційний люк і залізти в систему каналізації або водопостачання - теж підходить. На край можна сховатися за високим бордюром або фундаментом паркану. Важливо, щоб **укриття було хоч мінімально заглиблене** і якнайдалі від будівель, які можуть обвалитися або спалахнути.

Які місця НЕ підходять для укриття під час обстрілу

Під'їзди, багатоповерхові будинки, захаращені підвали – все це може обрушитися під час бомбардування. Також **не ховайтеся під машинами, автобусами**, під стінами магазинів чи офісів. Через вибухову хвилю зверху летітиме скло, до того ж ризик зсувів теж великий. Не ховайтеся серед будь-яких контейнерів, ящиків, будматеріалів – вони можуть спалахувати.

Що робити після обстрілу

Коли обстріл закінчиться, виходьте з укриття обережно і **обов'язково дивіться під ноги!** Нічого не беріть із землі, особливо незрозумілих предметів – це можуть бути бойові елементи снарядів або касетна бомба, які від найменшого дотику вибухають.

Сидячи в підвалі або бомбосховищі – як не захворіти в холодному приміщенні

Переохолодження небезпечне через зниження захисних функцій організму, загострення хронічних хвороб і не тільки.

Щоб не захворіти в бомбосховищі або іншому холодному приміщенні, зігривайте попереk, ноги, а замість чаю та кави - пийте теплу воду .

Сьогодні сотні тисяч українців через війну з Росією змушені багато часу проводити в холодних підвалах та бомбосховищах.

Як не допустити переохолодження організму

Не замерзнути у холодному приміщенні допоможе багат шаровість: навіть кілька тонких речей, одягнених на вас, створять додатковий утеплюючий прошарок. Не знімайте у бомбосховищі взуття, навіть якщо ви озброїлися теплими пледами та сидите на карематах: так ви не переохолодите ноги.

І навіть коли після закінчення "тривоги" ви приходите додому, то після того, як прийняли душ, залишайтеся у шкарпетках, а якщо пересуваєтеся по квартирі – бажано і у взутті. Тому що виття сирени багатьох змушує зриватися і бігти, в такий момент **легко на щось наступити, пошкодити ногу**.

Поясница и ноги – основные зоны, которые при переохлаждении могут повлечь заболевания почек .

Подбайте і про те, щоб **не переохолодити нирки** що може обернутися пієлонефритом або циститом Тому в сховищі важливо не тільки сидіти на щільному, теплому покритті, яке ви принесете, а й **утеплити область попереку**.

Вовняний це буде виріб або синтетичний – головне, щоб ви добре їм обмоталися і було тепло. Також утеплюйте ноги, наприклад, можна вкрити їх спальником або теплою ковдрою. **Поперек та ноги** – основні зони, які при переохолодженні можуть спричинити захворювання нирок. Виручить також термобілизна, а якщо такого у вас немає, то підсуньте в один з шарів одягу синтетичну кофту або лонгслів – синтетика допоможе утримати тепло.

Як зігрітися в холодному приміщенні

Також, щоб уникнути переохолодження, можна нанести тонким шаром **мазі, що зігрівають**, на ту саму область попереку. Гепаринова мазь, "Діп реліф", "Диклофенак" або щось подібне, що допоможе покращити кровообіг.

Спиртових зігрівальних мазей краще уникати оскільки вони можуть пересушити шкіру, сприяти утворенню на ній тріщин. У які можуть потрапити мікроби (особливо в умовах, де складно дотримуватися гігієни) і викликати запалення.

Також важливо не переохолоджувати голову: найкраще з цим завданням впорається саме шапка, а не капюшон / Фото: freerik.com

Також важливо **не переохолоджувати голову** : найкраще з цим завданням впорається саме шапка, а не капюшон Оскільки капюшон не лише гірше зігріває, а ще обмежує огляд. Щоб захистити від переохолодження дітей, слідкуйте за ситуацією: тримайте на руках, якщо дитина хоче сісти, не дозволяйте на холодній підлозі, підстилайте куртки, ковдри тощо.

А чи можна спати у бомбосховищі?

Сон зараз – найкращий захист для нервової системи, так вона швидше "відключиться" і переварить стрес, що накопичився. Але сон повинен бути безпечним, навіть якщо вас хилить поспати вдень – спіть, але так, щоб не переохолодитись на холодній підлозі.

