



ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS



ALERTSWISS



Катастрофи та надзвичайні стани рідко вдається передбачити. У надзвичайній ситуації ви стикаєтеся з елементарними питаннями, які не виникають у буденний час. Як мені зв'язатися зі своїми рідними? Куди мені йти? Що взяти з собою? Складіть свій персональний план дій на випадок надзвичайної ситуації – він допоможе швидко та правильно реагувати у надзвичайній ситуації.

На сайті www.alert.swiss або за допомогою застосунку Alertswiss дізнайтеся більше про потенційні загрози, профілактичні заходи та дії у випадку катастроф або надзвичайних станів, а також навчіться тому, як ви можете краще захистити себе в екстреному випадку.

Видавник

Федеральне відомство цивільної оборони
Guisanplatz 1B
3003 Bern
info@babs.admin.ch
www.bevoelkerungsschutz.ch

«План дій у надзвичайній ситуації» доступний німецькою, французькою та італійською мовами.

Додаткові друковані екземпляри можна придбати тут:
BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
Арт. № 506.020d
Стандарт BBL 10/22 7'000 860521241

В електронній формі «План дій у надзвичайній ситуації» доступний на сайті www.alert.swiss, а також у застосунку Alertswiss



Запишіть тут всі важливі телефонні номери ваших рідних.



Поради

Сюди ж відносяться номери вихователів і школи ваших дітей, номери роботодавця, сусідів, осіб, які потребують догляду тощо.

КРОК

1

ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

ІНФОРМУВАННЯ ТА НАЛАГОДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ

Чи знаєте ви напам'ять телефонні номери ваших рідних?

Ім'я

Телефон

Ім'я

Телефон

Ім'я

Телефон

Ім'я

Телефон

Ім'я

Телефон

Ім'я

Телефон

Ім'я

Телефон

Ім'я

Телефон

Ім'я

Телефон

Ім'я

Телефон



МІСЦЯ ЗУСТРІЧІ

Запишіть для себе та
для ваших рідних, як
ви найшвидше можете
дістатися додому.

ІНФОРМУВАННЯ ТА НАЛАГОДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ

Уявіть: ви на роботі, а ваші діти під чиїмось доглядом. Ви чуєте по радіо, що органи влади наказують бути вдома.

Прізвище, ім'я

Адреса

Прізвище, ім'я

Адреса

Прізвище, ім'я

Адреса

Прізвище, ім'я

Адреса



Поради

- Уникайте головних транспортних шляхів
- Домовтеся зі співробітниками, сусідами, знайомими тощо про створення на цей випадок груп для спільного перевезення вас і ваших дітей.



Місця зустрічі в

Захист, допомогу та інформацію у випадку важких надзвичайних станів або повного зникнення зв'язку також надають місця зустрічі в екстреному випадку, організовані громадами. Органи влади інформують по радіо/телебаченню та через застосунок Alertswiss, коли запрацюють місця зустрічі в екстреному випадку. У декількох кантонах ці місця зустрічі в екстреному випадку можна знайти на центральному сайті.



ОСОБИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ДОГЛЯДУ

За можливості заздалегідь поговоріть з особами з вашого оточення, які потребують догляду (наприклад, з особами похилого віку, особами із захворюванням або інвалідністю тощо), про їхні потреби в екстреному випадку.

ІНФОРМУВАННЯ ТА НАЛАГОДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ

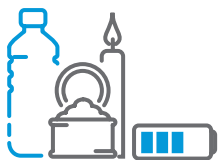
Які особи з вашого оточення можуть потребувати вашої допомоги в екстреному випадку?

ЗАМІТКИ



Поради

- Розмістіть цих людей у себе, допоможіть їм під час евакуації.
- Якщо у вас є рідні, які живуть далеко від вас і не можуть допомогти самі себе, організуйте підтримку з боку сторонніх людей.



КРОК

2

ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

ПІДГОТОВКА ДО ПЕРЕБУВАННЯ ВДОМА

ЗАПАСИ

Чи достатньо у вас вдома запасів, щоб декілька днів обходитися без сторонньої допомоги?

Упевніться, що ви все по списку завжди маєте в запасі.



Поради

- Ваш аварійний запас має відповідати вашим особистим потребам і звичкам.
- Вводьте харчові продукти в «кухонне повсякдення», тобто використовуйте та регулярно замінюйте їх.
- У запас також повинні входити продукти, готові до вживання (які можна вживати без варіння).
- Всі харчові продукти та ліки зберігайте в сухому, прохолодному місці, захищеному від світла.
- Враховуйте термін придатності продуктів.

Відмітьте свої потреби в наведеному нижче списку.

