

Dovidka.Крым

Инструкции по безопасности



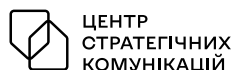
DOVIDKA.INFO



ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Dovidka.info – это проект Центра стратегических коммуникаций, который с 2022 года помогает украинцам оставаться в безопасности во время войны. Мы постоянно создаем и обновляем практические инструкции, опираясь на рекомендации профильных специалистов и новые вызовы, которые приносит полномасштабное вторжение России.

Именно этот опыт мы использовали при создании брошюры для жителей временно оккупированного Крыма. Она содержит практические рекомендации, адаптированные к нынешним реалиям полуострова, чтобы помочь людям лучше подготовиться к возможным опасностям, знать, как действовать в критических ситуациях, и защитить своих близких.

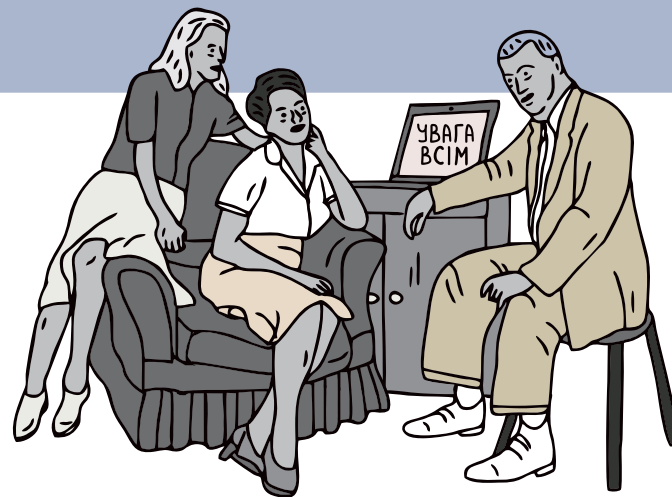


Содержание

Введение	3	
Как найти укрытие	9	
Как собрать тревожный чемоданчик	11	
Как позаботиться о домашних животных	16	
Что положить в аптечку	17	
Как подготовить запас воды и обеззаразить питьевую воду	24	
Как подготовить транспортное средство и сделать запас топлива	31	
Как подготовить запас еды и хранить продукты длительное время	37	
Правила поведения в зоне боевых действий	42	
Что делать, если вы оказались на заминированной территории	53	
Правила информационной безопасности, связь и поиск информации	56	
Как безопасно выехать с временно оккупированных территорий	63	

Дорогие крымчане, Силы обороны Украины делают все возможное и невозможное, чтобы изгнать врага из Крыма и вернуть полуостров домой.

Путь к освобождению, к сожалению, очень сложный военный процесс. Во время активных боевых действий и деокупации риски для гражданского населения существенно возрастают. Кроме того, коварство российских оккупантов не имеет предела: они способны на любые циничные провокации, в частности, могут использовать мирных людей как «живой щит».



Ваша жизнь и здоровье – это самая высокая ценность для Украины.

Именно поэтому мы очень просим вас проявить максимальную заботу о себе и своих семьях.

Пожалуйста, внимательно прочтите и сохраните эти простые, но жизненно важные инструкции по безопасности. Подготовьтесь заранее, чтобы в критический момент действовать спокойно и уверенно.

Берегите себя, держитесь вместе с теми, кому доверяете, и помните:

Крым – это Украина. Qırım – bu Ukraïna!

DOVIDKA.INFO

ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Как договориться с родными и близкими о плане действий



Обсудите с родными и близкими все возможные сценарии: на случай, если вся семья будет вместе дома, и на случай, если кто-нибудь из членов семьи будет отсутствовать.

Чрезвычайная ситуация может случиться тогда, когда вы будете в разных местах. Поэтому заранее договоритесь о месте встречи, маршрутах и общем плане действий. Согласуйте, каким образом вы будете коммуницировать, если пропадет связь, договоритесь о месте встречи или месте, где оставите записку с информацией.

Подготовьте каждому из членов семьи список важных номеров: запишите его или распечатайте. Пусть каждый из семьи носит это с собой.

Как подготовить свой дом к чрезвычайной ситуации

Проверьте, есть ли у вас:

- запас продуктов длительного хранения;
- питьевая и техническая вода;
- аптечка;
- наличные деньги;
- документы и их копии;
- повербанк;
- телефон с разными sim-картами;
- фонарики, запасные батарейки или аккумуляторы к ним, свечи;
- газовая горелка с запасными баллонами для приготовления пищи;
- огнетушитель;
- теплые одеяла, спальные мешки, термобелье;
- тревожный чемодан на случай эвакуации или перехода в укрытие;
- горючее с запасом (если есть авто);
- корм с запасом (если есть животные).

Если вы живете в частном доме, оборудуйте самое простое укрытие в собственном подвале. Проверьте доступ к нему и выясните, кто будет отвечать за хранение ключей.

Если у вас есть подвал или цоколь, заранее уберите там лишнее, проверьте, нет ли протечек, плесени, оголенных проводов, работает ли освещение и есть ли место, где можно сесть/лечь. Подготовьте там воду, фонарь, аптечку, одеяло, средства гигиены и запас продуктов длительного хранения.

Предложите соседям постарше или тем людям, которые не могут самостоятельно передвигаться, помощь в подготовке дома, тревожного чемодана, при необходимости проведите в укрытие.

DOVIDKA.INFO

ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Убежище – это герметичное сооружение для длительного пребывания людей в случае чрезвычайной ситуации.

Для поиска убежища ищите пометки «Укрытие» или «Объект гражданской защиты».

Многие бомбоубежища оккупированного полуострова могут быть не обустроены, закрыты или просто завалены мусором.

Не доверяйте лживым заявлениям оккупационных администраций – самостоятельно позаботьтесь о своей безопасности:

- заранее проверьте, где расположены ближайшие к вам укрытия и изучите маршрут;
- если таковых нет, обустройте укрытие со спальными местами самостоятельно (приобщите к этому соседей), на входную дверь яркой краской нанесите слово «Люди».

Самые простые укрытия – это цокольные и подвальные помещения домов, подземные паркинги и подземные переходы.

В них можно спрятаться при непродолжительных обстрелах. Самые безопасные из них имеют несколько выходов (один из них за пределами здания).

