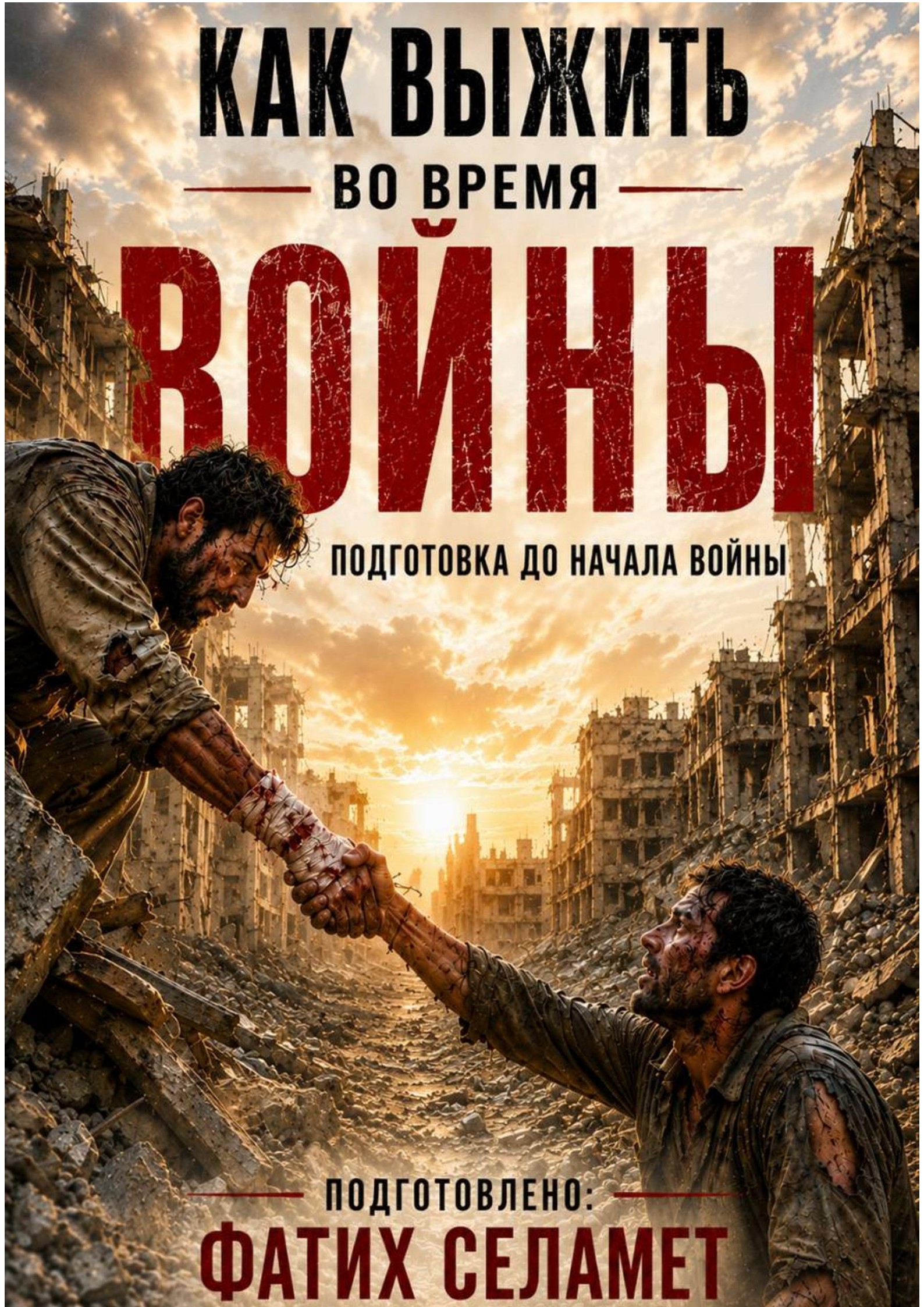


The background of the poster is a dramatic scene of a city in ruins. Two men, both with blood on their faces and wearing tattered, dark clothing, are reaching towards each other and shaking hands. They are standing on a ground covered in rubble and debris. In the background, the skeletal remains of several multi-story buildings are visible against a sky filled with orange and yellow clouds, suggesting a sunset or sunrise. The overall tone is somber and heroic.

КАК ВЫЖИТЬ

— ВО ВРЕМЯ —

ВОЙНЫ

ПОДГОТОВКА ДО НАЧАЛА ВОЙНЫ

— ПОДГОТОВЛЕНО: —

ФАТИХ СЕЛАМЕТ

ФАТИХ СЕЛАМЕТ

Как выжить во время войны

«Автор»

2026

СЕЛАМЕТ Ф.

Как выжить во время войны / Ф. СЕЛАМЕТ — «Автор», 2026

Что делать, если война началась внезапно? Как защитить себя и свою семью, где найти безопасное место, как подготовить воду, продукты, лекарства и документы, как действовать во время эвакуации и как сохранять спокойствие в условиях кризиса? «Как выжить во время войны» — практическое руководство по подготовке к чрезвычайным ситуациям. В книге рассматриваются вопросы безопасности семьи, эвакуации, воды и продуктов, первой помощи, гигиены, связи, финансов, документов, ночного выживания и взаимодействия с окружающими. Особое внимание уделяется подготовке до начала кризиса: созданию семейного плана, подготовке аварийной сумки, организации запасов и выбору безопасных решений в условиях ограниченных ресурсов. Книга предназначена для тех, кто хочет заранее подготовиться к чрезвычайным ситуациям, снизить риск для себя и своих близких и научиться принимать более взвешенные решения в критических обстоятельствах.

© СЕЛАМЕТ Ф., 2026

© Автор, 2026

ФАТИХ СЕЛАМЕТ

Как выжить во время войны

ГЛАВА 1

ПОДГОТОВКА ДО НАЧАЛА ВОЙНЫ

НЕОБХОДИМО ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ СИТУАЦИЯМ

Невозможно заранее точно знать, когда начнётся война, сколько она продлится и насколько сильно она повлияет на район, в котором вы живёте.

Однако есть одна вещь, которую человек может контролировать:

Подготовку.

Когда начинается война, главным преимуществом не всегда являются сила или храбрость. Во многих случаях самым большим преимуществом становится план, подготовленный заранее.

Человек, который знает, что делать при отключении электричества, заранее продумал, где получить воду, определил место встречи с семьёй и хранит важные документы в безопасном месте, с меньшей вероятностью совершит ошибки после начала кризиса.

Поэтому подготовка к выживанию не должна начинаться тогда, когда война уже началась.

Она должна начинаться до начала войны.

1.1 Сначала изучите район, в котором вы живёте

Не каждый район сталкивается с одинаковыми рисками во время войны.

Для человека, живущего в большом городе, значительными проблемами могут стать высокая плотность населения, многоэтажные здания, дорожное движение, зависимость от инфраструктуры и переполненные больницы.

В сельской местности основными проблемами могут быть ограниченный доступ к медицинской помощи, ограниченные возможности транспорта, слабая коммуникационная инфраструктура и трудности с доступом к предметам первой необходимости.

Поэтому первым шагом подготовки является не подсчёт запасов дома.

Первым шагом является оценка рисков окружающей среды, в которой вы живёте.

