

Crisis Research Centre

Think forward, think back!

The background is a hand-drawn illustration of a city street. On the right, a tall apartment building with multiple floors and windows is shown. On the left, a shorter building is partially visible. In the foreground, three people are walking away from the viewer: a man with a yellow backpack, a woman with a grey backpack, and a man with a brown backpack. The sky is light blue with some white clouds.

ПІДРУЧНИК З ПІДГОТОВКИ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

МЕШКАНЦІВ БАГАТОКВАРТИРНОГО БУДИНКУ

"Підручник з підготовки до кризових ситуацій мешканців багатоквартирного будинку" призначений лише для надання загальної інформації членам правління та мешканцям кооперативних житлових об'єднань типових багатоквартирних будинків; його не слід використовувати як єдину рекомендацію щодо будь-якої конкретної практики або методу роботи.

Посібник не має на меті вирішити або запобігти всім викликам, проблемам і ситуаціям у сфері кризової готовності, а також не є заміною постійного індивідуального та колективного самовдосконалення. Мета підручника – не підкреслити важливість індивідуальної, колективної, місцевої влади чи національної готовності до кризових ситуацій, а радше підкреслити неминучу взаємозалежність взаємодії та ефективності всіх вищезгаданих рівнів.

Видавець підручника, Центр Дослідження Криз (Crisis Research Centre), та автор не дають жодних гарантій щодо точності, повноти чи актуальності змісту цього підручника, і особливо відмовляються від будь-яких непрямих заяв про придатність для певної мети, а також від будь-яких витрат, збитків, відповідальності чи втрат, які можуть прямо чи опосередковано виникнути в результаті застосування будь-якого з матеріалів підручника. Крім того, ні видавець, ні Центр Дослідження Криз, ні автор не закликають до виконання будь-яких конкретних рекомендацій, якщо особа вважає за краще дотримуватися інших настанов або керуватися власною інтуїцією, переконаннями чи особистими переконаннями. Однак видавець, Центр Дослідження Криз і автор рекомендують кожному читачеві розглянути можливість підвищення власної готовності до кризових ситуацій і зробити практичні кроки для цього, враховуючи власні можливості, а також розглянути потенційні переваги колективної готовності до кризових ситуацій.

Всі права захищені. Жодна частина цього підручника не може бути відтворена, збережена в інформаційно-пошуковій системі або передана в будь-якій формі та будь-якими засобами – електронними, механічними, фотокопіюванням, записом або іншим способом - без попереднього письмового дозволу видавця та власників авторських прав.

Концепт і текст: © Hannes Nagel 2025
Дизайн і макет: Kadriart OÜ
Переклад зроблено Валерією Ковтун



Видавець: Центр Дослідження Криз (reg. 80606975)
<https://www.kruk.ee> · <https://www.facebook.com/kriisiuuringukeskus>

Видання книги було підтримано Міністерством внутрішніх справ Естонії через Національний фонд громадянського суспільства.

Фінансується за рахунок:

Crisis Research Centre
Think forward, think back!



**National Foundation
of Civil Society**



REPUBLIC OF ESTONIA
MINISTRY OF THE INTERIOR

Перше видавництво 2025
Електронне видання
Це видання створено в Естонії та перекладено в Україні

ISBN 978-9916-9237-5-7 (pdf)