Обычно такие помещения используют в качестве магазинов, спортзалов, складов. Владельцы должны знать о назначении на период чрезвычайной ситуации и быть готовы дать доступ людям. Советуем заранее договориться о связи с хозяевами и взять телефонные номера.

Если у вас есть домашние питомцы, подготовьте для них переноску, намордник и поводок, корм и воду на несколько дней, любимую игрушку. Позаботьтесь о них, не оставляйте на произвол судьбы в закрытом доме.

DOVIDKA.INFO

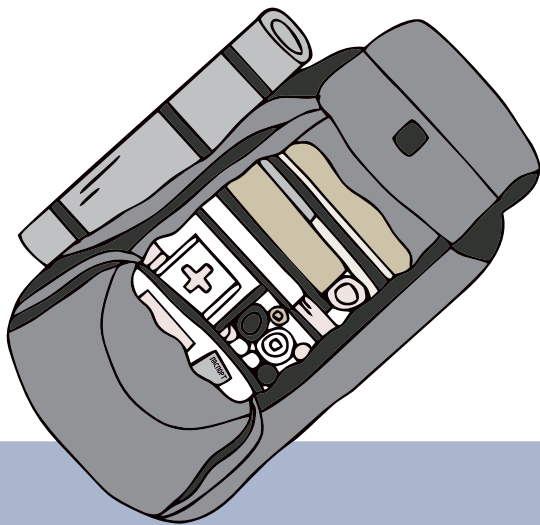
ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Что положить в тревожный чемодан

Советуем разделить вещи на две категории.

1. Рюкзак для укрытия

Это небольшой рюкзак с необходимыми вещами, который можно быстро взять с собой во время воздушной тревоги или в случае другой чрезвычайной ситуации. Он поможет комфортно провести несколько часов вне дома, оставаться на связи и иметь под рукой все необходимое. Храните рюкзак в легкодоступном месте у выхода из дома, чтобы в случае необходимости не тратить время на сборы.



В рюкзак положите:

- паспорт и копии всех необходимых документов (если есть украинские, их также) в полиэтиленовой упаковке;
- деньги (банковские карты и наличные деньги; распределите банкноты по разным местам);
- лист с номерами телефонов родных и других важных контактов, а также карту по маршруту к месту встречи, на случай, если исчезнет связь;
- ключи от квартиры и машины;
- ценные вещи (ноутбук, планшет, украшения, семейные реликвии и фотографии);
- зарядные устройства для мобильных телефонов и повербанков;
- аптечку;
- воду и перекус (сухое печенье, снеки, орешки, батончики).

2. Сумка для экстренной эвакуации

Это капитальный набор, который понадобится, если вам придется срочно и надолго покинуть город или эвакуироваться в другой регион.

Если у вас есть машина, храните эвакуационную сумку в багажнике автомобиля.

Если машины нет, храните ее дома, но так, чтобы при эвакуации вы могли быстро взять её без дополнительных сборов.

Внутрь положите:

- небольшой радиоприемник;
- фонарик, спички, зажигалку, свечи;
- запасной кнопочный телефон;
- компас, часы (желательно водонепроницаемые механические);
- запасные батарейки;
- многофункциональный инструмент (мультитул), имеющий лезвие ножа, шило, отвертку, ножницы;
- остроконечный нож, топор;
- сигнальные средства: свисток, файер;

- пакеты для мусора;
- рулон широкого скотча;
- блокнот, ручку, карандаш или маркер;
- таблетки для очищения воды;
- нитки, иголки;
- шнур синтетический толщиной 4 – 5 мм, около 20 м длиной;
- теплую одежду;
- нижнее белье и носки;
- надежную удобную обувь, желательно влагостойкую;
- палатку, каремат, спальник (если позволяет место);
- гигиенические средства;
- посуду (котелок, флягу, ложку, кружку);
- два литра питьевой воды на одного человека (такое количество должно покрыть вашу минимальную потребность на двое суток, и при этом не сделает ваш тревожный чемодан слишком тяжелым);
- продукты питания на два дня;
- отсканированный архив фотографий и документов.



Положите в верхний или боковой карман сумки и рюкзака отметку с вашим именем и контактами на случай, если вы потеряете багаж. По возможности, возьмите с собой фотографии родных или тех, с кем вы будете постоянно рядом: это поможет вам их найти, если группа разделится.

После того, как упакуете вещи, попробуйте поднять рюкзак и сумку и пройти с ними. Если они слишком тяжелые, обязательно оптимизируйте содержимое: важно, чтобы вы могли самостоятельно их нести на длинное расстояние.

В рюкзак и карман одежды ребенка положите отметки с его именем, годом рождения, домашним адресом, запланированным местом назначения и информацией о родителях – имена и контакты. Объясните ребенку, когда и как использовать эту записку.

DOVIDKA.INFO

ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Как позаботиться о домашних животных

- Подготовьте запас сухого корма и воды.
- Подготовьте переноску, поводок, намордник.
- Убедитесь, что есть прививка от бешенства.
- Положите в чемодан паспорт животного.
- Сделайте жетон с именем животного и контактами хотя бы двух человек.
- Базовое лекарство для животного.



Что положить в домашнюю аптечку?

- Турникет для остановки кровотечений (минимум по два на каждого члена семьи). Но обязательно научитесь его использовать. Для этого просмотрите обучающее видео, например, [вот это](#). Советуем также иметь дома учебный турникет, с которым вы будете практиковаться. Его НЕЛЬЗЯ будет использовать в случае реальной травмы. НЕ советуем выбирать несертифицированные турникеты и турникеты китайского производства.
- Перчатки высокого риска (сверхпрочные) – 4 пары своего размера.



Видео «Как правильно накладывать турникет»

Турникеты и перчатки должны быть при вас ВСЕГДА. Даже если вы не берете с собой полную аптечку. Распределите их по разным сумкам, курткам или рюкзакам, чтобы в критический момент хоть один турникет и пара перчаток гарантированно были под рукой.

- Стерильные марлевые салфетки разных размеров, нестерильные марлевые бинты.
- Пластыри разных форм и размеров (в частности, для глаз), армированный скотч.
- Эластичные бинты с возможностью фиксации (по два на каждого).
- Гемостатический бинт.
- Израильский бандаж 6 дюймов (с аппликатором давления).
- Треугольные (косыночные) повязки.
- Санитайзер для рук, спиртовые салфетки.
- Антисептическое средство (хлоргексидин или 70% спирт).