Задайте себе следующие вопросы:

- Какие медицинские учреждения находятся рядом с моим домом?
- Какие существуют альтернативные маршруты к моему дому?
- Сколько времени я смогу обходиться без электричества?
- Где я смогу получить безопасную воду, если водоснабжение будет нарушено?
- Какими маршрутами я смогу воспользоваться, если мне придётся покинуть дом?
- Как я смогу добраться до члена семьи, если он находится на работе, в школе или в другом месте?
- Какие альтернативные способы связи у нас будут, если перестанут работать телефоны и интернет?

- Какие выходы я смогу использовать, если здание придётся безопасно эвакуировать?

1.2 Создайте план действий для своей семьи

Во время войны члены семьи не всегда смогут находиться в одном месте.

Во время атаки родители могут быть на работе, дети — в школе, а другие члены семьи — в разных районах.

Поэтому заранее необходимо создать внутри семьи простой и понятный план.

План должен быть максимально простым.

Например, семья может заранее определить ответы на три вопроса:

1. Где мы встретимся, если потеряем связь друг с другом?

2. Куда мы отправимся, если не сможем вернуться домой?

3. Как мы свяжемся друг с другом, если телефоны перестанут работать?

Не всегда правильно назначать единственным местом встречи собственный дом.

Необходимо определить и второе место встречи на случай, если район, где находится дом, станет недоступным.

Важно не только то, чтобы взрослые члены семьи знали план.

Дети также должны понимать его основные принципы в соответствии со своим возрастом.

Вместо того чтобы рассказывать детям пугающие подробности, спокойно объясните им, с кем они останутся в чрезвычайной ситуации, куда им следует идти и что делать, если они потеряют связь с семьёй.

1.3 Заранее подготовьте план связи

Предполагать, что телефоны обязательно будут работать во время кризиса, может быть опасно.

Системы связи могут временно перестать работать из-за отключения электричества, повреждения вышек мобильной связи, перегрузки сети или разрушения инфраструктуры.

Поэтому не следует хранить важные телефонные номера только в мобильном телефоне.

Важные номера также можно записать на небольшом листе бумаги и хранить в безопасном месте.

Это могут быть номера:

- членов семьи;
- близких родственников;
- врача или медицинского учреждения;
- необходимых экстренных служб;
- доверенного человека, находящегося за пределами вашего города или региона.

Если возможно, внутри семьи можно также назначить центральное контактное лицо.

Например, если члены семьи не могут связаться друг с другом, каждый может попытаться сообщить о своём состоянии заранее назначенному человеку.

Такой подход может создать более организованную систему связи, чем попытки каждого одновременно дозвониться до всех остальных.

1.4 Защитите важные документы

Во время войны документы часто не являются первым, о чём думают люди.

Однако потеря удостоверений личности, паспортов, свидетельств о рождении, медицинских документов, рецептов, страховой информации и других важных документов может создать серьёзные проблемы.

Поэтому необходимо заранее подготовить защищённые копии важных документов.

По возможности храните:

Одну физическую копию + одну защищённую цифровую копию.

Физические копии можно хранить в водонепроницаемой папке.

Цифровые копии можно хранить в безопасном месте.

Однако цифровой безопасности также нельзя пренебрегать.

Особенно в условиях конфликта могут возрасти риски взлома аккаунтов, раскрытия персональных данных и перехвата коммуникаций.

Поэтому используйте надёжные и уникальные пароли для важных аккаунтов, по возможности включайте многофакторную аутентификацию и не передавайте конфиденциальную информацию без необходимости.

1.5 Создайте дома базовый запас необходимых вещей

Одной из главных проблем в первые дни войны может стать невозможность совершать покупки.

Магазины могут быть закрыты.

Дороги могут быть перекрыты.

Электричество может отключиться.

Водоснабжение может быть нарушено.

Поэтому наличие определённого количества основных запасов дома может уменьшить необходимость выходить наружу во время кризиса.

При подготовке думайте не только о продуктах питания.

Основные потребности можно разделить на несколько категорий:

Вода

Предусмотрите достаточный запас безопасной воды для питья, приготовления пищи и элементарной гигиены.

Питание

Рассмотрите продукты с длительным сроком хранения, которые не требуют специальных условий приготовления.

Медицинские принадлежности

Учитывайте регулярно принимаемые лекарства, базовые средства первой помощи и индивидуальные медицинские потребности.

Освещение

Имейте под рукой основные средства освещения, например фонари и запасные батарейки, на случай отключения электричества.

Связь

Храните телефон, зарядные кабели и подходящие резервные источники питания в доступном месте.

Гигиена

Не забывайте о мыле, туалетной бумаге, средствах личной гигиены, мусорных пакетах и других предметах, необходимых для поддержания чистоты.

Цель подготовки — не превратить дом в склад.

Цель состоит в том, чтобы при временном нарушении работы основных служб вы могли удовлетворить свои базовые потребности без паники.

1.6 Не забывайте о членах семьи с особыми потребностями

План действий в чрезвычайной ситуации будет неполным, если он рассчитан только на здоровых взрослых.

Отдельные планы необходимо подготовить для младенцев, детей, пожилых людей и людей, которым требуется помощь в повседневной жизни.

Например, заранее учитывайте:

- детское питание и необходимые средства ухода за младенцами;
- особые потребности детей;
- принадлежности, необходимые пожилым людям;
- потребности людей с ограниченной подвижностью при эвакуации;
- регулярно используемые медицинские принадлежности.

Не следует забывать и о домашних животных.

Если потребуются эвакуация, заранее продумайте, где будет находиться животное, как его транспортировать и какие основные принадлежности ему понадобятся.

1.7 Заранее определите более безопасное место в доме

Одна из наиболее распространённых ошибок во время кризиса — искать безопасное место только после того, как опасность уже появилась.

Об этом необходимо подумать заранее.

Не каждая часть дома обеспечивает одинаковый уровень защиты.

Окна, стеклянные поверхности и места, непосредственно выходящие наружу, могут представлять опасность из-за вторичных факторов, таких как ударная волна и разлетающиеся осколки стекла.

Поэтому заранее определите более защищённые места в вашем доме, куда вы сможете переместиться во время возможной чрезвычайной ситуации.

Однако ни одно помещение нельзя считать полностью безопасным от всех типов атак.

Если соответствующие органы власти дают инструкции относительно укрытий или эвакуации, необходимо следовать этим инструкциям.

1.8 Следуйте официальным предупреждениям

Во время войны информация распространяется очень быстро.

Но не всё, что распространяется быстро, является правдой.

Изображение, опубликованное в социальных сетях, может оказаться старым.

Сообщение может представлять событие, произошедшее в другом городе, как событие в вашем районе.

Аудиозапись или скриншот могут распространяться так, будто это официальное заявление.

Поэтому во время кризиса по возможности используйте надёжные и проверяемые источники.

В первую очередь обращайтесь внимание на:

- заявления официальных органов;
- сообщения местных органов власти;
- надёжные гуманитарные организации;
- проверяемые источники новостей.

Если вы не уверены в достоверности информации, постарайтесь проверить её перед тем, как передавать другим.

Дезинформация сама по себе может стать реальной опасностью во время кризиса.

1.9 Заранее продумайте план эвакуации

Когда принимается решение об эвакуации, многие люди одновременно могут выйти на дороги.

Это может привести к пробкам и транспортным проблемам.

Поэтому простой фразы «Мы уедем, если понадобится» недостаточно.