Доповніть список додатковими харчовими продуктами та іншими важливими речами, відповідно до вашого особистих потреб.

НАПОЇ

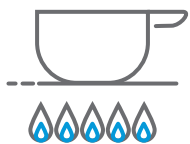
- ☐ 9 літрів води на одну людину (на 3–4 дні)
- ☐ Інші напої

ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ
приблизно на тиждень

- ☐ Рис або макаронні вироби
- ☐ Олія або жир
- ☐ Консерви, наприклад: овочі, фрукти або гриби
- ☐ Борошно, сухі дріжджі
- ☐ Суха ковбаса, в'ялене м'ясо, готові страви, наприклад ресті
- ☐ Супи швидкого приготування
- ☐ Твердий сир, плавлений сир
- ☐ Бульйон, сіль, перець
- ☐ Кава, какао, чай
- ☐ Мюслі, сухофрукти, горіхи
- ☐ Бобові
- ☐ Сухарики або хрусткі хлібці
- ☐ Шоколад
- ☐ Ультрапастеризоване молоко, згущене молоко
- ☐ Цукор, варення, мед
- ☐ Спеціальне харчування (у випадку харчової непереносимості)
- ☐ Корм для домашніх тварин

І КРИМ ТОГО...

- ☐ Працююче на батарейках радіо, яке може приймати DAB+ та FM-станції (всі допущені до продажу у Швейцарії радіоприймачі DAB+ можуть приймати й FM-станції)
- ☐ Кишеньковий ліхтарик (магнето з ручною приводом)
- ☐ Запасні батарейки
- ☐ Свічки, сірники та/або запальничка
- ☐ Газова плитка, підігрівач страв
- ☐ Певна сума готівкою
- ☐ Особисті ліки
- ☐ Мило, туалетний папір



ГОТУВАННЯ БЕЗ ЕЛЕКТРИКИ

Тривала відсутність електроенергії може призвести до розморожування харчових продуктів і зробити їх непридатними до вживання. Але існують можливості подовжити термін придатності харчових продуктів або компенсувати втрату можливостей приготування.



Поради

- Краще готувати у більшій кількості, ніж малими порціями — це заощаджує енергію.
- Не забудьте запаситися достатньою кількістю питної води.

СПОЖИВАННЯ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ВІДСУТНОСТІ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ



Спочатку використовуйте продукти з холодильника та морозильної камери, а потім вже інші харчові продукти. У залежності від типу приладу та зовнішньої температури харчові продукти можуть зберігатися від 10 годин до 3 днів.



Дитяче харчування, морозиво, м'ясні продукти та харчові продукти з сирими яйцями: споживати негайно.



Заморожені ягоди та фрукти можна переробити на варення.



Овочі можна консервувати в олії або оцті.



Не заморожуйте повторно розморожені харчові продукти.



Перевірте запах і зовнішній вигляд продуктів.

ІНШІ МОЖЛИВОСТІ ПРИГОТУВАННЯ



Дров'яний, газовий або вугільний гриль — використовувати на вулиці



Каструлі у відкритому вогні або над ним — використовувати на вулиці



Фондюшниця — підігрівач страв



Свічки в печі



АПТЕЧКА ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ

Відмітьте в наведеному нижче списку, які ліки вам потрібні в екстреному випадку, та доповніть список додатковими ліками та приладдям, відповідно до ваших особистих потреб.



Поради

- Крім того, ліки, які ви повинні регулярно приймати або які вам прописані, слід завжди мати у запасі або навіть носити з собою.
- Можливо, обговоріть потрібні приготування зі своїм сімейним лікарем.

ПІДГОТОВКА ДО ПЕРЕБУВАННЯ ВДОМА

Чи є в вас вдома аптечка швидкої допомоги, яка відповідає вашим потребам?

АПТЕЧКА ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ

- ☐ Дезінфікуючий засіб
- ☐ 50 гігієнічних масок на одну особу
- ☐ Засоби проти діареї
- ☐ Знеболюючі засоби
- ☐ Медичний термометр
- ☐ Пінцет
- ☐ Мазь для ран
- ☐ Перев'язочний матеріал (пластир, марлеві компреси, еластичні бинти)
- ☐ Лейкопластир або затискачі для бинтів, бандажні ножиці
- ☐ Особисті ліки



ЕВАКУАЦІЯ

Визначте одне або декілька місць, де ви можете залишатися на декілька днів, наприклад, у родичів або знайомих, в замиському будинку тощо.