Важно: зеленку, йод, перекись водорода не используют как антисептические средства!

- Термометр (желательно электронный).
- Неспиртовые салфетки.
- Противоожоговые салфетки или гели.
- Клапан с пленкой для искусственного дыхания.
- Окклюзионные повязки (наклейка на грудную клетку, 2 шт.).
- Щиток на глаз (2 шт.).
- Атравматические ножницы.
- Мягкая шина.
- Большой кусок ткани, которым можно зафиксировать конечность пострадавшего.
- Мягкие бескаркасные носилки.
- Термоодеяло (2 шт.).
- Термопакеты.
- Перманентный маркер.



Лекарства

- Обезболивающие и жаропонижающие средства (активные вещества – парацетамол или ибупрофен).
- Средства от обезвоживания и сорбенты (на основе диоксида кремния – не черный активированный уголь).
- Противоаллергические кремы (активное вещество – дифенгидрамин) или таблетки (активные вещества – лоратадин, цетиризин).

Обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу приема препаратов!

Если у вас или у кого-либо из вашей семьи есть хронические заболевания, обязательно добавьте в аптечку лекарства, которое вы принимаете регулярно (рецептурные или нет). Запаса должно хватить минимум на две недели, а лучше – на месяц.

Учитывайте состояние своего здоровья. При необходимости посоветуйтесь с врачом и положите в аптечку дополнительные препараты.

Правила хранения аптечки

- Храните лекарства в недоступном для детей месте в отдельной коробке, сумочке, чемоданчике или контейнере.
- Выбирайте переносную аптечку с достаточно крепким корпусом, чтобы защитить содержимое от ударов, попадания света и влаги.
- Периодически проверяйте лекарства и средства из аптечки на срок годности и своевременно обновляйте их.

Что должно быть в автомобильной аптечке

Советуем собрать автомобильную аптечку самостоятельно или дополнить готовую такими средствами первой помощи:

- турникет (по 2 на каждого члена семьи, не китайского производства);
- гемостатический бинт (2 шт.);
- компрессионный бинт (3 шт.);

- бандаж израильский 6 дюймов с аппликатором давления (2 шт.);
- окклюзионная наклейка (вентилируемая, 2 шт.);
- пленка-клапан/маска-клапан (2 шт.);
- термоодеяло (4 шт.);
- аэравматические ножницы;
- бинт фиксирующий эластичный 15 см*4м (2 шт.);
- бинт марлевый 14 см*7м (8 шт.);
- мягкая шина (2 шт.);
- щиток на глаз (2 шт.);
- повязка для ожогов (противоожоговая гидрогелевая) 10 см x 10 см;
- повязка для ожогов (противоожоговая гидрогелевая) 6 см x 12 см;
- косынка медицинская перевязочная для иммобилизации конечностей 130 x 90 x 90 см (2 шт.);
- термопакеты (2 шт.);
- пластырь (2 шт.);
- армированный скотч 5 см x 5м;
- маркер перманентный;
- перчатки нитриловые (S/M/L, 8 пар.);
- жилет аварийный светоотражающий;
- сумка (подсумок).

Правила хранения автомобильной аптечки

- Храните автомобильную аптечку в сухом, прохладном и недоступном для солнечных лучей и детей месте. Сумка или контейнер должны быть крепкими и надежными.
- Периодически проверяйте содержимое аптечки и своевременно заменяйте необходимые позиции, а также обновляйте использованные средства.
- Учитывайте температурный режим в машине и нормы хранения содержимого аптечки. Именно по этой причине в вашем наборе **не должно быть лекарств.**

Обратите внимание!

Перевязочные материалы имеют длительный срок годности (обычно несколько лет) только в оригинальной упаковке. Пластыри хранятся более 6 лет, после чего подлежат обязательной замене.

Как подготовить запас воды и обеззаразить воду для питья

При отсутствии центрального водоснабжения всегда имейте запасы питьевой и технической воды дома. Рассчитайте запас в соответствии с количеством членов вашей семьи. Одному взрослому человеку нужно в сутки:

- **3 литра питьевой воды** (включая жидкость, потребляемую с пищей);
- **10 – 12 литров для гигиены и приготовления пищи.**

Убедитесь, что у вас есть запас воды для себя и семьи **не менее чем на 72 часа.**

DOVIDKA.INFO

ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Обязательно маркируйте ёмкости бирками:

«Вода обеззараженная для питья»,
«Вода для технических нужд»,
«Вода для хозяйственных нужд».

Если нет фасованной бутилированной питьевой воды, **используйте питьевую воду из колодцев, ключей, пунктов разлива питьевой воды (в том числе передвижных), если таковые есть, и из бюветов.** Их адреса ищите на сайте местного водоканала.

Если вода в кранах отсутствует долго или вы не сделали запасы заранее, вот советы, которые могут помочь.



Где брать воду для питья

Важно: все эти способы очистки воды не дают 100% гарантии, что вода будет безопасной, но она все равно может спасти от обезвоживания.

Метод кипячения

Для питья и приготовления пищи прокипятите воду из альтернативных источников: колодцев, бюветов, пунктов разлива. Это эффективный метод ее обеззараживания. Кипятить нужно не менее 10 минут с момента закипания.

Но даже при хранении ее в чистой и хорошо закрытой ёмкости срок годности не превышает одних суток.

Фильтры для воды

Уже сейчас приобретите несколько фильтров для воды и очищайте воду из колодцев, бьюетов дополнительно после кипячения.

Туристические таблетки для дезинфекции воды

Можно продезинфицировать воду таблетками, содержащими хлор, йод, диоксид хлора или другие дезинфицирующие средства. Такие таблетки можно купить в туристических магазинах, аптеках. Однако четко следуйте инструкциям по применению.

Дезинфекция активированным углем

На литр воды нужно 4 – 5 таблеток. Их нужно измельчить, завернуть в марлю и опустить в емкость с водой на 6 – 12 часов. Такая обеззараженная вода будет пригодна к употреблению не дольше трёх суток.

Фильтрация дождевой воды и воды из открытых водоёмов

(экстренный способ)

Если ситуация критическая, можно прокипятить речную или озёрную воду и пропустить её через фильтр, но только если это озеро чисто и если вода в регионе не заражена радиационной пылью. Нельзя применять этот метод к воде из водоёмов, где вода застаивается или цветет: такая вода является средой для размножения насекомых, бактерий и вирусов. Дождевая вода тоже небезопасна. Но если нет других источников, то и его тоже можно пропустить через фильтр после кипячения.