ПІДРУЧНИК З ПІДГОТОВКИ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ МЕШКАНЦІВ БАГАТОКВАРТИРНОГО БУДИНКУ



ЗМІСТ

1. Передмова	1
2. Роль міської громади у підготовці до кризових ситуацій	3
2.1. Чи потрібно готуватися до криз, коли живеш у місті?	3
2.2. Що робити, якщо у вас не так багато друзів або активних сусідів?	4
3. Розуміння загроз та реагування на них	6
3.1. Під час кризи міське середовище є вразливим	6
3.2. Без електрики, опалення, води, палива, Інтернету, їжі та ліків	8
3.3. Ви готові їхати?	9
3.4. Як підготуватися до від'їзду?	10
4. Індивідуальна підготовка	12
4.1. Як правильно робити запаси?	13
4.2. Евакуаційна сумка	14
4.3. Комунікація в кризовій ситуації	15
5. Як громада може допомогти вам і навпаки?	16
5.1. Як знайти місцевих, які розділяють мої цілі?	16
5.2. Як знайти людей, які мають схоже бачення?	19
5.3. Чому корисно знати можливості та ресурси своєї місцевості?	20
6. Чи зможете впоратися самостійно?	23
6.1. Що робити після прочитання цього підручника?	24
6.2. Ви вже зробили перший крок!	25
Авторський епілог	27



1. ПЕРЕДМОВА

Шановний читачу!

Всі ми знаємо приказку про те, що в житті є дві певності – смерть і податки. Однак сьогодні ми можемо з упевненістю додати третю: кризи. Турбулентність сучасного світу створила реальність, у якій одна криза слідує за іншою – або декілька розгортаються одночасно. Згадаймо хоча б останні п'ять років: криза у сфері охорони здоров'я, спричинена пандемією COVID-19, агресія Росії в Україні та гібридна війна у Балтійському морі та кіберпросторі, торговельні тарифи США, криза цін на енергоносії та поширені екстремальні погодні явища, спричинені кліматичною кризою (повені, шторми, спека тощо), - всі вони по-своєму сприяли зростанню відчуття нестабільності.

На жаль, кризи трапляються не лише десь далеко або зачіпають лише інших людей. Оскільки наше повсякденне життя залежить від широкого спектру систем, ми особливо вразливі до перебоїв, особливо в міському середовищі. Будь то електрика, вода, зв'язок чи опалення, конкретний вплив кризи залежить від її природи. Інструменти та ресурси, необхідні під час пандемії, суттєво відрізняються від тих, що потрібні при раптовому відключенні електроенергії.

У короткостроковій кризі втрата таких зручностей, як електрика, вода чи опалення, може здаватися тимчасовим дискомфортом. Однак у більш масштабній кризі вони можуть швидко перетворитися на проблеми, що загрожують життю. Цей підручник покликаний допомогти вам зрозуміти, як навіть невеликі кроки з підготовки можуть значно покращити вашу здатність справлятися з кризою, а в разі серйозних криз - навіть збільшити ваші шанси на виживання. А чому б і ні – це також може допомогти зберегти певний рівень комфорту у важкі часи.

На відміну від типових посібників, цей підручник не просто розповідає про те, як зробити запаси на кілька днів вдома. Він заохочує вас думати про довгострокову самодостатність і підкреслює важливість громади. Думати про свою громаду та діяти разом особливо важливо в міському середовищі, де мешканці набагато більше залежать від ланцюгів постачання та інфраструктури, ніж у сільській місцевості. Цей підручник допоможе вам підготуватися до таких ситуацій і пропонує практичні поради, які допоможуть вам на цьому шляху.

Кожен з нас може зробити свій внесок у врегулювання кризових ситуацій завдяки продуманим і проактивним діям. Чим краще ви підготовлені, тим легше владі допомогти тим, хто дійсно цього потребує. Водночас, важливо розуміти, що здатність людей до підготовки може бути різною, залежно від наявності вільного простору, розвиненої інфраструктури чи фінансових ресурсів. Наприклад, інфраструктура відіграє ключову роль: якщо ви живете в багатоквартирному будинку, ви повністю залежите від централізованих систем водо-, електро- та теплопостачання – систем, які знаходяться поза вашим особистим контролем.

На противагу цьому, тим, хто живе в приватному будинку або в сільській місцевості, може бути легше впоратися з перебоями в наданні основних послуг, оскільки часто є альтернативні варіанти, такі як вода зі свердловини або дров'яна піч. Тому, читаючи цей посібник, візьміть до уваги конкретні реалії вашої власної життєвої ситуації та ситуації вашої родини і підготуйтеся відповідно до них. Пам'ятайте: готовність до кризи – це, перш за все, практичне розуміння того, що в житті можуть бути моменти, коли вам доведеться обходитися меншою кількістю зручностей.

