**Затверджено:**

**Радою Правління**

**БО МБФ «Крок з надією»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПОЛІТИКА**

**ЩОДО БЕЗПЕКИ**

**БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ**

**«МІЖНАРОДНИЙ БЛАГОДІНИЙ ФОНД**

**«КРОК З НАДІЄЮ»**

Благодійна організація «Міжнародний благодійний фонд «Крок з надією» максимально піклується про волонтерів, штатних працівників та відвідувачів фонду і у зв’язку з цим, створює дану Політику.

Метою даної Політики є розроблення, а також ознайомлення кожного волонтера, працівника, а також усіх відвідувачів приміщень фонду з основним заходами щодо безпеки у разі виникнення критичних ситуацій.

Норми даної Політики розроблені:

* для водіїв – волонтерів, які звершують поїздки в небезпечні райони;
* для волонтерів центрів допомоги;
* для співпрацівників фонду та волонтерів;
* для волонтерів, які проводять заходи для дітей та їх батьків;
* для тренерів- консультантів, які проводять психолого-соціальні заходи;
* для відвідувачів центрів допомоги та ін.

Ознайомлення з важливою інформацією для кожного кола осіб буде організовано за місцем їх найчастішої дислокації, а саме:

* для ВІДВІДУВАЧІВ інформація буде розташована в кожній кімнаті
* для БАТЬКІВ ДІТЕЙ, які приймають участь в програмах фонду, а також ВОЛОТЕРІВ, що працюють з дітьми, інформація буде розміщена в Дитячих кімнатах
* для ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ інформацію буде розміщено в публічних місцях, а саме: в коридорах, на ознайомчих стендах
* для ВОЛОНТЕРІВ-ВОДІЇВ інформацію буде надано в транспортні засоби
* для ВОЛОНТЕРІВ на складах та центрах видачі допомоги інформацію буде розміщено безпосередньо в службові приміщення
* для ВОЛОНТЕРІВ, які працюють в групах, надаючи психолого-соціальну допомогу інформацію буде розміщено в приміщеннях, де проводяться зайняття.

**ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ.**

Коли чутно сигнал повітряної тривоги, кожна особа має право прослідувати в укриття або сховище. Найпростіші укриття — це цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи. У них можна сховатися під час нетривалих обстрілів. Найбезпечніші з них ті, які мають декілька виходів (один з них за межами будівлі). Сховище — це герметична споруда для тривалого перебування людей у випадку надзвичайної ситуації. Щоб знайти такі приміщення, шукайте позначки «Укриття» чи «Об’єкт цивільного захисту». Також там має бути номер телефону людини, яка в разі небезпеки відчинить двері сховища чи укриття. Якщо його немає, зверніться до представництва місцевої влади по інформацію.

**Що означають сигнали тривоги?**

Повідомлення про тривогу – це три довгих гудки. Коли ви їх чуєте – маєте зібратися, відімкнути газ та електрику, перейти у безпечне місце чи укриття.

Опісля трьох гудків, що повідомили про тривогу, настає ТИША. Жодного сигналу чи звуку протягом повітряної тривоги НЕМА. Тобто відсутність гудків не означає, що небезпека минула.

Наступний звуковий сигнал, який подадуть, означатиме відбій тривоги. До цього моменту, покидати укриття ЗАБОРОНЕНО.

Якщо ж відстежувати тривогу через телебачення чи радіо, то сигнал тривоги триватиме весь час. А його вимкнення означає відбій.

**ЯКИМИ ПРОДУКТАМИ ЗАПАСТИСЯ ДЛЯ ДОМУ ТА ТРИВОЖНОЇ ВАЛІЗИ**?

Подбайте про поживні харчі тривалого зберігання. За потреби, їх можна взяти з собою в укриття. Бажано, щоб ці продукти не потребували багато води для приготування.

Також подумайте, які продукти споживаєте ви та ваша родина. Зробіть триденний продуктовий запас для дому.

Навіть за умов відсутності електрики тримайте їжу в холодильнику: він ще кілька годин після відключення зберігатиме холод. Намагайтеся якомога менше відчиняти дверцята.

Спершу з’їжте продукти, які швидко псуються.

Якщо на вулиці низька температура, їжу можна тримати надворі.

**Продукти для тривожної валізи:** сублімовані продукти (каші, супи, локшина) консерви м’ясні, рибні, овочеві хлібці та печиво горішки шоколад, сухофрукти

**ЯК ПІДГОТУВАТИ ЗАПАС ВОДИ**?

Розрахуйте запас для використання вдома відповідно до кількості членів вашої родини.

