

2. Кодекс цивільного захисту України. Введ. 2013–07–01 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/5403-17> (дата звернення: 15.04.2024).

3. Порядок класифікації надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру за їх рівнями: Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2004 р. № 368.

4. Про затвердження Положення про порядок проведення евакуації населення у разі загрози або виникнення надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру: Постанова Кабінету Міністрів України від 26.10.2001 р. № 1432 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1432-2001-п> (дата звернення: 15.04.2024).

## **ДІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ**

***Стешенко Н. В.***

*викладач професійно-теоретичної підготовки  
Регіонального центру професійно – технічної освіти м. Зіньків*

Надзвичайні ситуації воєнного часу характеризуються застосуванням ядерної, хімічної, бактеріологічної зброї та інших сучасних засобів масового ураження. На сьогодні в Україні актуальним питанням є обізнаність громадян щодо дій у таких умовах, оскільки від цього залежить їхнє життя та здоров'я.

Серед заходів щодо захисту населення під час надзвичайних ситуацій важливу роль відіграє організація вчасного оповіщення, яке забезпечується органами цивільної оборони. Завивання сирен, переривчасті гудки підприємств і сигнали транспортних засобів означають попереджувальний сигнал «Увага всім!». Почувши цей сигнал, необхідно увімкнути радіо, мережу інтернет, радіотрансляційні та телевізійні приймачі для ознайомлення з терміновими повідомленнями. Корисно підписатися на офіційні джерела інформації, але довіряти слід лише офіційним повідомленням, оскільки Росія активно діє і на інформаційному фронті.

Працівникам або учням рекомендується вимкнути електроприлади та вентиляцію, спокійно, без паніки перейти до захисних споруд, таких як метро або підземний паркінг, і зайняти місце в них, дотримуючись вказівок старшого (коменданта). Людям, які перебувають у громадських місцях, слід слухати вказівки адміністрації та діяти відповідно до них (переходити у вказані сховища або укриття).

Якщо ви почули сигнал оповіщення (сирену), перебкваючи вдома:

- увімкніть телевізор або радіоприймач і уважно прослухайте інформацію про ситуацію тривоги;
- за можливості, попередьте сусідів та саодиноких людей, що живуть поруч;
- швидко одягніться та одягніть дітей, перевірте наявність на одязі дітей дошкільного віку нашивок з внутрішньою інформацією;
- закрийте вікна, вимкніть електричні та нагрівальні прилади, перекрийте газ, загасіть печі та вимкніть світло;
- візьміть індивідуальні засоби захисту, запас продуктів і води, особисті документи та кишеньковий ліхтар та найшвидшим шляхом прямуйте до найближчої захисної споруди або укриття.

Якщо у радіусі 500 м від вашого будинку відсутня захисна споруда, можна скористатися підвальним приміщенням під будинком для укриття. Якщо ви не чули сигнал тривоги та не маєте можливості швидко потрапити до сховища, слід перейти до найбільш безпечного місця в квартирі: подалі від вікон, у коридорі під несучі стіни, або ванні (але при цьому закрийте дзеркало рушником).

У жодному разі після сигналу «Повітряна тривога» не слід: залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах; підходити до вікон, якщо чує постріли; спостерігати за ходом бойових дій; стояти чи перебігати під обстрілом; конфліктувати з озброєними людьми; носити армійську форму або камуфльований одяг; демонструвати зброю або предмети, схожі на неї; підбирати покинуту зброю та боєприпаси.

У небезпеці кожен повинен мобілізувати себе, бути уважним та рішучим, діяти максимально оперативно. Після скасування повітряної тривоги можна виходити з укриття та повертатися до звичних справ.

Підготовка житла є важливим кроком для забезпечення безпеки у разі надзвичайних ситуацій. Деякі рекомендації:

1. **Захист вікон:** Наклейте захисні смуги зі скочу (паперу або тканини) на віконне скло, щоб збільшити його міцність та запобігти травмам у разі пошкодження.
2. **Укриття:** Обладнайте укриття у підвалі, захищене мішками з піском, і передбачте аварійний вихід. Якщо є земельна ділянка, створіть укриття на відстані, більшій за висоту будинку.
3. **Запаси:** Забезпечте запаси питної та технічної води, продуктів тривалого зберігання та оснащену домашню аптечку.
4. **Пожежна безпека:** Закупіть засоби пожежогасіння, а також ліхтарі, газові лампи та свічки на випадок відключення електропостачання.