Заранее обсудите с семьёй следующие вопросы:

- Куда мы направимся?
- Как мы туда доберёмся?
- Какой у нас будет альтернативный маршрут?
- Что мы будем делать, если не сможем использовать автомобиль?
- Какие документы мы возьмём с собой?
- Что понадобится детям?
- Как мы будем перевозить домашних животных, если они у нас есть?
- Как мы встретимся с членом семьи, который находится в другом месте?

Здесь существует важное различие:

План эвакуации не означает, что необходимо немедленно покидать дом в любой ситуации.

Иногда власти могут дать указание оставаться на месте.

В других случаях может быть объявлена эвакуация.

Поэтому наиболее надёжным источником информации об эвакуации являются актуальные указания компетентных органов в вашем районе.

1.10 Система «Моя тревожная сумка готова»

Во время кризиса поиск необходимых вещей по всему дому по одной может привести к потере драгоценного времени.

Поэтому подготовьте тревожную сумку, которую можно легко переносить.

Цель сумки — не взять с собой весь дом.

Её цель — позволить вам взять с собой основные необходимые вещи, если потребуется быстро покинуть дом.

В зависимости от ваших личных потребностей сумка может содержать:

- копии удостоверений личности и важных документов;
- воду;
- продукты длительного хранения;
- базовые средства первой помощи;
- личные лекарства;
- фонарь;
- запасные батарейки;
- оборудование для зарядки телефона;
- средства гигиены;
- запасную одежду по сезону;
- небольшое одеяло;
- важные контактные данные;
- специальные принадлежности, необходимые детям.

Сумку следует подготовить заранее и хранить в известном всем доступном месте.

Однако не следует полагаться только на неё, поскольку место её хранения может стать недоступным из-за пожара, повреждения здания или другой опасности.

1.11 Подготовка — это не разовая задача

Подготовка к войне не заканчивается просто после того, как вы собрали тревожную сумку и убрали её.

Подготовку необходимо регулярно пересматривать.

Периодически проверяйте состояние батареек, сроки годности продуктов, состояние лекарств, действительность документов и семейный план связи.

Дети растут.

Номера телефонов меняются.

Люди переезжают.

Дороги меняются.

Медицинские потребности могут измениться.

Поэтому план подготовки также должен меняться.

Хороший план действий в чрезвычайной ситуации — это живой план.

1.12 Самая важная подготовка: план вместо паники

Возможность войны может вызывать у людей страх.

Это нормально.

Однако позволить страху полностью взять под контроль процесс принятия решений может быть опасно.

Во время кризиса возможности человека могут стать ограниченными.

Поэтому простой план, подготовленный заранее, может уменьшить психологическую нагрузку.

Поговорите со своей семьёй.

Защитите документы.

Подготовьте необходимые запасы.

Определите надёжные источники информации.

Продумайте варианты эвакуации.

И самое главное: когда начинается кризис, основывайте свои действия на проверенной информации, а не на слухах.

Вы не можете знать, сколько продлится война.

Но вы можете заранее спланировать, как будете действовать в первые дни.

ГЛАВА 1 — БЫСТРАЯ ПРОВЕРКА

В конце этой главы задайте себе следующие вопросы:

- Есть ли у меня и моей семьи план действий в чрезвычайной ситуации?
- Знаем ли мы, где встретиться, если потеряем связь друг с другом?
- Знаем ли мы, как будем поддерживать связь, если телефоны перестанут работать?
- Есть ли у нас защищённые копии важных документов?
- Есть ли у нас дома основные необходимые запасы?
- Готова ли наша тревожная сумка?
- Знаем ли мы, какие места в нашем доме обеспечивают большую защиту?
- Знаем ли мы, куда направимся в случае эвакуации?
- Знаем ли мы, где получать официальные предупреждения и информацию?
- Подготовили ли мы отдельный план для детей, пожилых людей или членов семьи с особыми потребностями?

Если на большинство этих вопросов вы можете ответить «да», вы уже получили важное преимущество ещё до начала войны.

Потому что первый шаг к выживанию — это не просто знать, что делать после начала войны.

Это быть готовым ещё до того, как война начнётся. ГЛАВА 2 ПЕРВЫЕ МИНУТЫ ПОСЛЕ НАЧАЛА АТАКИ

Одним из самых опасных моментов во время войны могут быть первые несколько минут, когда вы ещё не до конца понимаете, что происходит.

Вы можете услышать взрыв.

Вы можете услышать сигнал тревоги, похожий на сирену.

На вашем телефоне может появиться экстренное уведомление.

Электричество может внезапно отключиться.

Люди могут запаниковать и выбежать на улицу.

Вашей первой реакцией, скорее всего, будет страх.

Это нормально.

Однако решения, принятые в первые несколько минут, могут определить то, что произойдёт дальше, а иногда даже повлиять на то, выживете ли вы.

Поэтому основной принцип этой главы прост:

Сначала защитите себя, затем оцените ситуацию.

Вместо того чтобы оставаться на открытом месте, снимать происходящее на телефон или просто следовать за окружающими, попытайтесь понять ситуацию, вашей главной задачей должно быть как можно быстрее переместиться в более безопасное место.

2.1 Первое правило: не оставайтесь на открытом месте

Одно из самых опасных действий, которые человек может совершить после начала атаки, — выйти наружу, чтобы посмотреть, что происходит.

Если вы слышали взрыв, не выходите на балкон, не подходите к окну и не выглядывайте на улицу.

Осколки стекла, части зданий, обломки и последующие взрывы могут быть не менее опасными, чем сам взрыв.

Поэтому:

Не позволяйте любопытству подвергать вас опасности. Найдите укрытие.

Отойдите от окон.

Если возможно, переместитесь во внутреннюю часть здания, которая обеспечивает большую защиту.

Если официальные инструкции направляют вас в убежище или специально обозначенное безопасное место, следуйте этим инструкциям.

2.2 Если вы слышали взрыв

То, что вы можете увидеть источник взрыва, не означает, что вы находитесь в безопасности.

После первого взрыва могут произойти дополнительные взрывы.

После первоначального происшествия также могут возникнуть пожар, утечка газа, повреждение здания или другие опасности.

Поэтому после взрыва не рекомендуется сразу выходить наружу и приближаться к месту происшествия.

Сначала оцените место, в котором вы сейчас находитесь.

Задайте себе следующие вопросы:

Безопасно ли место, где я нахожусь?

Повреждено ли здание?

Есть ли пожар или сильное задымление?

Был ли отдан официальный приказ об эвакуации?

Сохраняется ли риск новой атаки?

Если место, где вы находитесь, безопасно, следуйте официальным инструкциям.

2.3 Держитесь подальше от окон

Во время взрыва окна могут разбиться.

Осколки разбитого стекла могут разлетаться с высокой скоростью и причинять травмы даже людям, находящимся далеко от центра взрыва.

Поэтому во время атаки следует избегать нахождения перед окнами, выхода на балкон и попыток смотреть наружу через окна.

Простого закрытия штор недостаточно для обеспечения надлежащей защиты.

Важно находиться как можно дальше от окон и переместиться в более защищённое место.

Во время чрезвычайной ситуации следует с особой осторожностью относиться к помещениям с большими стеклянными поверхностями.

2.4 Если вы находитесь дома

Если атака начинается, когда вы находитесь дома, сначала следуйте официальным предупреждениям.

Если поблизости имеется подходящее убежище или безопасное место, переместитесь туда в соответствии с официальными инструкциями.

