

Пам'ятка для ветеранів війни, демобілізованих осіб, членів сім'ї ветерана війни/загиблого (померлого) Захисника/Захисниці України або інших осіб, відносно яких здійснюється супровід під час надзвичайних ситуації, блекаутів

Ця пам'ятка підготовлена для того, щоб кожна людина та кожна родина мали зрозумілий “план А” на випадок знеструмлення життєвоважливих об'єктів. Особливо це важливо для ветеранів війни, людей з інвалідністю, маломобільних осіб, літніх людей, родин з дітьми та всіх, хто має хронічні захворювання або потребує регулярного прийому ліків. Збережіть пам'ятку у телефоні та/або роздрукуйте – у разі відсутності зв'язку або інтернету. Вона має бути під рукою.

Блекаут (тривале або повторюване відключення електроенергії) – це ситуація, яка істотно впливає не лише на освітлення в домі. Одночасно можуть бути недоступними зв'язок, опалення, водопостачання, робота ліфтів, банкоматів, аптек і магазинів. У таких умовах найкраще працює простий принцип: завчасна підготовка знижує ризики, а чіткі дії в перші хвилини допомагають уникнути паніки та небезпечних помилок.

1. ПІДГОТОВКА ДО БЛЕКАУТУ (зробіть це завчасно)

1.1. Сформуйте мінімальний запас “на 72 години”

Навіть якщо відключення зазвичай короткі, підготовка має бути на випадок тривалого знеструмлення або критично несприятливих погодних умов.

Вода: питна (за можливості – з розрахунку на кілька днів) + технічна (для побутових потреб).

Їжа: продукти, які не потребують приготування (консерви, сухі пайки, галети, батончики), та найпростіші кухонне приладдя, необхідне для вживання цієї їжі.

Світло: ліхтарик/налобний ліхтар + батарейки/акумулятори.

Зв'язок: павербанк(и), зарядні кабелі; якщо є можливість – зарядка від авто.

Тепло: теплий одяг, ковдра/плед/термоковдра, грілка.

Аптечка: базові засоби першої допомоги.

Ліки: запас критично важливих препаратів мінімум на кілька днів (за можливості – на 7–10 днів), список дозувань.

Готівкові кошти: дрібними купюрами на випадок, якщо термінали/банкомати не працюють.

Документи: копії (або фото в телефоні) + контакти рідних на папері.

Порада: зберігайте ці речі в одному місці, щоб не довелося займатися пошуками у критичний момент.

1.2. Підготуйте “сімейний план” і правила зв'язку

У стресовій ситуації люди губляться не тому, що не знають що робити, а тому, що не узгодили це заздалегідь.

Домовтесь: хто кому телефонує/пише, з якою періодичністю.

Визначте місце зустрічі, якщо зв'язок зникне.

Розподіліть прості ролі: хто відповідає за воду/тепло/дітей/ліки/зарядку телефону.

Складіть короткий список важливих номерів: рідні, сусіди,

староста/соцслужба, сімейний лікар, екстрені служби (101/103/112).

1.3. Подбайте про пожежну та побутову безпеку

Більшість небезпечних ситуацій під час блекауту пов'язані не з темрявою, а з неправильним використанням відкритого вогню та обігрівачів.

Перевірте стан подовжувачів, зарядок, проводки (не використовуйте пошкоджені).

Якщо використовуєте свічки, підготуйте негорючу підставку дотримуйтеся правила: свічка горить тільки під наглядом!

Якщо плануєте використовувати газову плитку/пальник – подумайте про вентиляцію і безпечне місце використання.

Якщо маєте генератор – заздалегідь визначте місце зовні, де він може працювати без ризику потрапляння вихлопів газів у житло.

1.4. Окремо для людей з інвалідністю/маломобільних і які мають хронічні захворювання

Якщо людина залежить від догляду чи медичних процедур, важливо мати простий “план підтримки”.

Підготуйте “медичну картку”: інформацію про встановлені діагнози, ліки, наявність алергії, контакти лікаря/рідних.

Якщо в користуванні є життєвонеобхідні електричні пристрої (кисень, кисневі концентратори чи подушки, тощо) — продумайте резерв живлення або місце, де є електрика (у родичів, близьких людей/пункті незламності).

Домовтесь про контрольний зв'язок (наприклад, раз на 2–4 години).

Якщо живете у висотному будинку і без ліфта не може вийти – заздалегідь визначте, хто і як допоможе у разі потреби.

Ці поради допоможуть зменшити ризик негативного впливу під час блекауту.

2. ЗА НАСТАННЯ БЛЕКАУТУ (коли електропостачання вже немає)

Перші хвилини найважливіші: саме тоді люди роблять помилки через поспіх. Дійте послідовно. Орієнтир – просте правило: світло → тепло → зв'язок.

2.1. Перші 10 хвилин: стабілізація і контроль

1. Увімкніть ліхтарик. Якщо його немає – використовуйте світло телефону, але економно.

2. Перевірте безпечність оселі: вимкніть з розеток зайві прилади, щоб уникнути небажаних наслідків стрибків напруги після відновлення.

3. Одягніться тепліше, закрийте вікна/двері, обмежте протяги.

4. Телефон переведіть у режим енергозбереження (яскравість вниз, вимкнути Bluetooth/геолокацію за потреби).

2.2. Зв'язок та інформація – без паніки

Повідомте одного-двох близьких: “Я в порядку, на зв'язку”.

Не витрачайте заряд акумулятора телефону на постійний перегляд новини. Оберіть 2–3 короткі “вікна” для перевірки офіційної інформації вашої громади.

Якщо зв'язку немає – дійте за домовленим планом (місце зустрічі/контактна особа).

2.3. Побутові правила безпеки під час блекауту

Холодильник відкривайте якнайрідше.

Свічки/пальники розміщуємо лише на стійкій поверхні, далеко від

легкозаймистих речей, з обов'язковим провітрюванням приміщення.

Генератор не використовувати в приміщенні/на балконі/біля вікон. Лише зовні на відстані не менше 6 м від стін будівлі.

Якщо відчули запах газу або з'явилося задимлення – негайно виходьте у безпечне місце і телефонуйте 101/112.

2.4. Здоров'я та ліки

Перевірте доступ до ліків, води, теплого одягу.

Людям із хронічними хворобами або після поранень важливо не допускати переохолодження і зневоднення.

Якщо стан погіршується – не чекайте: звертайтеся по допомогу.

2.5. Невідкладний виклик екстрених служб

Телефонуйте 101 / 103 / 112, якщо:

Відчуваєте запах газу і є підозра підозра витoku;

пожежа/сильне задимлення;

ознаки отруєння чадним газом (головний біль, нудота, слабкість, сонливість);

втрата свідомості, сильний біль у грудях, ознаки інсульту;

людина застрягла в ліфті.

2.6. Після відновлення електропостачання

Вмикайте електроприлади по черзі, щоб не перевантажити мережу.

Перевірте розетки/кабелі: чи немає запаху горілого, іскріння, пошкоджень.

Переконайтеся, що свічки/пальники згасли, обігрівачі вимкнені.