Щоб впоратися з такими ситуаціями, доцільно заздалегідь планувати і діяти – нехай навіть поступово, крок за кроком. Цей підручник допоможе вам у цьому. Мета підготовки до кризових ситуацій – здобути більший душевний спокій, знаючи, що ви і ваша сім'я маєте план і необхідні ресурси, щоб впоратися зі складними ситуаціями. Цей підручник зосереджується на тому, що кожен, незалежно від свого попереднього досвіду та знань, може зробити, щоб підготуватися до довгострокової самодостатності.

Від імені Центру Дослідження Криз ми сподіваємося, що після прочитання цього підручника ви зробите кілька практичних кроків до кращої готовності – незалежно від того, чи це означає створення запасів, набуття нових навичок або робота з громадою над підвищенням готовності до кризових ситуацій на місцевому рівні.



2. РОЛЬ МІСЬКОЇ ГРОМАДИ В ПІДГОТОВЦІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Готовність до кризових ситуацій (планування та розподіл ресурсів) найкраще працює на рівні громади. Однак, живучи в місті, може скластися враження, що підготовка до кризових ситуацій не є необхідною, або що цим займаються лише державні установи та офіційні організації. Корисно знати, що насправді міські громади є більш вразливими під час кризи через високу залежність від центральної міської інфраструктури.

У густонаселених районах ресурси обмежені, існує висока залежність від технологій і ланцюгів постачання, і більшість людей не знають своїх сусідів достатньо добре, щоб впоратися з кризою як громада. У цьому розділі ми розглянемо, чому важливо планувати дії на випадок кризи, живучи в місті, що можна зробити, навіть якщо у вас немає великого кола друзів або активних сусідів, і чому корисно знати, хто живе поруч.

2.1 ЧИ ПОТРІБНО ГОТУВАТИСЯ ДО КРИЗ, КОЛИ ЖИВЕШ У МІСТІ?

Почнімо цей розділ з розвінчання деяких міфів. Це важливо, тому що міфи заважають нам готуватися до криз.

● ● ● ДОПОМОГА ЗАВЖДИ ДОСТУПНА В МІСТІ !? ● ● ●

Багато хто вважає, що в містах швидше реагують на кризу, оскільки служби порятунку краще оснащені, магазини заповнені товарами, а уряд може діяти швидко. Насправді, під час великих криз допомога може доходити до людини в місті довше, ніж у сільській місцевості, тому що там більше людей, які її потребують; служби можуть бути перевантажені. У разі стихійного лиха затори на дорогах, робота екстрених служб і ланцюгів постачання порушуються протягом декількох днів. Випадки, що загрожують життю, є пріоритетними; кожен повинен бути готовий впоратися самостійно – принаймні, протягом певного часу. Саме тому роль громад є критично важливою під час криз, оскільки співпраця між сусідами та знайомими може бути єдиним способом отримати допомогу.

● ● ● Я ПРОСТО ПОЇДУ В СІЛЬСЬКУ МІСЦЕВІСТЬ !? ● ● ●

Поширеною помилкою є думка, що під час кризи можна просто втекти з міста і поїхати в безпечніше місце, де більше ресурсів і менше людей. Насправді ж евакуація не завжди є легкою і вимагає добре продуманої стратегії. Тисячі, якщо не десятки чи сотні тисяч людей можуть спробувати виїхати одночасно, що спричинить транспортний хаос. Доступність пального може бути обмеженою, що спричинить перебої в роботі громадського транспорту. Не маючи конкретного місця призначення і необхідних для від'їзду речей, виїжджати може бути небезпечніше, ніж залишатися. Найкраще виїжджати тільки тоді, коли у вас є конкретний пункт призначення, де є запаси їжі та житло, наприклад, ваш заміський будинок або родичі чи знайомі, які готові вас прийняти.