Если такого места нет, по возможности перейдите в одну из наиболее защищённых внутренних частей здания.

Старайтесь держаться подальше от окон и мест, расположенных рядом с наружными стенами.

Не пользуйтесь лифтом.

Из-за отключения электричества, повреждения здания или пожара вы можете оказаться запертыми внутри лифта.

Если вам необходимо воспользоваться лестницей, также учитывайте состояние здания и риск возникновения пожара.

2.5 Если вы живёте в многоквартирном доме

В многоквартирном доме ситуация может быть несколько сложнее.

Люди, живущие на верхних этажах или в высотных зданиях, могут иметь различные варианты эвакуации.

Во время атаки, если все одновременно направляются к лестнице, может образоваться опасная давка.

Поэтому во время продолжающейся атаки не принимайте решения только потому, что другие люди куда-то направляются.

Если существуют официальные инструкции, следуйте им.

Если здание повреждено или имеется пожар либо сильное задымление и необходима эвакуация, по возможности используйте самый безопасный доступный путь выхода.

Не пользуйтесь лифтами.

2.6 Если вы находитесь на улице

Если атака начинается, когда вы находитесь на улице, вашей главной задачей должно быть как можно быстрее переместиться в защищённое место.

Если рядом находится безопасное здание или официальное убежище, направляйтесь туда.

Однако не входите в повреждённое здание только потому, что думаете: «Внутри, возможно, безопаснее».

Повреждённое здание может находиться под угрозой обрушения.

Держитесь подальше от обломков, разбитого стекла, пожаров и подозрительных предметов на дороге.

Особенно в зоне военного конфликта металлические фрагменты, части боеприпасов или неизвестные предметы, лежащие на земле, никогда нельзя поднимать, перемещать или осматривать.

То, что предмет не выглядит опасным, не означает, что он безопасен.

2.7 Если вы оказались посреди улицы

Не всегда правильно сразу входить в какое-либо здание.

Если вокруг находятся повреждённые здания, оцените, есть ли поблизости более безопасное место.

Если вы находитесь на открытой улице, по возможности двигайтесь к прочному и защищённому месту.

Не поддавайтесь панике толпы.

Вместо того чтобы автоматически следовать туда, куда бегут другие люди, учитывайте официальные инструкции, действующие в вашем районе.

Большая толпа не всегда означает, что вы движетесь в безопасное место.

2.8 Если вы находитесь в автомобиле

Атака может начаться, когда вы ведёте автомобиль.

Вашей первой реакцией может быть желание ускориться и как можно быстрее покинуть этот район.

Однако это не всегда правильный вариант.

Движение может внезапно полностью остановиться.

Дороги могут оказаться заблокированными.

Мосты или тоннели могут быть повреждены.

Заправочные станции могут прекратить работу.

Водители, охваченные паникой, могут стать причиной аварий.

Поэтому оценивайте ситуацию вокруг себя и, когда это возможно, следуйте официальным инструкциям по движению и эвакуации.

Если вам необходимо безопасно остановить автомобиль, учитывайте видимость и опасности вокруг вас.

Если необходимо покинуть автомобиль, вашей главной задачей должно быть не оставаться на открытом месте и переместиться в безопасное место.

2.9 Если вы услышали сирену

Сирены могут иметь разное значение в зависимости от региона.

Поэтому вместо того чтобы пытаться самостоятельно определить значение звука сирены, заранее узнайте, что означает официальная система оповещения в вашем районе.

Когда вы слышите сирену:

1. Не паникуйте.
2. Проверьте официальные источники.
3. Переместитесь в безопасное место.
4. Отойдите от окон.
5. Следуйте официальным инструкциям.

6. Не возвращайтесь к обычным делам, пока официально не будет подтверждено окончание предупреждения.

Важно не только само звучание сирены, но и официальные инструкции, которые сопровождают сигнал тревоги.

2.10 Если вы получили экстренное уведомление на телефон

Не игнорируйте экстренное уведомление, полученное на вашем телефоне.

Проверьте источник сообщения.

Если это официальное предупреждение, внимательно прочитайте предоставленные инструкции.

Однако не воспринимайте скриншоты, распространяемые в социальных сетях, как официальные заявления.

То, что сообщение было опубликовано или переслано большим количеством людей, не доказывает его достоверность.

Во время кризиса дезинформация может распространяться чрезвычайно быстро.

Поэтому:

Сначала проверяйте. Потом распространяйте.

2.11 Не выходите наружу сразу после взрыва

После взрыва естественно испытывать любопытство и хотеть узнать, что произошло поблизости.

Однако выход наружу может быть опасным.

После первоначальной атаки могут существовать следующие опасности:

- новые атаки;
- пожары;
- утечки газа;
- электрические кабели;
- обрушение зданий;
- осколки стекла и металла;
- неразорвавшиеся боеприпасы.

Поэтому не приближайтесь к месту происшествия.

В частности, попытка войти в повреждённое здание без необходимых мер предосторожности, чтобы спасти пострадавших, может привести к тому, что спасатель сам станет второй жертвой.

Если требуется помощь, по возможности сообщите профессиональным аварийно-спасательным службам о ситуации, находясь в безопасном месте.

2.12 Если возник пожар или сильное задымление

После взрыва может возникнуть пожар.

Дым может распространиться на гораздо большую площадь, чем само пламя.

Если вам необходимо покинуть место, заполненное густым дымом, по возможности двигайтесь в сторону более чистого воздуха и безопасного выхода.

Не приближайтесь к месту пожара.

Если вы заметили, что дым быстро заполняет закрытое помещение, оцените, имеется ли безопасный путь для эвакуации.

Не пользуйтесь лифтами во время пожара.

Если покинуть здание небезопасно, следуйте указаниям экстренных служб и оставайтесь в наиболее безопасном доступном месте.

2.13 Если здание повреждено

То, что здание всё ещё стоит, не означает, что оно полностью безопасно.

Если на стенах имеются крупные трещины, обрушения, наклонённые конструкции, повреждённые колонны или балки, запах газа, пожар или другие признаки серьёзного повреждения конструкции, повторный вход в здание может быть чрезвычайно опасным.

Особенно опасной может оказаться мысль:

«Я только на минуту зайду внутрь, чтобы забрать свои вещи».

Это может иметь серьёзные последствия.

Вещи можно заменить.

Жизнь нельзя вернуть.

Дождитесь, пока профессиональные специалисты оценят, безопасно ли входить в повреждённое здание.

2.14 Если вы увидели подозрительный предмет

Во время войны не каждый металлический предмет, лежащий на земле, является безобидным обломком.

Неразорвавшиеся боеприпасы и взрывоопасные остатки войны чрезвычайно опасны.

Если вы увидели подозрительный предмет:

Не прикасайтесь к нему.

Не приближайтесь к нему.

Не перемещайте его.

Не приближайтесь к нему, чтобы сфотографировать.

Не позволяйте другим людям приближаться к нему и отойдите на безопасное расстояние.

Затем сообщите об этом соответствующим экстренным службам в вашем районе.

То, что предмет выглядит ржавым, маленьким или старым, не означает, что он безопасен.

2.15 Если с вами находятся дети

Во время кризиса дети склонны повторять поведение взрослых.

Паника взрослого может усилить страх ребёнка.

Поэтому давайте инструкции максимально спокойно и кратко.

Например:

«Иди сейчас со мной».

«Держись подальше от окна».