5. Підготовка їжі: Майте прилади для приготування їжі у випадку відсутності газу та електропостачання.

6. Евакуація: Підготуйте необхідні речі та документи для термінової евакуації та тримайте особистий транспорт у справному стані з запасом палива.

7. Обігрів: Врахуйте можливості обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення, особливо взимку. [1]

У випадку необхідності евакуації, покиньте небезпечну зону разом із сім'єю, дотримуючись безпечних заходів.

Необхідно мати з собою всі документи, цінні речі та важливі документи у випадку надзвичайних ситуацій або евакуації до безпечних районів. «Екстрену валізу» слід підготувати напередодні. Зазвичай це міцний рюкзак об'ємом від 25 літрів, який містить необхідний мінімум предметів, включаючи одяг, засоби гігієни, медикаменти, інструменти, засоби захисту та їжу.

У рюкзак рекомендується покласти:

- документи та їх копії в поліетиленовій упаковці для швидкого доступу;
- кредитні картки та готівку;
- дублікати ключів від будинку і автомобіля;
- карту місцевості;
- засоби зв'язку та елементи живлення для них;
- ліхтарик (кілька штук) та запасні батарейки, сірники, запальничку, свічки;
- компас, водонепроникний годинник;
- багатофункціональний інструмент: ніж, шило, пила, сокира, викрутка, ножиці і т.д.;
- пакети для сміття об'ємом 120 літрів, які можуть замінити намет або тент;
- рулон широкого скотчу;
- синтетичний шнур (4-5 мм, близько 20 м);
- блокнот та олівець;
- нитки та голки;
- аптечка першої допомоги;
- одяг та зручне взуття;
- палатка, килимок, спальник (якщо місце дозволяє);
- засоби гігієни;
- посуда (краще металева);
- запас їжі на кілька днів, який можна їсти без попередньої обробки;
- запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати. [2].

Загальна вага «Екстреної валізи» не повинна перевищувати 50 кілограмів.

Під час надзвичайної ситуації вкрай важливо дотримуватись наступних правил:

- зберігайте спокій та утримуйте емоції, уникаючи провокацій;
- не розголошуйте свої плани незнайомим або людям з поганими намірами;
- завжди майте при собі документи, включаючи паспорт та медичні дані;
- ознайомтеся з місцем розташування захисних споруд та планом евакуації;
- дотримуйтеся правила правої руки, намагаючись уникнути тисняви та перешкод на шляху;
- допомагайте жінкам, дітям, літнім людям та інвалідам;
- уникайте скупчення людей та конфліктних ситуацій;
- повідомляйте військові та правоохоронні органи про будь-яку підозрілу діяльність;
- при обстрілі шукайте притулок у захисних спорудах або використовуйте нерівності рельєфу для укриття;
- надавайте першу допомогу пораненим та викликайте екстрену допомогу;
- зберігайте якнайбільше інформації про події для надання допомоги та пошуку в разі потреби. [1]

При виявленні підозрілого предмета, важливо мати на увазі, що вибухові пристрої можуть приховуватися за звичайними предметами, такими як портфелі, валізи, сумки, пакунки, ящики, іграшки тощо. Щоб відрізнити їх від інших предметів, слід звернути увагу на такі характерні ознаки:

- предмети, що є незвичайними для даного місця або обставин;
- наявність дивних звуків, які можуть лунати від предмета, таких як цокання годинника чи миготіння індикаторної лампочки;
- присутність джерел живлення, таких як батарейки або акумулятори;
- наявність дротів або розтяжок, що можуть тягнутися від предмета;
- незвичайний запах;
- можливість підвішування предмета на дереві або його залишення на лавці.