Чим краще зігрітися – чаєм чи кавою?

Тим людям, хто менше за габаритами та вагою, слід подбати про додатковий обігрів та запаситися великою кількістю теплих речей. Чай, кава – не найкращий спосіб зігрітися, оскільки це не зігрівають за своїми властивостями, а навпаки – прохолодні напої. **Замінити їх можна окропом та теплою водою**, завжди беріть із собою термос, у кип'ячену воду можна покласти лимон, варення і зробити зігріваючий напій.

Якщо зник апетит і не хочеться пити?

Не переживайте, якщо не хочеться їсти, пити, мало ходіть у туалет – це тимчасові процеси, які зараз "на паузі". Згодом усе відновиться, як тільки небезпека мине. Набагато важливіше зараз **дотримуватися гігієни, особливо у дітей** оскільки прийняти душ в умовах війни може виходити далеко не кожен день.

Якщо немає можливості прийняти душ, то **обробляйте шкіру гігієнічними серветками** , особливо важливо це робити малюкам після туалету та зміни памперсів. Інакше тонка ніжна шкірка може запалитися, почнеться сверблячка, дискомфорт, може приєднатися інфекція.

А якщо таки захворів у бомбосховищі?

Якщо з'явилися симптоми застуди, то не слід приймати самостійно антибіотики для профілактики, їх призначають тільки при певних симптомах. Вірусні інфекції антибактеріальними препаратами не лікують. **При болі в горлі допоможуть** Бензідамін – у спреях чи пастилках, спрей Тантум верде, Декатилен, Септолете: вони безпечні та негативно впливають на серце.

Якщо з'явився кашель, то важливо, щоб ви почали відкашлюватися: **щоб сухий кашель перейшов у вологий** і виходило відкашлятися, пийте більше води (додайте фрукти, лимон, варення – якщо вам смачніше). Не бійтеся кашляти, а якщо хочете зняти напад кашлю, то можна з'їсти або посмоктати льодяник, цукерку.

Якщо немає медикаментів, **можна полоскати горло водою із сіллю**: 2 ст. ложки солі у склянку (250) мл води. Зробіть такий розчин, який допоможе змивати бактеріальну флору із слизової оболонки гортані. Щоб промивати ніс, потрібен стерильний розчин, тобто воду прокип'ятити, і лише потім додавати сіль. Горло можна полоскати і теплою водою з-під крана, додав туди сіль.

Сидячи в підвалі або бомбосховищі – як не захворіти в холодному приміщенні

Переохолодження небезпечне через зниження захисних функцій організму, загострення хронічних хвороб і не тільки. Як не захворіти під час воєнного стану

Щоб не захворіти в бомбосховищі або іншому холодному приміщенні, зігрівайте попереки, ноги, а замість чаю та кави - пийте теплу воду / Фото: istockphoto.com, Колаж: Сьогодні

Сьогодні сотні тисяч українців через війну з Росією змушені багато часу проводити в холодних підвалах та бомбосховищах.

Як не допустити переохолодження організму

Не замерзнути у холодному приміщенні допоможе багат шаровість: навіть кілька тонких речей, одягнених на вас, створять додатковий утеплюючий прошарок. Не знімайте у бомбосховищі взуття, навіть якщо ви озброїлися теплими пледами та сидите на карематах: так ви не переохолодите ноги.

І навіть коли після закінчення "тривоги" ви приходите додому, то після того, як прийняли душ, залишайтеся у шкарпетках, а якщо пересуваєтеся по квартирі – бажано і у взутті. Тому що виття сирени багатьох змушує зриватися і бігти, в такий момент **легко на щось наступити, пошкодити ногу**.

Поясниця и ноги – основные зоны, которые при переохлаждении могут повлечь заболевания почек .

Подбайте і про те, щоб **не переохолодити нирки** що може обернутися пієлонефритом або циститом Тому в сховищі важливо не тільки сидіти на щільному, теплому покритті, яке ви принесете, а й **утеплити область попереку**.