«Подожди здесь».

«Не отпускай мою руку».

Можно использовать такие короткие и понятные инструкции.

Вместо того чтобы рассказывать детям ненужные подробности, говорите им только то, что они должны делать в данный момент.

2.16 Чего не следует делать в первые минуты

Некоторые действия особенно опасны во время атаки.

Избегайте:

- подходить к окну, чтобы посмотреть на взрыв;
- выходить на балкон;
- выходить наружу, чтобы посмотреть, что произошло;
- входить в повреждённые здания;
- прикасаться к подозрительным предметам на земле;

- распространять непроверенную информацию в социальных сетях;
- слепо следовать за толпой;
- без необходимости выезжать на дорогу на автомобиле;
- игнорировать официальные инструкции;
- приближаться к месту происшествия, пока атака продолжается.

2.17 Простая последовательность действий в первые минуты

Во время кризиса бывает трудно запомнить длинные инструкции.

Поэтому запомните простую последовательность:

1. УСЛЫШЬТЕ

Распознайте сигнал тревоги или взрыв.

2. ЗАЩИТИТЕСЬ

Отойдите от окон и открытых участков.

3. ОЦЕНИТЕ

Проверьте наличие пожара, повреждений конструкции, дыма или других опасностей.

4. СЛУШАЙТЕ

Следуйте официальным сообщениям.

5. ДЕЙСТВУЙТЕ

Следуйте предоставленным инструкциям по безопасности или эвакуации.

6. ПОМОГИТЕ

Помогайте другим только в том случае, если это не превращает вас во вторую жертву и не мешает работе профессиональных спасателей.

2.18 Помните

Когда начинается война, одним из величайших врагов человека может быть не сама атака, а неправильные решения, принятые из-за паники.

Бегство не всегда является путём к безопасности.

Выход наружу не всегда является решением.

Следование за толпой не всегда безопасно.

И то, что вы видите событие собственными глазами, не обязательно означает, что у вас есть точная информация о происходящем.

Ваша основная цель в первые минуты проста:

Защитите себя.

Следуйте официальной информации.

Не подвергайте себя ненужному риску.

Держитесь подальше от опасных районов.

Следуйте инструкциям по эвакуации или укрытию.

Потому что важная часть выживания во время войны заключается не только в том, чтобы знать, что делать, но и в том, чтобы знать, чего делать не следует.

ГЛАВА 2 — БЫСТРАЯ ПРОВЕРКА

Задайте себе следующие вопросы:

- Знаю ли я, в какое более безопасное место внутри дома могу переместиться во время атаки?
- Знаю ли я, что должен держаться подальше от окон?
- Знаю ли я, каким официальным источником следует пользоваться, когда я слышу сирену или получаю экстренное уведомление?
- Понимаю ли я, почему нельзя входить в повреждённое здание?
- Знаю ли я, что делать, если встречу подозрительный боеприпас или другой опасный предмет?
- Знаю ли я, как проверить достоверность информации, которую получаю на телефон?
- Обсуждали ли мы с семьёй, как будем действовать во время атаки?

- Знаем ли мы, куда направимся, если будет объявлена эвакуация?

Знание ответов на эти вопросы заранее уменьшает количество решений, которые вам придётся принимать после начала кризиса.

Подготовка повышает качество решений, принимаемых во время кризиса.

ГЛАВА 3

БЕЗОПАСНОЕ УКРЫТИЕ И ЗАЩИТА

Одной из первых потребностей человека во время войны является нахождение в безопасном месте.

Однако «находиться в помещении» и «находиться в безопасном месте» — не одно и то же.

Здание может защищать вас от дождя, холода или солнечного света, но при этом не обеспечивать достаточной защиты от таких опасностей, как взрывы, пожар, повреждение конструкции или дым.

Поэтому вопрос укрытия во время войны не ограничивается вопросом:

«Где я буду находиться?»

Настоящий вопрос заключается в следующем:

«Насколько хорошо место, в котором я нахожусь, защищает меня от опасностей, с которыми я могу столкнуться?»

В этой главе мы рассмотрим, как оценивать свою безопасность в различных ситуациях — дома, в многоквартирном доме, в убежище, в подвале или на открытом воздухе.

3.1 Что такое безопасная зона?

Безопасная зона — это не место, которое полностью устраняет все окружающие опасности.

В условиях войны не всегда возможно найти место, которое будет безопасным на сто процентов.

Однако некоторые места могут обеспечивать большую защиту, чем другие.

При оценке места учитывайте следующие характеристики:

- Оно не находится непосредственно под воздействием внешней среды.
- Оно расположено вдали от окон.
- Конструкция здания находится в хорошем состоянии.
- Оно находится вдали от вторичных опасностей, таких как пожар или утечка газа.
- Из него имеется доступ к выходу, если возникнет необходимость эвакуации.
- Оно официально обозначено властями как безопасная зона или убежище.

Однако каждое здание и каждый тип атаки отличаются друг от друга.

Поэтому не существует единого правила, определяющего «самое безопасное место».

3.2 Если имеется официальное убежище, отдавайте ему приоритет

Если в вашем регионе имеется официально обозначенное убежище или защищённая зона, по возможности следуйте местным инструкциям относительно использования этих объектов.

Вместимость, конструкция и назначение убежищ могут различаться в зависимости от региона.

По этой причине неправильно автоматически применять рекомендации по укрытиям, подготовленные для другой страны, к своему собственному месту проживания.

Местные официальные инструкции всегда должны иметь приоритет.

До начала войны полезно заранее узнать:

- где находятся убежища в вашем районе;
- как до них добраться;
- какие входы следует использовать;
- какова их вместимость и правила использования;

- какие условия предусмотрены для людей с инвалидностью и детей.

3.3 Если вы находитесь дома

Для большинства людей дом является первым местом защиты во время войны.

Однако безопасность вашего дома зависит от конструкции здания и типа атаки.

Когда объявляется предупреждение об атаке, прежде всего следуйте официальным инструкциям.

Затем постарайтесь как можно дальше отойти от окон.

Особое внимание следует уделять:

- большим стеклянным поверхностям;
- балконам;
- местам, расположенным рядом с наружными стенами;
- крышам и открытым террасам.

Если в вашем доме имеется более защищённая внутренняя зона, в зависимости от обстоятельств и официальных рекомендаций вы можете переместиться туда.

3.4 Подвал не всегда является безопасным местом

Для многих людей слово «подвал» автоматически означает «убежище».

Однако это не всегда так.

Безопасность подвала зависит от конструкции здания, наличия входов и выходов, вентиляции, пожарных рисков и окружающих условий.

Например, подвал, который:

- имеет только один выход;
 - подвержен риску затопления;
 - расположен рядом с газовыми установками;
 - имеет недостаточную вентиляцию;
 - получил конструктивные повреждения,
- может не быть безопасным местом.

Также существует риск оказаться запертым в подвале, если здание получит серьёзные повреждения.

Поэтому не следует применять общее правило:

«Если есть подвал, я должен идти туда».

3.5 Выбор безопасной зоны в многоквартирном доме

Для людей, живущих в многоквартирных домах, особенно важно заранее оценить имеющиеся варианты.

Определите, какая зона внутри вашей квартиры обеспечивает большую защиту.

Однако если здание было повреждено во время атаки, начался пожар или существует подозрение на утечку газа, безопасная эвакуация может стать главным приоритетом.