Одній дорослій людині потрібно на добу: 3 літри питної води (включно з рідиною, яку споживаємо з їжею) 10-12 літрів для гігієни та для приготування їжі. Упевніться, що у вас є запас води для себе та родини щонайменше на 72 години.

Якщо ви не впевнені в якості питної води, радимо мати вдома засоби для додаткового очищення — фільтр-глечик для механічного очищення води чи таблетки для швидкого знезараження води.

**АПТЕЧКА: ЩО ВАЖЛИВО ВЗЯТИ З СОБОЮ**

В умовах воєнного стану – важливо мати перевірене зручне сховище, де треба перебувати в оголошений період. Окрім теплих речей та продуктів необхідно взяти з собою аптечку для побутових потреб. Складіть її в спеціальну сумку або косметичку. А саме пластирі різних розмірів; активоване вугілля від інтоксикації; препарат для зниження жару; препарат для знеболення; протиалергічний препарат; ліки від діареї; ліки від шлункової інфекції; краплі на випадок інфекційно-запальних захворювань очей; ліки, що ви приймаєте (дозування щонайменше на тиждень) з описом способу застосування та дози; запас масок; термометр.

Якщо ви маєте хронічні захворювання та приймаєте систематичне лікування, не забувайте взяти ліки з собою.

**ЩО ПОКЛАСТИ В ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ**?

Тривожною валізою називають міцний великий зручний рюкзак чи сумку. Складіть необхідний мінімум одягу, предметів гігієни, ліків, інструментів та харчів. Тривожна валіза потрібна для швидкої евакуації, щоб ви не витрачали час на збір речей.

У валізу покладіть:

паспорт і копії всіх необхідних документів в поліетиленовій упаковці;

гроші (банківські картки та готівку; розподіліть банкноти по різних місцях); ключі від помешкання та машини

карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв’язку й обумовлене місце зустрічі вашої родини зарядні пристрої для мобільних телефонів та павербанки (портативні зарядні пристрої) невеликий радіоприймач ліхтарик, сірники, запальничку, свічки запасний кнопковий телефон, комплект рацій компас, годинник (бажано водонепроникний механічний) запасні батарейки

багатофункціональний інструмент (мультитул), що має лезо ножа, шило, викрутку,

ножиці тощо сигнальні засоби: свисток пакети для сміття рулон широкого скотчу блокнот, ручку, олівець або маркер таблетки для очищення води нитки, голки;

шнур синтетичний товщиною 4-5 мм, близько 20 м довжиною, аптечку теплий одяг, спідню білизну та шкарпетки, надійне зручне взуття, бажано вологостійке, каремат, спальник та намет (якщо дозволяє місце) гігієнічні засоби, посуд (казанок, флягу, ложку, кружку), відсканований архів фотографій та документів;

два літри питної води на одну людину (така кількість має покрити вашу мінімальну потребу на дві доби, і при цьому не зробить вашу тривожну валізу надто важкою), продукти харчування на два дні.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Є ЗАГРОЗА ОБВАЛУ БУДИНКУ?**

Якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте у будівлі або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується:

Тікайте. Якомога швидше залиште будівлю. Якщо є можливість, захопіть гроші й документи;

Використовуйте сходи. Не заходьте у ліфт;

Сповістіть інших людей, що перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;

Не створюйте тисняву у дверях під час евакуації.

На вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі. Зупиняйте тих, хто збирається стрибнути з балконів і вікон.

Якщо можливості залишити будівлю немає:

Займіть найбільш вигідну позицію: це може бути отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами;

Тримайтесь подалі від вікон, не виходьте на балкон;

За можливості, перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ У ЗРУЙНОВАНОМУ БУДИНКУ**

покличте на допомогу;

якщо хтось відгукнувся, повідомте, де ви знаходитесь і що з вами сталося;

спокійно чекайте, поки розберуть завал;

якщо вас ніхто не чує, спробуйте вивільнити руки і ноги;

відтак роздивіться, якими предметами вас завалило;

якщо вони не надто важкі, обережно почніть розбирати завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається;

якщо не бачите, чим вас завалило, або предмети, які на вас впали, дуже важкі, терпляче кличте на допомогу кілька годин;

якщо ніхто не чує, почніть дужче розбирати завал;

звільнившись, огляньте себе. Якщо необхідно, надайте собі першу допомогу: зупиніть кровотечу, зафіксуйте зламану кінцівку;

якщо не маєте змоги вибратися з будинку, намагайтесь сповістити про себе (якщо є можливість, скористуйтесь телефоном мобільного зв'язку, стукайте по трубах і батареях опалення, голосно кличте на допомогу);

очікуючи допомоги, намагайтесь уникнути переохолодження: при можливості постеліть щось на підлогу, ляжте на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягніть до грудей.