Вовняний це буде виріб або синтетичний – головне, щоб ви добре їм обмоталися і було тепло. Також утеплюйте ноги, наприклад, можна вкрити їх спальником або теплою ковдрою. **Поперек та ноги** – основні зони, які при переохолодженні можуть спричинити захворювання нирок. Виручить також термобілизна, а якщо такого у вас немає, то підсуньте в один з шарів одягу синтетичну кофту або лонгслів – синтетика допоможе утримати тепло.

Як зігрітися в холодному приміщенні

Також, щоб уникнути переохолодження, можна нанести тонким шаром **мазі, що зігрівають**, на ту саму область попереку. Гепаринова мазь, "Діп ріліф", "Диклофенак" або щось подібне, що допоможе покращити кровообіг.

Спиртових зігрівальних мазей краще уникати оскільки вони можуть пересушити шкіру, сприяти утворенню на ній тріщин. У які можуть потрапити мікроби (особливо в умовах, де складно дотримуватися гігієни) і викликати запалення.

Також важливо не переохолоджувати голову: найкраще з цим завданням впорається саме шапка, а не капюшон .

Також важливо **не переохолоджувати голову** : найкраще з цим завданням впорається саме шапка, а не капюшон Оскільки капюшон не лише гірше зігріває, а ще обмежує огляд. Щоб захистити від переохолодження дітей, слідкуйте за ситуацією: тримайте на руках, якщо дитина хоче сісти, не дозволяйте на холодній підлозі, підстилайте куртки, ковдри тощо.

А чи можна спати у бомбосховищі?

Сон зараз – найкращий захист для нервової системи, так вона швидше "відключиться" і переварить стрес, що накопичився. Але сон повинен бути безпечним, навіть якщо вас хилить поспати вдень – спіть, але так, щоб не переохолодитись на холодній підлозі.

Чим краще зігрітися – чаєм чи кавою?

Тим людям, хто менше за габаритами та вагою, слід подбати про додатковий обігрів та запастися великою кількістю теплих речей. Чай, кава – не найкращий спосіб зігрітися, оскільки це не зігрівають за своїми властивостями, а навпаки – прохолодні напої. **Замінити їх можна окропом та теплою водою**, завжди беріть із собою термос, у кип'ячену воду можна покласти лимон, варення і зробити зігріваючий напій.

Якщо зник апетит і не хочеться пити?

Не переживайте, якщо не хочеться їсти, пити, мало ходіть у туалет – це тимчасові процеси, які зараз "на паузі". Згодом усе відновиться, як тільки небезпека мине. Набагато важливіше зараз **дотримуватися гігієни, особливо у дітей** оскільки прийняти душ в умовах війни може виходити далеко не кожен день.

Дотримуйтесь гігієни у малюків особливо ретельно: інакше тонка ніжна шкірка може запалитися / Фото: freepik.com

Якщо немає можливості прийняти душ, то **обробляйте шкіру гігієнічними серветками**, особливо важливо це робити малюкам після туалету та зміни памперсів. Інакше тонка ніжна шкірка може запалитися, почнеться сверблячка, дискомфорт, може приєднатися інфекція.

А якщо таки захворів у бомбосховищі?

Якщо з'явилися симптоми застуди, то не слід приймати самостійно антибіотики для профілактики, їх призначають тільки при певних симптомах. Вірусні інфекції антибактеріальними препаратами не лікують. **При болі в горлі допоможуть** Бензідамін – у спреях чи пастилках, спрей Тантум верде, Декатилен, Септолете: вони безпечні та негативно впливають на серце.

Якщо з'явився кашель, то важливо, щоб ви почали відкашлюватися: **щоб сухий кашель перейшов у вологий** і виходило відкашлятися, пийте більше води (додайте фрукти, лимон, варення – якщо вам смачніше).

Не бійтеся кашляти, а якщо хочете зняти напад кашлю, то можна з'їсти або посмоктати льодяник, цукерку.

Якщо немає медикаментів, **можна полоскати горло водою із сіллю**: 2 ст. ложки солі у склянку (250) мл води. Зробіть такий розчин, який допоможе змивати бактеріальну флору із слизової оболонки гортані. Щоб промивати ніс, потрібен стерильний розчин, тобто воду прокип'ятити, і лише потім додавати сіль. Горло можна полоскати і теплою водою з-під крана, додав туди сіль.