Жителям многоквартирных домов следует заранее знать:

- где находятся лестницы;
- где находятся альтернативные выходы;
- где находятся пожарные лестницы;
- где расположены входы в здание;
- где находятся электрические и газовые установки;
- где расположены официальные убежища или места сбора.

Лифт не следует считать надёжным средством эвакуации во время чрезвычайной ситуации.

Он может перестать работать из-за отключения электричества или повреждения конструкции.

3.6 Почему следует держаться подальше от окон?

Окна во время войны могут представлять большую опасность, чем мы предполагаем.

При взрыве окна могут разбиться.
Осколки стекла могут разлететься на большую площадь.
Ударная волна и обломки также могут привести к травмам.
Поэтому во время атаки:
Не оставайтесь рядом с окном.
Не выходите на балкон.
Не смотрите наружу через стекло.
Не подходите к окну, чтобы посмотреть, где произошёл взрыв.
Любопытство может заставить людей идти на ненужный риск во время кризиса.

3.7 Двери и коридоры

Не каждая зона внутри дома обеспечивает одинаковый уровень безопасности.
Расположение дверей и коридоров, конструкция здания и окружающие опасности — всё это имеет значение.

Выбирая место, где оставаться, недостаточно спросить только:

«Нахожусь ли я далеко от окна?»

Нужно также спросить:

«Смогу ли я безопасно выбраться отсюда?»

Если единственный выход из помещения окажется заблокирован во время чрезвычайной ситуации, это может создать серьёзную проблему.

Поэтому во время подготовки важно заранее знать альтернативные выходы, если они существуют.

3.8 Укрытие во время пожара

Во время войны вам может потребоваться изменить решение о том, где укрываться.

Например, ваш дом может обеспечивать достаточную защиту во время атаки.

Однако через несколько минут может возникнуть пожар или сильное задымление.

В такой ситуации оставаться на том же месте может быть уже небезопасно.

Если появляются такие условия, как:

- сильное задымление;
 - пожар;
 - запах газа;
 - серьёзное повреждение электрических установок;
 - повреждение конструкции здания,
- оценку безопасности необходимо пересмотреть.

Место, которое было безопасным, может перестать быть безопасным после изменения характера опасности.

Помните об этом принципе.

3.9 Если вы находитесь на открытом воздухе

Вы не всегда будете находиться дома или в убежище.

Когда начинается атака, вы можете оказаться на улице, в парке или в другом открытом месте.

В такой ситуации вашей первой задачей должно быть как можно быстрее добраться до защищённого места.

Однако входить в случайное здание — неправильный выбор.

В частности, опасными могут быть:

- повреждённые здания;
- горящие сооружения;
- места, заполненные густым дымом;
- места, где упали электрические кабели;
- места, где могут находиться неразорвавшиеся боеприпасы.

Оценивая ближайшее безопасное место, не спрашивайте только:

«Находится ли оно внутри здания?»

Спросите также:

«Безопасна ли его конструкция?»

3.10 Если вам необходимо найти укрытие на открытом воздухе

Во время внезапной атаки вы можете не успеть добраться до безопасного здания.

В такой ситуации цель состоит в том, чтобы свести к минимуму время, в течение которого вы остаётесь на открытом месте, и переместиться в более защищённое положение в окружающей местности.

Рельеф, стены и другие физические препятствия в некоторых обстоятельствах могут обеспечить большую защиту, чем полное пребывание на открытом месте.

Однако не следует считать, что любая стена или любое препятствие защитит вас от любого типа взрыва.

Также:

Не приближайтесь к подозрительным ямам, траншеям или участкам земли.

В зонах военных конфликтов могут существовать минные опасности и неразорвавшиеся боеприпасы.

3.11 Ночёвка в зоне конфликта

Во время эвакуации людям иногда приходится длительное время ждать на открытом воздухе.

В таких обстоятельствах разбивать лагерь на случайном участке земли небезопасно.

Держитесь подальше от таких мест, как:

- заброшенные военные объекты;
- бывшие зоны боевых действий;
- территории вокруг брошенных транспортных средств;
- места, где находятся боеприпасы или военное оборудование;
- территории, обозначенные предупреждениями о минах;
- места непосредственно рядом с повреждёнными зданиями.

То, что определённая территория долгое время не использовалась, не означает, что она безопасна.

3.12 Укрытие в ночное время

Ночью видимость снижается.

По этой причине передвижение по зоне военного конфликта в тёмное время суток может быть более опасным.

Особенно в незнакомой местности вы можете не заметить:

- препятствия на дороге;
- ямы;
- обломки;
- разбитое стекло;
- электрические кабели;
- подозрительные предметы.

Поэтому, если нет необходимости, безопаснее избегать передвижения по незнакомым местам ночью и следовать официальным инструкциям.

3.13 Основные потребности в убежище

Убежище или безопасная зона — это не просто несколько стен.

Если вам, возможно, придётся оставаться там длительное время, необходимо учитывать и основные потребности.

К ним могут относиться:

Вода

Питание

Гигиена

Освещение

Первая помощь

Связь

Отопление или охлаждение

Потребности детей

Личные лекарства

Однако при переноске запасов в убежище или защищённую зону следует избегать ненужного веса.

На первом месте должны находиться жизненно необходимые вещи.

3.14 Поддерживайте порядок в убежище

Люди в переполненных убежищах могут испытывать сильный стресс.

Пространство ограничено.

Вода и продукты питания могут быть ограничены.

Дети могут плакать.

Люди могут быть напуганы.

По этой причине поддержание порядка в убежище важно для безопасности каждого.

Ссоры, крики, создание паники или препятствование доступу других людей к основным необходимым ресурсам могут ещё больше ухудшить ситуацию.

По возможности:

- следуйте инструкциям;
- не загромождайте общие зоны;
- избегайте создания ненужных скоплений людей;
- держите детей рядом с собой;
- помогайте людям, испытывающим проблемы со здоровьем;
- следуйте указаниям властей.

3.15 Вентиляция и закрытые помещения

Когда вам необходимо длительное время находиться в закрытом помещении, качество воздуха становится важным фактором.

Особенно если существует вероятность пожара, дыма или химической опасности, следуйте официальным инструкциям вместо того, чтобы самостоятельно принимать решения относительно вентиляции.

В некоторых ситуациях воздух снаружи может быть опаснее воздуха внутри.

В других ситуациях оставаться внутри может стать опаснее.

Поэтому не существует единого правила, применимого ко всем ситуациям, например:

«Всегда открывайте окна».

или

«Всегда держите окна закрытыми».

Определяющим фактором является тип опасности.

3.16 Укрытие вместе с животными

Во время войны о домашних животных легко забыть.

Если возникает необходимость эвакуации или поиска укрытия, животное также должно быть включено в ваш план.

По возможности заранее подготовьте:

- переноску;
- воду;
- корм;
- основные медицинские принадлежности;

- информацию для идентификации животного.

Также важно не допустить, чтобы животное испугалось и убежало.

Однако не подвергайте себя серьёзной опасности, пытаясь спасти домашнего питомца.

Жизнь человека имеет первостепенное значение.

3.17 Основной принцип выбора укрытия

Не существует единой формулы безопасного укрытия во время войны.