Применять этот способ можно, только когда ситуация критическая: найти подходящую для питья воду из колодцев или бьюетов и обеззаразить ее нет шансов, а приоритет – выживание. **В других случаях употреблять воду из открытых водоёмов или дождевую опасно.** И можно использовать её только как техническую.

Не рекомендуем использовать метод очистки воды серебром.

Он недостаточно эффективен для обеззараживания, кроме того, ионы серебра могут быть токсичными для организма и нанести непоправимый вред здоровью.

Где брать техническую воду

Водоснабжение может быть у ваших знакомых из других районов города.

Свяжитесь с ними или в чатах других районов города у незнакомых людей попросите о помощи с водой.

Используйте в качестве технической **воду из открытых водоемов**, желательно из озёр, где она не застаивается. Если нет источника, лучше подойдет река или озеро с чистой водой. Если техническая вода нужна не для мытья рук, а, например, для смывания унитаза, подойдет вода из любых водоемов. Для мытья рук или других технических нужд можно использовать **воду из бачка унитаза**. Один бачок в среднем вмещает 6 литров воды.

Дождевая вода. В некоторых домах установлены ливнёвки с крыши в специальные бочки или кран, через который можно собрать стекающую с крыши дождевую воду.

Слейте воду из бойлера, если он у вас есть. Для этого сначала перекройте подачу холодной воды. Откройте предохранительный клапан в нижней части водонагревателя. Откройте смеситель в положении "горячая вода" и наберите воду в тару.

Если ваш бойлер установлен по-другому, найдите инструкцию, как слить воду именно с вашей модели.

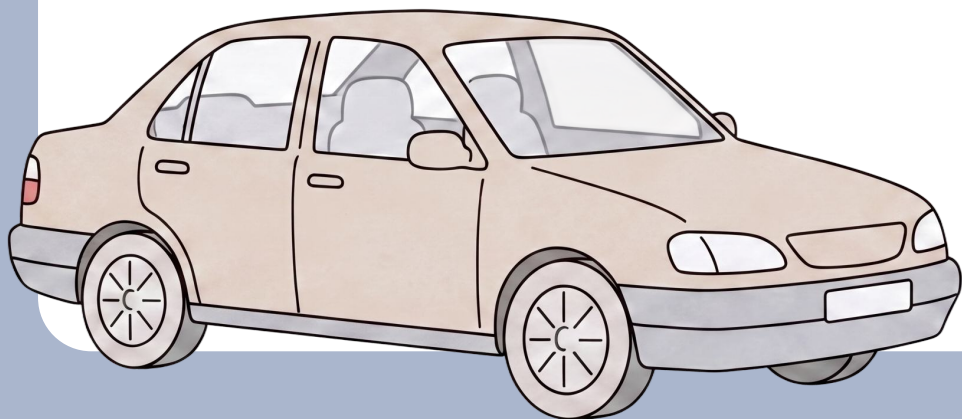
Дополнительно обеззаразить воду для использования в качестве технической можно **методом отстаивания**. Для этого вам понадобится закрывающаяся стеклянная или керамическая емкость. Но ни в коем случае **не алюминиевая**. Можно поставить воду на ночь, а утром осторожно процедить ее через несколько слоев марли, оставив образовавшийся на дне осадок. Однако для употребления такая вода все равно будет непригодна.

Как подготовить транспортное средство

Если у вас есть авто, заранее проверьте:

- его техническую исправность;
- заполнен ли горючим бак;
- срок годности страхового полиса;
- наличие дополнительного горючего в канистрах.

Учитывая нынешнюю оперативную ситуацию в Крыму – регулярные удары по нефтебазам, логистические коллапсы на мосту и железной дороге, а также постоянную угрозу дефицита горючего на АЗС, – важно иметь собственный запас.



- **Договоритесь с ближайшими соседями, которым вы доверяете.** Не обязательно каждому держать по 100 л. Пусть у 5 – 6 семей будет по одной заполненной 20-литровой канистре. В случае экстренной эвакуации или гуманитарного кризиса можно объединиться, чтобы вывезти детей и пожилых людей несколькими автомобилями.
- **Не держите весь запас горючего в одном месте** (например, только в одном гараже). Если туда прилетит обломок или случится пожар, сгорит все. Распределите канистры между несколькими локациями.
- **Не афишируйте объемы своих запасов** перед малознакомыми людьми. Топливо в Крыму сейчас – дефицитный и ценный ресурс, который может привлечь мародеров или вызвать лишние вопросы у оккупационных властей.

Технические правила хранения горючего

Выберите правильную тару.

- **Категорически запрещено** наливать горючее в стеклянные бутылки (они бьются) и тару из-под пищевого пластика (баклажки для воды). Пищевой пластик накапливает статическое электричество – одна искра при переливании может вызвать взрыв.
- **Для бензина зимой** нужны металлические или специальные полимерные канистры с маркировкой **"PETROL", "GASOLINE" или HDPE** (полиэтилен высокой неискровой плотности). Тара должна быть крепкой и не деформироваться при нажатии.
- **Для бензина летом и дизеля** (все сезоны) подойдут как металлические канистры, так и качественные пластиковые (с маркировкой **HDPE**).

Сроки хранения

Бензин

- Заводской бензин (содержание этанола до 5%) – до одного года.
- Бензин из мини-НПЗ – не дольше одного месяца.
- Бензин с высоким содержанием этанола (более 30%) не пригоден для длительного хранения.

Дизель

Сохраняется лучше бензина, но критически важно учитывать сезонность. **Летний дизель** на мороз выносить нельзя: он превратится в желе и выпадет осадок. **Зимний дизель** летом использовать можно, но он выгорает гораздо быстрее. Не пытайтесь самостоятельно разводить дизель керосином или антигелями.

Как распознать просроченный бензин?

Он темнеет, становится насыщенно желтым или коричневым. Заливать такое топливо в бак нельзя: "убьете" двигатель.

Идеальные условия

- Держите канистры в темном месте, куда не попадают прямые солнечные лучи.
- Оптимальная температура хранения 15 – 20°C.
- Канистры должны быть закрыты герметично. Бензин очень летучий: если крышка прилегает неплотно, легкие фракции выветрятся – и машина просто не заведется.