! Поради

- В ідеалі тимчасовий притулок не повинен знаходитися занадто близько або занадто далеко від вашого дому; з іншого боку, це місце може постраждати від тієї самої катастрофи.
- Установіть найкращий спосіб потрапити туди (виберіть транспортний засіб, придатні маршрути тощо). Але зважте на те, що в екстреному випадку органи влади можуть видати відповідні вказівки стосовно цього.
- Виясніть, чи можете ви привезти з собою домашніх тварин для тимчасового притулку у друзів або родини. Не запирайте своїх тварин вдома під час евакуації.

КРОК

3

ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

ПІДГОТОВКА ДО ЕВАКУАЦІЇ

ТИМЧАСОВІ ПРИТУЛКИ

Куди підете ви та ваші рідні, якщо доведеться евакуюватися з вашого місця проживання?

Ім'я

Адреса

Ім'я

Адреса

Ім'я

Адреса

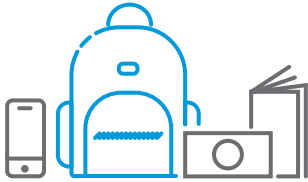
Ім'я

Адреса

Ім'я

Адреса

ЗАМІТКИ



ТРИВОЖНА ВАЛІЗА

Відмітьте у списку те, що вам потрібно у тривожній валізі, та доповніть список додатковими речами за вашою особистою потребою.



Поради

- Вкладіть пакет з найважливішими особистими документами.
- Визначте найбільш практичний можливий спосіб взяти тривожну валізу з собою (валіза, рюкзак тощо).

ПІДГОТОВКА ДО ЕВАКУАЦІЇ

Що вам потрібно обов'язково взяти з собою, якщо доведеться швидко покинути дім? Чи можете ви упакувати ці речі протягом півгодини?

ЯКЩО ПОТРІБНО ШВИДКО ЙТИ...

- ☐ Мобільний телефон з акумуляторною батареєю
- ☐ Паспорт та/або документ, що засвідчує особу
- ☐ Особисті ліки
- ☐ Портмоне (готівка, кредитні карти)
- ☐ Продукти та напої на один день

ЯКЩО ВИ МАЄТЕ БІЛЬШЕ ЧАСУ НА ЕВАКУАЦІЮ...

- ☐ Працююче на батарейках FM-радіо
- ☐ Змінна білизна
- ☐ Сімейна книжка
- ☐ Витяги з поземельної книги
- ☐ Дрібні цінності
- ☐ Аптечка швидкої допомоги
- ☐ Довідки про розмір пенсії, пенсійні посвідчення та довідки про доходи
- ☐ Ощадні книжки та цінні папери, заповіти
- ☐ Міцний, непромокальний та теплий одяг і взуття
- ☐ Кишеньковий ліхтарик
- ☐ Предмети туалету та махрові рушники
- ☐ Карта медичного страхування, страхові поліси
- ☐ Якщо є діти: іграшки



ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОКИНУТИ ДІМ

В екстреному випадку потрібно діяти швидко. Але все ж у вас має залишатися достатньо часу, щоб ужити деяких заходів, перш ніж покинути власні чотири стіни.

ПІДГОТОВКА ДО ЕВАКУАЦІЇ

Перш ніж покинути домівку, виконайте наступні пункти:



Дотримуйтеся вказівок, виданих органами влади (радіо, застосунки).



Приготуйте тривожну валізу, включно з особистими документами.



Приготуйте працююче на батарейках FM-радіо та запасні батарейки.



Підготуйте їжу (в тому числі спеціальне та дитяче харчування) та ліки.



Закрийте двері й вікна.



Вимкніть електроприлади.



Перекрийте газопроводи та погасіть відкритий вогонь (каміни, свічки).



Проінформуйте мешканців будинку та надайте можливу допомогу.



Забезпечте кормом і водою тих домашніх тварин, яких ви не берете з собою. Позначте місця, де знаходяться тварини.

ЗАХИСТ У ВИПАДКУ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ



Кантони та громади зобов'язані планувати та регулярно оновлювати розподіл населення у різні укриття. Плановий розподіл оприлюднюється тоді, коли цього вимагатиме стан у сфері політики безпеки.

Кантони та громади можуть інформувати населення по різних каналах: на сайті, за допомогою вивішених оголошень, поштою та/або безпосередньо на місці (наприклад, за підтримки з боку цивільної оборони).



НАЙВАЖЛИВІШІ НОМЕРИ ЕКСТРЕНОГО ВИКЛИКУ



112 Міжнародний номер служби екстреної допомоги



117 Номер для екстреного виклику поліції



118 Номер для екстреного виклику пожежної служби



144 Номер швидкої медичної допомоги



145 Інформаційний токсикологічний центр Tox Info Suisse (у випадках отруень)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS



ALERTSWISS