Однако при принятии решения можно использовать следующую последовательность:

1. Определите опасность.
2. Проверьте официальные инструкции.
3. Оцените конструктивную безопасность места, в котором вы находитесь.
4. Учитывайте риски, связанные с окнами, пожаром, дымом и обломками.
5. При необходимости переместитесь в более безопасное место.
6. Если необходима эвакуация, действуйте без промедления и перемещайтесь безопасно.

Такой подход более уместен, чем опасные обобщения вроде:

«Всегда идите в подвал».

или

«Всегда выходите наружу».

ГЛАВА 3 — БЫСТРАЯ ПРОВЕРКА

Задайте себе следующие вопросы:

- Знаю ли я, где находится более защищённое место в моём доме?
- Знаю ли я, что должен держаться подальше от окон и стеклянных поверхностей?
- Если в моём районе есть официальное убежище, знаю ли я, где оно находится?
- Понимаю ли я, что подвал автоматически не является безопасным местом?
- Знаю ли я альтернативные выходы из своего здания?
- Знаю ли я, что делать в случае пожара или сильного задымления?
- Понимаю ли я, почему нельзя входить в повреждённое здание?
- Знаю ли я, что необходимо держаться подальше от подозрительных боеприпасов или неизвестных предметов?
- Обсуждали ли мы с семьёй, как будем действовать, если нам потребуется укрыться?
- Если у нас есть домашнее животное, включили ли мы его в наш план укрытия и эвакуации?

ГЛАВА 4

ВОДА: ОСНОВА ВЫЖИВАНИЯ

Во время войны может отключиться электричество.

Магазины могут закрыться.

Телефоны могут перестать работать.

Дороги могут стать непригодными для использования.

Однако среди всех этих проблем одной из потребностей, которая быстрее всего может создать угрозу для жизни человека, является вода.

Человек может определённое время прожить без еды.

Но обезвоживание гораздо быстрее может превратиться в серьёзную проблему для здоровья.

Кроме того, во время войны вопрос заключается не просто в том:

«Достаточно ли у меня воды?»

Настоящий вопрос:

«Безопасна ли имеющаяся у меня вода?»

Во время конфликта водопроводные сети могут быть повреждены, трубы могут загрязниться, насосы могут перестать работать из-за отключения электричества, канализационные

системы могут быть повреждены, а источник воды, который раньше считался безопасным, может стать непригодным для использования.

По этой причине подготовка запаса воды является одной из наиболее важных мер, которые необходимо принять до начала войны.

4.1 Почему вода так важна?

Вода нужна не только для утоления жажды.

В повседневной жизни вода необходима для:

- питья;
- приготовления пищи;
- приёма лекарств;
- чистки зубов;
- элементарной личной гигиены;
- мытья рук;
- некоторых медицинских потребностей.

Поэтому при прекращении водоснабжения проблема не ограничивается питьевой водой. Также возрастает риск плохой гигиены и распространения заболеваний.

Особенно в условиях конфликта повреждение канализационных систем и инфраструктуры чистой воды может увеличить риск инфекционных заболеваний.

По этой причине безопасность воды важна не только из-за индивидуального обезвоживания, но и с точки зрения общественного здоровья.

4.2 Сколько воды следует хранить дома?

Основная цель подготовки к чрезвычайным ситуациям — заранее обеспечить доступ к достаточному запасу безопасной питьевой воды.

Необходимое количество может зависеть от:

- количества людей;
- возраста;
- погодных условий;
- физической активности;
- медицинских потребностей;
- условий эвакуации.

Поэтому не существует единого количества воды, достаточного для всех.

В качестве практического подхода к подготовке хорошей отправной точкой является хранение дома запаса питьевой воды и воды для основных потребностей как минимум на несколько дней.

В районах, где возможны более длительные перебои, объём хранимой воды можно увеличить.

Однако то, как хранится вода, не менее важно, чем её количество.

4.3 Храните воду заранее

Хранить воду до начала войны гораздо безопаснее, чем искать источник воды после того, как водоснабжение уже прекратилось.

Для хранения используйте ёмкости, которые:

- чистые;
- подходят для контакта с пищевыми продуктами;
- прочные;
- герметичные;
- по возможности хранятся вдали от света и чрезмерного тепла.

Ёмкости, предназначенные для питьевой воды, никогда не должны ранее использоваться для хранения химикатов, топлива, чистящих средств или других опасных веществ.

То, что ёмкость выглядит чистой, не означает, что ранее хранившееся в ней химическое вещество было безопасным.

4.4 Распространённая ошибка при хранении воды

Иногда люди покупают большое количество воды и хранят её годами, не проверяя состояние запасов.

Это не является правильным способом подготовки.

Запасы воды необходимо регулярно проверять.

Проверяйте ёмкости на наличие:

- протечек;
- повреждений;
- загрязнений;
- необычного запаха;
- проблем с крышками.

Для коммерчески упакованной питьевой воды следуйте инструкциям производителя по хранению и обращайте внимание на информацию о сроке годности.

Для воды, которую вы самостоятельно набираете в ёмкости, особенно важны правильная очистка и условия хранения.

4.5 Что делать в первую очередь при отключении водоснабжения?

Когда водоснабжение прекращается, не следует сразу выходить наружу и пытаться набрать воду из случайного источника.

Сначала постарайтесь понять причину и масштаб перебоя.

Следите за сообщениями официальных органов.

Если официально объявлено:

«Не употреблять»,

«Перед употреблением кипятить»

или

«Непригодна для питья»,

к этому предупреждению необходимо отнестись серьёзно.

Особенно во время войны нельзя считать водопроводную воду безопасной, не выяснив причину перебоя.

4.6 Безопасна ли мутная вода для питья?

Нет.

Мутность может быть важным признаком того, что вода небезопасна.

Однако прозрачная вода также не обязательно безопасна.

Это очень важное различие:

Прозрачная вода ≠ безопасная вода.

Некоторые микроорганизмы, химические вещества и другие загрязнители невозможно увидеть невооружённым глазом.

Поэтому никогда не следует определять безопасность воды для питья только по её цвету или внешнему виду.

4.7 Делает ли кипячение воду безопасной?

При правильном применении кипячение является важным методом уничтожения многих болезнетворных микроорганизмов в воде.

Однако кипячение не удаляет все виды загрязнений.

Например, если вода загрязнена химическими веществами, топливом или некоторыми другими вредными веществами, кипячение автоматически не делает её безопасной для питья.

Поэтому сначала необходимо определить, почему вода считается подозрительной.

Если официальные органы предупредили, что вода небезопасна с микробиологической точки зрения, используйте соответствующий способ кипячения или официально рекомендованный метод обеззараживания.

4.8 Как следует кипятить воду?

Официальные инструкции по кипячению воды могут различаться в зависимости от страны и обстоятельств.

В качестве общего подхода в области общественного здравоохранения воду доводят до полноценного кипения и поддерживают кипение в течение достаточного времени для уничтожения микроорганизмов.

Однако существует важный момент:

Кипячение не делает химически загрязнённую воду безопасной.

Поэтому, если есть подозрение, что вода загрязнена топливом, химическими веществами, сточными водами или неизвестными промышленными загрязнителями, нельзя полагаться только на кипячение.

В таких случаях необходимо найти безопасный альтернативный источник воды.

4.9 Использование химических веществ для обеззараживания

В чрезвычайных ситуациях некоторые методы обеззараживания воды могут использовать хлорсодержащие средства в подходящих концентрациях.

Однако существует очень важное правило безопасности:

Не каждый бытовой отбеливатель подходит для обеззараживания питьевой воды.