Не оставляйте канистры стоять "мертвым грузом". Всегда используйте принцип ротации: свежее горючее с АЗС заливаете в канистры НЗ, а горючее из канистр, простоявшее пару месяцев, выливаете в бак автомобиля для текущих поездок. Так ваш запас всегда будет свеж и готов к использованию в экстренной ситуации.

DOVIDKA.INFO

ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Как подготовить запасы и хранить продукты длительно

Чтобы запасы долго не портились, следует позаботиться об их правильном хранении. Длительный срок хранения имеют следующие продукты:

- крупы (более 3 месяцев);
- бобовые (до года);
- макароны (около года);
- орехи, семена, сухари (2 – 3 месяца);
- консервы (от 1 года).

Правила хранения круп

- После покупки пересыпьте крупу в чистую сухую тару.
- Хранить следует в плотно закрывающейся таре (например, стеклянном или пластиковом контейнере).
- Поставьте тару в сухое темное место (например, в шкаф).
- Макароны можно хранить в первичной упаковке или подобно крупам.

Для хранения бобовых важны:

- сухая среда, ведь влажность может вызвать рост грибка;
- удобная тара: коробка, пакет, контейнер, мешочек.

Для орехов и семян лучше подойдет сухое прохладное темное место. Положить можно в мешочек или контейнер из плотного пластика.

Важно, чтобы орехи были свежими, тогда и время хранения будет длиннее, а семена следует покупать в непрозрачной упаковке.

Большинство овощей и фруктов лучше всего хранить в холодильнике, однако картофель, морковь, свекла, яблоки и лук могут долго пролежать и в сухом помещении. Самое главное, чтобы в этом помещении не было влаги, ведь на овощах и фруктах начнет появляться грибок.

Хранить продукты длительное время можно не только в сыром виде. Например, фрукты, овощи, рыбу и мясо можно законсервировать. **Чтобы консервация не вздулась**, стоит убедиться, что:

- вся посуда, необходимая для консервации, стерильна;
- полностью чистые продукты;
- продукты свежие, без признаков порчи;
- продукт полностью готов (блюдо не должно быть недотушенным или сырым);
- специи перед добавлением прогрели на сковороде на маленьком огне, чтобы обезвредить возможные бактерии;
- плотно закрыта крышка (овощную консервацию целесообразно проверить, перевернув вверх дном);
- рыбные и мясные консервы правильно охлаждены после приготовления (в комнате должно быть до +20°C).

Что важно для мясных и рыбных консервов?

Стеклянные крышки с резиновым ободком закрываются на стеклянных банках более плотно, чем жестяные крышки. Рыбу необходимо тщательно очистить от чешуи и внутренностей. Лучше всего хранить мясные и рыбные консервы в темном сухом помещении при температуре до +12°C.

Для овощной и фруктовой консервации необходимо:

- хранить банки в темном сухом помещении.
- лучшая температура хранения в помещении до +20°C.

Не стоит:

- сохранять консервацию под действием солнечных лучей;
- резко изменять ее температуру.

Важно! Если у вас есть малейшее подозрение на недоброкачество консервов, ни в коем случае не ешьте их. Запрещено употреблять продукты из вздутых банок.

Мясо можно хранить в сыровяленном виде при комнатной температуре в течение месяца, а в холодильнике – до полугода. Например, приготовить **филе курицы** к длительному хранению можно по следующему рецепту:

- промариновать в специях и соли в течение 12 часов;
- после маринования обвалить филе в смеси специй по собственному вкусу;
- завернуть в стерильный бинт;
- подвесить в хорошо проветриваемом помещении (летом можно повесить на солнечной стороне балкона, а в другие сезоны лучше разместить под вытяжкой или над батареей);
- готовый продукт можно потреблять через 3 дня (если хотите хранить при комнатной температуре, следует провялить курицу в течение нескольких дней).

DOVIDKA.INFO

ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Правила поведения в зоне боевых действий

- Всегда носите с собой документ, удостоверяющий личность. Деньги и документы держите в разных местах: так у вас будет больше шансов сохранить их.
- Держите в кармане одежды записи о группе крови и возможных проблемах со здоровьем (аллергию на медицинские препараты, хронические заболевания).
- Старайтесь как можно меньше находиться вне жилья и работы без важной причины, избегайте мест скопления людей.
- Не демонстрируйте украинскую атрибутику: это может спровоцировать агрессора.
- Помните, где расположены ближайшие от дома, работы или мест, которые вы часто посещаете, убежища и укрытия.

Ни в коем случае

- Не сообщайте о своих планах людям с сомнительной репутацией и малознакомым.
- Не спорьте с незнакомыми людьми, чтобы избежать возможных провокаций.
- Избегайте колонн техники и не стойте у военных машин.
- Не фотографируйте и не снимайте видео в присутствии людей в военной форме. Не пытайтесь зафиксировать их действия.
- Не наблюдайте за ходом военных действий, прячьтесь сразу, как вы услышите выстрелы.
- Не носите с собой оружие, не показывайте военным ничего, что по форме может напоминать оружие.
- Не подбирайте оружие или боеприпасы.

- Не прикасайтесь к взрывоопасным или просто неизвестным чужим вещам, так как обычные бытовые предметы могут быть заминированы.
- Не носите армейскую форму, камуфлированную одежду или одежду с шевронами. Предпочитайте одежду темных цветов: она не привлекает внимание. Избегайте любых символов: они могут вызвать непредсказуемую реакцию.
- Если вы живете в районе размещения постоянных или мобильных военных объектов оккупанта, следует уехать как можно скорее подальше от них. Эвакуироваться нужно не во время, а до начала боевых действий.
- Учитывайте возможность возникновения пробок на выезде из населенного пункта. Советуем передвигаться в пределах Крымского полуострова в более безопасные на время ведения боевых действий районы. Местность возле незаконно возведенного «крымского моста» не безопасна.