Батьки та дорослі повинні пояснити дітям, що будь-який підозрілий предмет може бути небезпечним. У разі виявлення підозрілого предмета у під'їзді будинку, необхідно:

- не залишати предмет без уваги;
- спробувати з'ясувати, кому належить предмет;

- повідомити чергові служби МВСУ, СБУ, ДСНС та місцеві органи цивільного захисту;
- не користуватися мобільним телефоном поблизу підозрілого предмета;
- вжити заходів для позначення небезпечності предмета та огороження його місця знаходження;
- змусити людей відійти на безпечну відстань від предмета;
- зачекати прибуття спеціально навчених груп та фахівців, а потім виконати їхні інструкції. [2]

Під час виявлення підозрілого предмета у громадському транспорті, необхідно:

- не залишати без уваги забуті або бездоглядні речі;
- звернути увагу наявних поруч людей і спробувати з'ясувати, кому належить річ або хто міг її залишити;
- якщо власник не встановлений, негайно повідомити водія (машиніста) транспортного засобу.

При цьому категорично заборонено:

- торкатися або пересувати підозрілий предмет;
- використовувати радіозв'язок або мобільні телефони (оскільки це може спровокувати вибух);
- заливати рідинами, засипати ґрунтом або накривати чимось підозрілий предмет;
- здійснювати будь-який звуковий, світловий, тепловий або механічний вплив на нього, оскільки більшість вибухових речовин є отруйними та чутливими до таких впливів [3].

У надзвичайних ситуаціях військового характеру, населенню потрібно дотримуватися інструкцій цивільної оборони, слідувати вказівкам військових та рятувальників, реагувати на сигнали попередження. Важливо також допомагати один одному, бути готовими до евакуації або тимчасового переселення, надавати допомогу потерпілим. У таких умовах важливо співпрацювати та спілкуватися з іншими людьми для забезпечення загальної безпеки та виживання.

### **Список використаних джерел**

1. Бака М. М., Квашньов Ю. О. Захист Вітчизни 10-11 кл. Порядок оповіщення населення, евакуація населення. Київ : Вид-во «Вежа», 2006. С. 270–274.
2. Лелека В. М., Бахтін А. М. Захист Вітчизни 10 кл. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Рівні надзвичайних ситуацій. Харків : Вид-во

«Ранок», 2018. С. 120–122.

3. Фука М. М., Герасимів І. М., Пашко К. О. Захист України 10 кл. Дії в умовах особливого періоду, під час артилерійського обстрілу, у разі виявлення особливого предмета. Київ : Вид-во «Астон», 2018. 288 с.

## **ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА ТА ІНТЕРНЕТУ НА ПСИХІЧНЕ І ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

***Базарна О.М.***

*здобувачка першого(бакалаврського рівня) вищої освіти, факультету технологій та дизайну*

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

Для багатьох людей комп'ютер став невід'ємною частиною повсякденного життя. Він необхідний для роботи, навчання, а з появою Інтернету – це також найзручніший спосіб пошуку інформації та спілкування. Однак, варто пам'ятати, що використання комп'ютера може призводити до різноманітних захворювань. Незважаючи на те, що комп'ютери з'явилися порівняно недавно, вже відомі професійні захворювання, що виникають у програмістів.

Однією з найсерйозніших проблем сучасного суспільства є залежність молоді від соціальних мереж. Ситуація ускладнюється тим, що молоді люди часто не усвідомлюють негативних наслідків тривалого проведення часу перед моніторами, спілкуючись у соціальних мережах.

Надмірне захоплення листуванням у соціальних мережах може негативно впливати на здоров'я, оскільки скорочується кількість живого спілкування. Соціальні мережі також спотворюють сприйняття реальності. Діти, які з раннього віку звикли до соціальних мереж, можуть мати труднощі з реальним спілкуванням, оскільки їм важко розпізнавати тонкі відтінки виразів обличчя, тону голосу та мови тіла. Багато психіатрів вважають, що нове покоління, яке не знає світу без Інтернету, може розвинути потенційно небезпечний погляд на навколишній світ і на себе.

Спілкуючись у соціальних мережах, людина відчуває не лише позитивні емоції. У віртуальному просторі можна зазнати образ, конфліктів, що підвищує артеріальний тиск і напружує нервову систему. Постійне мережеве спілкування може серйозно порушити здоров'я, спричиняючи вегетосудинну дистонію та депресивні стани. Фізіологічні процеси в організмі також змінюються залежно від того, чи людина перебуває на самоті, у чиемусь товаристві або у віртуальній реальності. [1]