**ЩО РОБИТИ У РАЗІ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ?**

**(поради центру здоров’я при моз украіни)**

В умовах війни важливо розуміти алгоритм дій у разі різних надзвичайних ситуацій. Одна з таких — радіаційна аварія…

Радіаційна аварія — це порушення правил безпечної експлуатації ядерно-енергетичної установки, обладнання або пристрою, при якому відбувся вихід радіоактивних продуктів або іонізуючого випромінювання за межі їх безпечної експлуатації, що призводить до опромінення населення та забруднення навколишнього середовища. Основними вражаючими факторами таких аварій є радіаційний вплив та радіоактивне забруднення. Аварії можуть супроводжуватися вибухами та пожежами.

Через радіаційний вплив у людини можуть бути порушені життєві функції різних органів (органи кровотворення, нервової системи, шлунково-кишкового тракту тощо) та може розвиватися променева хвороба під впливом іонізуючих випромінювань.

**Найперше правило — слухайте вказівки влади, ДСНС та інших установ, які координуватимуть на місцях.**

**ТОЖ ЯК ДІЯТИ ПРИ ОПОВІЩЕННІ ПРО РАДІАЦІЙНУ АВАРІЮ?**

Якщо у вашій місцевості трапиться радіаційна надзвичайна ситуація, вам необхідно залишатися в приміщенні або негайно зайти до нього, якщо ви перебуваєте на вулиці. Це найбезпечніша дія, яку ви можете зробити.

— Зайдіть в укриття, підвал або в середину будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі.

— Заберіть всередину домашніх тварин.

— Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.

— Зробіть кількаденний запас води у герметичних ємностях. Продукти загорніть у плівки і покладіть у холодильник або шафу.

— Підготуйте маску, респіратор або ватно-марлеву пов’язку для захисту органів дихання.

— Слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.

**ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ВАМ НЕОБХІДНО ВИЙТИ З УКРИТТЯ?**

— Виходьте лише у разі нагальної потреби. Користуйтеся респіратором, одягніть плащ та гумові чоботи й рукавички.

— Не роздягайтеся на вулиці, не сідайте на землю, не купайтеся у відкритих водоймах, не збирайте гриби або лісові ягоди.

— Після повернення додому зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його подалі від людей і домашніх тварини.

— Помийтесь. Якщо така можливість є, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не використовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на вашому волоссі. Не тріть і не подряпайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани.

Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та відкриті частини вашого тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя протріть повіки, вії, вуха.

— Одягніть чистий одяг.

**ЯК БЕЗПЕЧНО ХАРЧУВАТИСЯ ТА ПИТИ ВОДУ?**

— Вживайте воду лише з перевірених джерел. Допоки рятувальники чи влада не повідомляють про безпеку водопровідної води, доти лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою. Упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

— Кип’ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин. Тож майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

— Вода в інших ємностях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, не буде містити радіоактивних речовин.

— Навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження. Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

— Безпечною є їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Також безпечною є їжа, яка зберігалася у холодильнику або морозильній камері.

— Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Перед використанням протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

**ЙОДОПРОФІЛАКТИКА**

Відповідно до [Наказу МОЗ від 09.03.2021 № 408](https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-09032021--408-pro-zatverdzhennja-reglamentu-schodo-provedennja-jodnoi-profilaktiki-u-razi-viniknennja-radiacijnoi-avarii) «Про затвердження Регламенту щодо проведення йодної профілактики у разі виникнення радіаційної аварії», **йодна профілактика здійснюється лише після офіційного оповіщення** і полягає у введенні в організм людини препаратів стабільного йоду в разі радіаційної аварії та за умови впливу на людину радіоактивних ізотопів йоду. **Важливо дотримуватися вказівок Центру громадського здоров’я та місцевої влади і чекати офіційних повідомлень на їхніх сторінках, а не здіймати паніку. Безпідставна йодна профілактика шкідлива для вашого здоров’я!**

Регламент йодної профілактики у разі виникнення радіаційної аварії визначає такі вікові групи і дозування препарату стабільного йоду (калій йодид):

* діти до 1 місяця (немовлята й діти, які перебувають на грудному вигодовуванні) — 16 мг;
* діти від 1 місяця до 3 років — 32 мг;
* діти від 3 до 12 років — 62,5 мг;
* підлітки від 13 до 18 років, дорослі до 40 років, вагітні та матері, які годують груддю — 125 мг.

**Важливо! Йодид калію слід приймати після їжі та лише після офіційного оповіщення про радіаційну аварію і необхідність йодної профілактики.**

**ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ:**

112 — єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги

1. — пожежна служба

102— поліція

103— швидка медична допомога

104— аварійна служба газової мережі

1. 800 501 482 — телефон довіри СБ