- В случае эвакуации из населенного пункта повяжите на транспортное средство со всех сторон белую ткань, напишите на заднем и боковых окнах яркими буквами слово «Люди» («Дети», если везёте детей).
- Войска страны-оккупанта при уходе могут совершать военные преступления – весь мир в этом убедился, – в случае боевых действий в вашем городе оставайтесь, пожалуйста, в укрытиях.
- Не прикасайтесь к трупам русских солдат, а также к любым предметам, блокирующим дороги. Не забывайте: при отступлении оккупанты минируют всю территорию, даже тела собственных солдат.
- Если в ваш населённый пункт зашли подразделения ВСУ, следуйте их рекомендациям: из укрытия отвечайте на вопросы громко и четко, приказы выполняйте точно и неукоснительно, не провоцируйте дискуссии возражениями: важна каждая минута.

- Не забывайте, что враг может переодеться в украинскую форму, чтобы ввести в заблуждение население или дискредитировать ВСУ. Будьте бдительны: украинские военные не совершают терактов и не прикрываются местным населением.



DOVIDKA.INFO

ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Обстрел из стрелкового оружия

Что делать, если вы попали под обстрел стрелковым оружием, то есть из пистолетов, автоматов, винтовок, пулеметов?

Дома нужно укрыться в защищенном помещении подальше от окон и дверей.

Это могут быть ванная, лестничная площадка подъезда. Если это невозможно, следует лечь и прикрыться предметами, способными оградить вас от обломков и пуль. Соблюдайте правило двух стен: прячьтесь в месте, где от окон и улицы вас отделяют по меньшей мере две капитальные стены. Первая стена берет на себя удар и разрушается, а вторая защищает от обломков и взрывной волны.

На открытой местности немедленно лягте на землю и закройте голову руками. Эффективной защитой будет любой выступ, даже тротуар, углубление в земле или канава. Укрытием также может стать бетонная мусорная урна или ступеньки. Не пытайтесь укрыться за автомобилями или киосками: они часто становятся мишенями.

Запомните: тело должно находиться в безопасном положении.

Сгруппируйтесь, лягте в позу эмбриона. Развернитесь ногами в сторону стрельбы, прикрыв голову руками, и откройте рот.

Ждите, пока стрельба не утихнет, а выстрелов не будет в течение 5 минут.

DOVIDKA.INFO



ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Минометний обстрел

Громкий свист и взрыв снаряда могут означать, что вы попали в зону **артобстрела, минометного обстрела или авианалета**. Какие действия?

Если вы услышали свист снаряда, а через 2 – 3 секунды взрыв, сразу падайте на землю. Закройте голову руками или сумкой. После взрыва первого снаряда быстро поищите место, где можно спрятаться. Нужно найти хотя бы минимально углубленное укрытие.

Для укрытия подойдут: подземные переходы, канава, траншея, яма, широкая труба водостока под дорогой, высокий бордюр, канализационный люк. Если обстрел застал вас в транспорте, требуйте немедленной остановки и отбегите подальше от дороги, лягте на землю. Закройте ладонями уши и откройте рот: это избавит от контузии.

Опасно прятаться в подъездах, под арками, на лестничных площадках, подвалах панельных домов, возле автомобильной техники, автозаправочных станций. Есть угроза оказаться под завалом или травмироваться.

В любом случае не приступайте к разбору завалов самостоятельно – ждите специалистов аварийно-спасательной службы.

DOVIDKA.INFO

ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Артиллерийский обстрел

Если вы слышали залп запуска, видите дымный след снаряда в воздухе днем или вспышки ночью, есть вероятность, что вы попали под **артиллерийский обстрел системами залпового огня** (например, БМ-21 «Град»).

Сразу падайте на землю, закрывайте руками или сумкой голову.

Переждите первый обстрел лежа, а затем спрячьтесь в безопасном углубленном помещении. Выбирайте место в углу и недалеко от выхода, чтобы мгновенно покинуть дом в случае попадания снаряда. Оставайтесь в укрытии минимум 10 минут после завершения обстрела, ведь существует угроза его возобновления.

Атака дронами

Главное правило спасения: **слышите звук дрона или видите беспилотник в небе – немедленно направляйтесь в укрытие!**

Если укрытия рядом нет:

- прячьтесь в подвале дома или на цокольных этажах;
- при отсутствии таких рядом соблюдайте правило «двух стен» (это означает, что от опасности вас должны отделять две стены).

Ни в коем случае не прячьтесь:

- в подъездах;
- под арками;
- на лестнице;
- держитесь подальше от административных зданий, стратегических и военных объектов, автозаправочных станций.

Если на момент опасности вы в транспорте, немедленно выйдите и отбежите подальше от дороги, найдите укрытие.

Помните: ни в коем случае нельзя трогать упавший дрон или его обломки!

Если вы оказались на заминированной территории

Во время боевых действий и освобождения территорий враг может массово минировать дороги, лесополосы, побережье и даже покинутые дома или предметы обихода. Помните: **современные мины могут выглядеть как угодно** – от невзрачных пластиковых «лепестков» до замаскированных под игрушки или мобильных ловушек.

- **Избегайте побережья, леса и полевых троп.** Не выходите на пляжи, в лес, горы или на дикие грунтовые дороги. Враг активно минировает береговую линию и подступы к военным объектам. Передвигайтесь **исключительно по асфальтированным дорогам**, где уже прошла техника или где есть интенсивное движение.
- **Ничего не поднимайте с земли.** Даже если это дорогой телефон, фонарик, детская игрушка или красивая коробка. Оккупанты часто используют тактику минирования бытовых вещей, чтобы привлечь гражданских.

Что делать, если вы заметили подозрительный предмет?

Главные правила минной безопасности – **"Не подходи! Не трогай!"**

Остановитесь и не паникуйте.

Зафиксируйте взглядом место, где находится опасный предмет.

1. Предупредите окружающих.

Громко, но спокойно крикните людям рядом: «Стойте! Здесь мина/опасный предмет!». Прикажите всем остановиться и не двигаться.

2. Отойдите обратно. Возвращайтесь назад **исключительно тем же путем (след в след)**, которым вы пришли. Отойдите на расстояние **не менее 100 метров**.

3. Отметьте место (при возможности). Если у вас под рукой есть яркая ткань, лента или ветка, оставьте ее на безопасном расстоянии (там, куда вы уже отошли), чтобы другие люди издали видели, что туда идти нельзя. Не пытайтесь подходить вплотную к мине, чтобы оградить ее!