Не используйте ароматизированные средства, продукты с добавками или неподходящие средства.

Следуйте информации на этикетке продукта и инструкциям официальных органов здравоохранения.

Самостоятельный расчёт дозировки может быть опасным.

Слишком большое количество химического вещества также может нанести вред здоровью.

Поэтому, когда это возможно, используйте актуальные концентрации и соотношения, опубликованные официальными органами здравоохранения.

4.10 Водяной фильтр не удаляет всё

Переносной фильтр для воды, который можно держать в аварийной сумке, может быть полезен.

Однако не все фильтры одинаковы.

Некоторые фильтры могут уменьшать количество определённых микроорганизмов или частиц.

Другие могут удалять определённые химические вещества.

Поэтому слова «фильтр для воды» на упаковке продукта не означают, что он защищает от всех видов загрязнения.

Производитель должен указывать, какие:

- микроорганизмы;
 - частицы;
 - химические вещества
- может удалять фильтр.

При выборе фильтра проверяйте технические характеристики продукта.

4.11 Можно ли пить морскую воду?

Нет.

Морскую воду нельзя употреблять непосредственно в качестве питьевой воды.

Высокое содержание соли может нарушить водный баланс организма и усилить обезвоживание.

Чтобы сделать морскую воду пригодной для питья, требуется опреснение. Этот процесс может потребовать специального оборудования и энергии.

Поэтому нахождение рядом с морем во время войны автоматически не означает наличие неограниченного запаса питьевой воды.

4.12 Безопасна ли вода из рек, озёр и ручьёв?

Природные источники воды могут быть небезопасными, даже если вода выглядит чистой.

В воде могут находиться:

- бактерии;
- вирусы;
- паразиты;
- отходы жизнедеятельности животных;
- загрязнители, связанные со сточными водами;
- сельскохозяйственные химикаты;
- промышленные загрязнители.

Во время войны риск может быть ещё выше.

Конфликт может повлиять на инфраструктуру и окружающую среду.

Поэтому наличие доступа к природному источнику воды не означает, что вода безопасна.

4.13 Безопасна ли дождевая вода для питья?

Дождевая вода может выглядеть чистой, но её непосредственное употребление не обязательно безопасно в любой ситуации.

Очень важна поверхность, на которой она собирается.

На поверхности крыш могут находиться:

- птичий помёт;
- пыль;
- химические вещества;
- металлические частицы;
- грязь и другие вещества.

Поэтому, если необходимо собирать дождевую воду, система сбора должна поддерживаться в максимально чистом состоянии, а безопасность воды необходимо оценивать отдельно.

Особенно если существует подозрение на загрязнение воздуха из-за войны или промышленной деятельности, нельзя считать дождевую воду безопасной только потому, что она выглядит прозрачной.

4.14 Вода для туалета и гигиены

Хотя может показаться разумным использовать все запасы воды только для питья, полностью пренебрегать гигиеной нельзя.

Когда воды мало, гигиена рук и элементарная санитария становятся критически важными.

По мере уменьшения доступа к чистой воде заболевания могут распространяться легче.

По этой причине питьевую воду и воду для уборки по возможности следует планировать отдельно.

Мыло и подходящие средства гигиены также можно использовать таким образом, чтобы уменьшить расход воды.

Например, поддержание чистоты рук не обязательно означает использование большого количества воды; правильные гигиенические привычки также помогают использовать воду эффективно.

4.15 Экономия воды

По мере продолжения нехватки воды каждая капля становится более ценной.

Однако при экономии воды питьё и медицинские потребности должны оставаться приоритетом.

При планировании использования воды можно придерживаться следующего порядка:

1. Питьё
2. Приём лекарств
3. Приготовление пищи
4. Элементарная гигиена
5. Другие потребности

Количество воды, выделяемое на купание, уборку или другие цели, можно уменьшать в зависимости от обстоятельств.

Однако полностью отказываться от личной гигиены не следует.

4.16 Не смешивайте разные запасы воды

Если дома имеется вода из разных источников, храните её отдельно.

Например:

Питьевая вода

и

Вода для уборки

не должны храниться в одних и тех же ёмкостях.

Использование ёмкостей для питьевой воды в других целях также может увеличить риск загрязнения.

Простой и эффективный способ — указать на каждой ёмкости её предназначение.

4.17 Будьте осторожны при переноске воды

Во время эвакуации вам может потребоваться переносить воду.

Однако вода очень тяжёлая.

Поэтому перенос большого количества воды, чем человек способен безопасно нести, может снизить его мобильность.

Для детей, пожилых людей и людей, испытывающих физические трудности, необходимо отдельно продумать способ переноски воды.

Во время эвакуации принцип:

«Чем больше воды, тем лучше»

не всегда является правильным.

Необходимо найти баланс между необходимостью и возможностью переноски.

4.18 Ситуации, которые могут указывать на загрязнение воды

Не считайте воду безопасной, если:

- имеется официальное предупреждение «Не пить»;
- произошёл перелив сточных вод;
- рядом с источником воды произошёл разлив химических веществ;
- произошла утечка топлива;
- вода имеет необычный запах;
- её цвет или внешний вид значительно изменились;
- инфраструктура водоснабжения серьёзно повреждена;
- источник воды находится рядом с зоной конфликта или промышленной зоной.

Главное:

Не все виды загрязнения можно обнаружить по виду или запаху.

Поэтому не пейте подозрительную воду только потому, что она «выглядит нормально».

4.19 Если вы не можете найти воду

Если ваши запасы воды заканчиваются, не паникуйте и не направляйтесь к случайному источнику воды.

Сначала ищите надёжные источники информации.

Местные власти, муниципалитеты, гуманитарные организации или официальные пункты раздачи могут сообщать, где доступны безопасные источники воды.

При получении воды в пунктах раздачи:

- используйте чистую ёмкость;
- не допускайте загрязнения воды;
- не опускайте руки внутрь ёмкости;
- держите ёмкость закрытой;
- по возможности храните воду в прохладном месте вдали от прямых солнечных лучей.

4.20 Золотое правило о воде

Самая важная фраза, которую необходимо запомнить о воде во время войны:

«Найти воду недостаточно; необходимо найти безопасную воду».

Прозрачная вода может быть небезопасной.

Кипячение воды может не устранить все виды загрязнения.

Фильтрованная вода может не очистить воду от всех микроорганизмов или химических веществ.

Природный источник воды может быть загрязнён, даже если вода выглядит чистой.

Поэтому всегда оценивайте источник воды и возможность её загрязнения.

ГЛАВА 4 — БЫСТРАЯ ПРОВЕРКА

Задайте себе следующие вопросы:

- Есть ли у меня дома запас безопасной питьевой воды как минимум на несколько дней?
- Храню ли я запасы воды в подходящих ёмкостях?
- Уверен ли я, что мои ёмкости для воды чистые и не повреждены?
- Знаю ли я, какой официальный источник информации использовать при прекращении водоснабжения?
- Знаю ли я, что мутная вода не является автоматически безопасной?
- Знаю ли я, что кипячение может не удалить химические загрязнители?
- Знаю ли я, что разные водяные фильтры выполняют разные функции?
- Знаю ли я, что морскую воду нельзя употреблять непосредственно?
- Знаю ли я, что вода из реки, озера или дождевая вода не являются автоматически безопасными?
- Храню ли я по возможности питьевую воду и воду для уборки отдельно?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.