

**Тож, при отриманні сигналу "Увага всім!" (звуки сирен, гудки підприємств, або звуки гучномовців, що тривають кілька хвилин) потрібно увімкнути телевізор чи радіоприймач та обрати інформаційні канали.**

**FM-приймачі налаштовуються на частоту 106.2 ( радіо «ХІТ FM»)**

**Телевізори вмикаються на канал ТРК «Поділля-центр» (Хмельницьке телебачення) або інші інформаційні телеканали**

**Прослухавши повідомлення, потрібно запам'ятати інструкції та дотримуватися їх. Після цього телевізори та радіоприймачі потрібно залишити увімкненими, аби бути в курсі подій.**

**Українцям радять завчасно підготуватися до можливих надзвичайних ситуацій:**

1. Дізнатися, де у вашому населеному пункті найближчі укриття, перевірити підвал свого будинку.
2. Перевірити аварійні виходи.
3. Зробити запаси питної та технічної води, продуктів тривалого зберігання.
4. Перевірити аптечку на наявність засобів надання первинної медичної допомоги та запаситися ліками, які ви вживаєте щодня.
5. Підготувати засоби пожежогасіння.
6. Подбати про альтернативні засоби освітлення (ліхтарики, свічки, батарейки до ліхтариків, сірники, запальнички).
7. Підготувати засоби для приготування їжі.
8. Зібрати усі документи та гроші й тримати їх до моменту, коли вони можуть знадобитися, у доступному місці.
9. Подбати про справність власних транспортних засобів.
10. Якщо НС у холодну пору року - подбати про засоби обігріву.

**Що таке тривожна валіза, і що потрібно до неї покласти.**

У тривожній валізі мають знаходитися речі першої потреби. Серед них мають бути:

1. Документи та гроші.
2. Ліхтарик, батарейки, сірники, свічки, залізний посуд, радіоприймач, годинник, компас, мультимул, ніж, пакети для сміття, засоби гігієни, голки, нитки, блокнот та олівець, зарядні пристрої.
3. Теплий одяг, спідня білизна, зручне взуття.
4. Аптечка та медпрепарати, які ви вживаєте щодня, рецепти на ліки.
5. Продукти, які мають довготривалий термін зберігання і які не потребують додаткового приготування.

**Як правильно підготувати аптечку на випадок НС:**

- Найперше - запаситися ліками, які ви приймаєте щодня і без яких ви не зможете нормально жити.
- Знеболювальне.
- Жарознижувальне.
- Протизастудні засоби, антибіотики.
- Медичний спирт, ножиці, вата, бинт, ватні диски, палички, перев'язувальні матеріали та засоби для зупинки кровотечі (джгут, турнікет).
- Ліки проти харчових отруєнь.
- Антисептики.
- Засоби індивідуального захисту та гумові рукавички.



## Що робити після отримання сигналу «УВАГА ВСІМ»

Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал **«УВАГА ВСІМ»**

### ЩО ТРЕБА РОБИТИ, ПОЧУВШИ ТАКИЙ СИГНАЛ?

► 01.

**Увімкніть телебачення або радіо:**  
інформація передається офіційними каналами протягом 5 хвилин після сигналу.

► 02.

**2. Уважно! Зосередьтесь**  
Прослухавши повідомлення, виконуйте інструкції.

► 03.

**3. Пильнуйте**  
Залишайте теле- і радіоканали увімкненими — через них може надходити подальша інформація.



# Поради: ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ВДОМА



01

За можливості дізнайтеся, де знаходиться найближчі **укриття** та перевірте стан підвального приміщення.



02

Перевірте наявність **аварійного виходу**.



03

Зробіть **запаси** питної та технічної **води, продуктів** тривалого зберігання.



04

Перевірте в аптечці **засоби надання медичної допомоги** та подумайте, які **ліки** можуть знадобитися впродовж тривалого часу.



05

Підготуйте засоби **пожежогасіння**.



06

Подбайте про **альтернативні засоби освітлення** приміщення на випадок відключення енергопостачання (ліхтарики, свічки).



07

Підготуйте **засоби для приготування їжі** в разі відсутності газу та електропостачання.



08

Зберіть найнеобхідніші **речі та документи** на випадок термінової евакуації або переходу до сховища.



09

Подбайте про справний стан **приватного транспорту** та запас пального для вчасної евакуації з небезпечного району.



10

У холодну пору **подумайте про альтернативний обігрів** оселі на випадок відключення централізованого опалення.





# ЯК ПІДГОТУВАТИ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»

СКЛАДІТЬ РЕЧІ В МІСТКИЙ,  
ЗРУЧНИЙ РЮКЗАК  
І ТРИМАЙТЕ ЙОГО  
НАПОГOTOVІ.



У РАЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ  
СИТУАЦІЇ ЦЕ СКОРОТИТЬ  
ЧАС НА ЗБОРИ.

## ЗБЕРІТЬ ДОКУМЕНТИ ТА ГРОШІ

Паспорт і копії всіх необхідних документів (свідцтво про народження, військовий квиток, документи про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, документи на власність); гроші (готівку й банківські картки).

01

## НЕОБХІДНА ТЕХНІКА

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

02

## ОДЯГ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЗАСОБИ

Теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте також термоковдру), спідню білизну, надійне зручне взуття. Не забудьте зібрати необхідні для Вас засоби особистої гігієни.

03

## ЗДОРОВ'Я

Аптечка, включно з медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти.

04

## ПОСУД ТА ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ

Посуд, у якому зможете приготувати, розігріти та зберігати їжу; воду та продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються й не потребують додаткового приготування.

05