- **НЕ приближайтесь и не прикасайтесь к находке.** Не толкайте ее ногой и не пытайтесь передвинуть.
- **НЕ совершайте никаких механических действий:** запрещено бросать в предмет камнями, бить по нему, разбирать, переносить в другое место или пытаться самостоятельно «обезвредить».
- **НЕ пользуйтесь мобильными телефонами или другими устройствами рядом с находкой.** Современные мины могут сдетонировать от радиосигнала вашего смартфона. Звоните спасателям, только когда отойдете на 100+ метров!
- **НЕ оказывайте физическое воздействие:** не накрывайте предмет коробками или ветками, не засыпайте его грунтом и не заливайте водой. Ни в коем случае не разжигайте рядом костер: термическое воздействие мгновенно провоцирует взрыв.

DOVIDKA.INFO



ЦЕНТР
СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ

Правила информационной безопасности: не верьте врагу, помогайте своим

Информационное пространство – это также фронт. Оккупанты используют манипуляции и фейки, чтобы посеять панику, уныние и дискредитировать Силы обороны Украины.

Главные правила инфогигиены

- **Критически оценивайте российские новости.** Главная цель локальных пабликов и росСМИ во время боевых действий – скрыть собственные потери и преступления и очернить ВСУ. Не верьте сообщениям о «зверствах украинских военных» или обстрелах гражданских со стороны ВСУ.

- **Соблюдайте информационную тишину.** Никогда не выкладывайте в сеть (даже в закрытые чаты) фото или видео перемещения украинской техники, работы Сил обороны Украины. Враг использует это для корректировки огня.
- **Проверяйте патриотические с виду, но сомнительные по содержанию сообщения и призывы.** Агрессор может прикрываться лозунгами и символикой.
- **Защищайте свои гаджеты.** Регулярно чистите историю браузера, переписку в мессенджерах и удаляйте фотографии, которые могут вызвать подозрение на блокпостах оккупантов.

Если у вас есть доступ к украинским ресурсам, прежде всего ориентируйтесь на сообщения государственных учреждений. Следите за информацией от ГСЧС, армии и правительства на страницах их сайтов или соцсетей, а также в сообщениях Общественного вещания.

Вот список проверенных источников

Общественное вещание

Телеканал UA:Перший
UA: Радіо Промінь
UA: Українське радіо

Независимые крымские медиа

Qirim Media
Crimea Vox
Терджиман
Crimea Daily



**Список проверенных
украинских
ресурсов**

Сайты государственных учреждений

Представительство Президента Украины в Автономной Республике Крым

[facebook](#)
[twitter](#)
[instagram](#)
[telegram](#)

Государственная служба Украины по чрезвычайным ситуациям

[facebook](#)
[twitter](#)
[instagram](#)
[telegram](#)

Вооружённые Силы Украины

[facebook](#)
[twitter](#)
[instagram](#)

Министерство обороны Украины

[facebook](#)
[twitter](#)
[instagram](#)

Министерство внутренних дел Украины

[facebook](#)
[twitter](#)
[instagram](#)

Официальные каналы органов власти в WhatsApp

Володимир Зеленський – официальный канал Президента Украины Владимира Зеленского.

Міністр оборони України – Михайло Федоров – официальный канал Министра обороны Украины Михаила Фёдорова.

ДСНС України – официальное представительство Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям.

Кирило Буданов – официальный канал Главы Офиса Президента Украины Кирилла Буданова.

Каналы военных в WhatsApp

Повітряні Сили | UA Air Force – официальный канал Воздушных сил Вооружённых Сил Украины.

Головне управління розвідки МО України – официальный канал Главного управления разведки Министерства обороны Украины.

Передавайте ценную информацию

Если вы видите перемещение вражеской техники, живой силы, складов БК или штабов оккупантов, фиксируйте это и безопасно передавайте украинской стороне. **После отправки удаляйте все следы сообщений и медиафайлов!** Используйте только проверенные источники информации и безопасные инструменты передачи данных.

Безопасные чаты Telegram для помощи Силам обороны Украины

Главное управление разведки (ГУР) – официальный бот для передачи координат и данных о враге – [@gur_official_bot](https://t.me/gur_official_bot)

єВорог – официальный бот от Минцифры для сообщений о технике и оккупантах – [@evorog_bot](https://t.me/evorog_bot)

Stop Russian War – бот Службы безопасности Украины для сообщений о дислокации врага – [@stop_russian_war_bot](https://t.me/stop_russian_war_bot)

Важно для безопасности: переходите в боты только по официальным ссылкам. Враг создает клоны-двойники с почти идентичными названиями для определения украинских патриотов. Будьте бдительны!

Обратите внимание! Использование ЛЮБЫХ чатов в Telegram оставляет цифровые следы на вашем устройстве. Если вы очистите историю чата, кэш, медиа и удалите бот из истории поиска, вы уберете только поверхностные следы пользования ботом. **Полностью гарантировать удаление всех следов невозможно.**

Поэтому до использования чатов для передачи данных, **оцените свою ситуацию и риски.** Ваше устройство может в любой момент оказаться в руках врага. **Если вы понимаете все риски и все равно хотите использовать чаты для передачи данных,** то следует иметь отдельный смартфон и номер, не связанный с вашими основными аккаунтами. Резервный телефон должен быть выключен, когда не используется.

Доверенные организации, которые помогут уехать из ВОВ

Save Ukraine

Телефон 0 800 33 31 29
E-mail info@saveukraineua.org
Telegram [@SaveUkraineOfficial](https://t.me/SaveUkraineOfficial)
Сайт saveukraineua.org

Helping to Leave

Телефон +380 93 177 64 58
Telegram-бот [@helpingtoleave_bot](https://t.me/helpingtoleave_bot)
Сайт helpingtoleave.org

Bring Kids Back UA (Инициатива Президента Украины)

E-mail info@bringkidsback.org

Humanity

Telegram [@humanity_ask2](https://t.me/humanity_ask2)

БФ «Плахта»

Telegram [@Plakhta_BF](https://t.me/Plakhta_BF)
E-mail plakhta.org@gmail.com
Сайт plakhta.org

Украинская сеть за права ребенка

Телефон / Viber / Telegram
+380 50 015 58 46

Сайт childrights.org.ua

Офис Омбудсмана

Бесплатная горячая линия
+380 44 299 74 08

Телефон / Viber / Telegram
+380 93 406 80 17

Представительство Президента Украины в Автономной Республике Крым

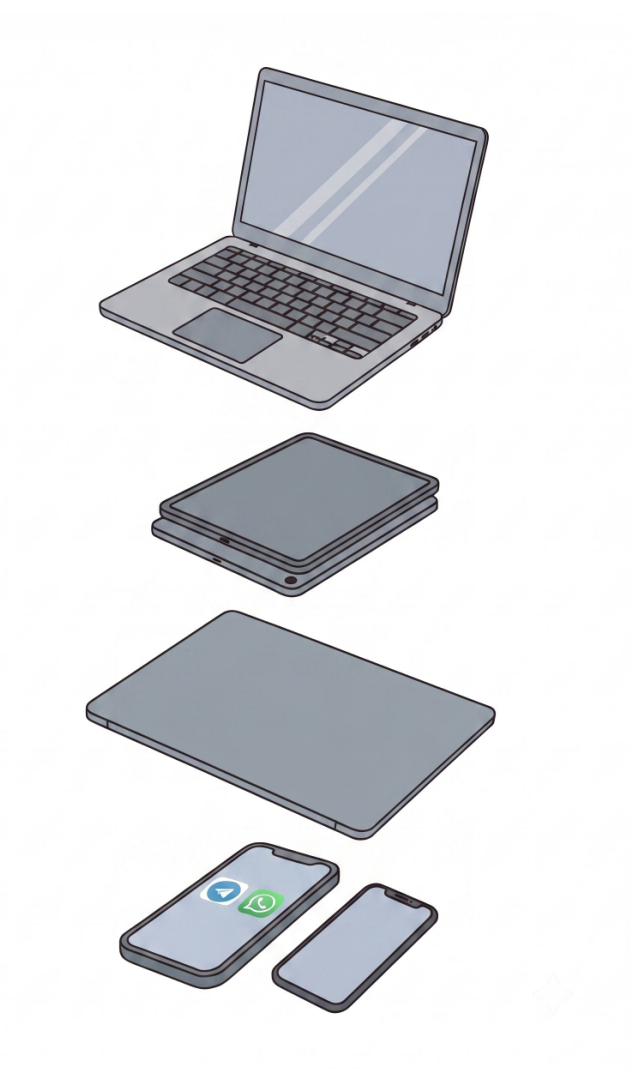
готово предоставить консультативную
помощь по вопросам возможности
выезда и восстановления ваших прав

Телефон/ Viber / WhatsApp
+380 67 547 65 75
E-mail: zvernennia@ppu.gov.ua

Обратите внимание: украинские
госструктуры и некоторые организации
не принимают письма с российских
доменов (mail.ru, yandex.ru) –
они автоматически блокируются.

По возможности, создайте новый ящик:

- **лучше всего** – на международных
сервисах Gmail, Outlook
или Yahoo;
- **альтернатива** – почта других стран,
например Казахстана (.kz)
или Грузии (.ge).



До начала поездки

- Заранее удалите с устройства любой контент, который может быть интерпретирован как проукраинская позиция или дискредитация вооруженных сил РФ: фото и видео военной техники, разрушений, позиций вооруженных сил, переписка о боевых действиях, подписки на военные или политические украинские каналы, участие в волонтерских или административных чатах.
- Очистите корзины приложений, облачные резервные копии и кэш мессенджеров.
- Не удаляйте все приложения полностью: слишком пустой телефон также может вызвать подозрение. Оставьте минимальный набор нейтральных программ и обычную бытовую переписку.
- Удаляйте не приложения, а их чувствительное содержимое.
- Удалите закладки, историю просмотров и загрузок в браузере, его кэш.

- Проверьте Telegram, WhatsApp и другие мессенджеры (архивы, сохраненные сообщения, скрытые папки, черновики), а также файловые менеджеры, PDF, заметки и облачные диски.
- Включите двухфакторную аутентификацию для всех важных аккаунтов и до выезда смените пароли.
- Выключите разблокировку по отпечатку пальца и Face ID: биометрию могут заставить использовать. Устанавливайте только сложный цифровой или буквенно-цифровой пароль.
- Выключите автоматическую синхронизацию облаков, выйдите из аккаунтов на второстепенные устройства, проверьте, чтобы на экране блокировки не отображались сообщения.
- По возможности используйте отдельный «чистый» телефон для пересечения блокпостов или границы.

Во время проверки

- Не разблокируйте устройство без прямого требования.
- Не вводите пароли публично, под камерами или в присутствии представителей силовых структур.
- Передавайте технику полностью выключенной, а не в спящем режиме.

Важно: во время фильтрации проверяют не только содержание ваших гаджетов, но и поведение. Покой, отсутствие резких действий и подготовленная техника снижают риски гораздо больше, чем поспешное удаление информации непосредственно перед проверкой.

Как вести себя во время допроса

- Сохраняйте спокойствие и нейтральное поведение.
- Не вступайте в дискуссии, не обсуждайте политику, не давайте оценочных суждений, не пытайтесь «доказать свою правоту». Отвечайте кратко, без деталей и излишней информации.

- Если это не угрожает вашей жизни, не подписывайте протоколы или объяснения без ознакомления. Если текст не соответствует вашим словам, не подписывайтесь. Не соглашайтесь на навязываемые вам формулировки.
- Если вы чувствуете реальную угрозу физического насилия, приоритет – сохранение жизни. В критической ситуации выбирайте поведение, которое минимизирует риск эскалации. Главная задача – пройти проверку и сохранить возможность дальнейшего выезда.

Помните, что формально каждый пребывающий на территории РФ имеет право не свидетельствовать против себя и близких родственников (статья 51 Конституции РФ).

При необходимости можно заявить об отказе отвечать на конкретный вопрос со ссылкой на это право. В то же время, применение правовых аргументов не гарантирует их соблюдения на практике.

За основу взяты рекомендации:

Центра стратегических коммуникаций, Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям, Министерства обороны Украины, Аппарата Главнокомандующего Вооруженными силами Украины, Министерства цифровой трансформации, Координационного штаба по вопросам обращения с военнопленными, Представительства Президента Украины в Республике Крым, команды народного депутата Тамилы Ташевой, Консалтинговой группы А-95, общественных организаций, медиа и экспертов.

Дизайн и верстка:

Александра Железнова.

Иллюстрации: Александр Грехов, часть иллюстраций сгенерирована искусственным интеллектом.

Электронная почта для связи:

dovidka.info.ua@gmail.com

Электронная версия справочника:

<https://dovidka.info/>