Крім того, різні державні та місцеві органи влади можуть організувати пункти евакуації, але їхні можливості обмежені, і місця швидко заповнюються. Перед виїздом переконайтеся, що ви стежите за офіційними оголошеннями і знаєте, які дороги відкриті, а яких районів слід уникати. Рішення, прийняті поспіхом і без підготовки, можуть посилити небезпеку.

ЖИТТЯ В МІСТІ ВИМАГАЄ АКТИВНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ!

Багато систем (водопостачання, електропостачання, транспорт, продуктові магазини та зв'язок) є важливими для життя міста, але під час кризи вони можуть швидко вийти з ладу. Якщо ці перебої триватимуть довше, ніж кілька днів, виживання людей залежатиме від їхньої власної підготовки. Кожен мешканець міста повинен подумати про те, як він буде виживати самостійно щонайменше тиждень, а краще до чотирьох тижнів, якщо всі послуги будуть порушені. Чи достатньо у мене води та їжі? Чи є альтернативні джерела опалення, освітлення та зв'язку? До кого я можу звернутися в разі потреби?

Якщо відповідь на будь-яке з цих питань – Ні, вам слід почати працювати над готовністю до кризи. Перш за все, ви повинні проінвентаризувати свої поточні ресурси, включаючи фізичні (запаси їжі, обладнання), операційні (навички, резервні плани) та соціальні (зв'язки, підтримка громади). Підготовка не означає паніку чи надмірні витрати, а радше реалістичну оцінку того, як стабілізувати умови життя, навіть якщо традиційні системи більше не функціонуватимуть.

2.2 ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У ВАС НЕ ТАК БАГАТО ДРУЗІВ АБО АКТИВНИХ?

Життя в міському середовищі часто передбачає анонімність; люди живуть поруч один з одним, але не спілкуються і не знають один одного. У багатьох великих багатоквартирних будинках можуть проживати сотні мешканців, які ніколи не розмовляли один з одним. Якщо Ви живете в багатоквартирному будинку, поміркуйте, скількох сусідів ви знаєте на ім'я. Зі скількома людьми ви спілкуєтесь? Зі скількома людьми ви говорили про те, як допомогти один одному під час кризи?

Коли життя йде своєю чергою, брак стосунків між сусідами може не здаватися проблемою, але під час кризи це може стати суттєвим недоліком. Без соціальної мережі ви стаєте більш вразливими під час кризи, і вам буде складно знайти допомогу, інформацію і навіть моральну підтримку. Підтримка тих, хто живе поруч, має тут вирішальне значення; навіть якщо у вас багато друзів і знайомих, під час кризи ви можете не мати можливості зв'язатися з ними або дістатися до них. Тому дуже важливо підтримувати позитивні стосунки з тими, хто живе поруч.

Для початку спробуйте привітатися з людьми на сходовій клітці, обмінятися кількома словами в ліфті або навіть обговорити готовність до кризи на зборах ОСББ. Це може бути непростим кроком, але він має вирішальне значення для покращення добросусідських відносин. Водночас варто зазначити, що під час кризи люди природно починають пропонувати один одному більше допомоги (за деякими винятками), але у ваших власних інтересах ефективніше досягати домовленостей і будувати якомога міцніші стосунки до того, як криза настане.

Чи можна вижити самотужки?

Так, але це вимагає більш ретельної підготовки. Якщо Ви не маєте поблизу близького кола друзів або активних сусідів, вам слід зосередитися на особистій готовності до кризи. Це включає в себе як створення запасів, так і набуття знань і навичок, необхідних для самостійних дій під час кризи.

Як підготуватися до кризи на самоті?

Якщо Ви знаєте, що Вам ні на кого покластися, вам слід максимально підвищити свою незалежність. Ось кілька конкретних кроків для цього:

- **Складіть для себе реалістичний план на випадок кризи** – продумайте різні сценарії надзвичайних ситуацій і те, як ви будете на них реагувати. Чи є у Вас інше місце для проживання, якщо ваш дім стане непридатним для життя? Як Ви туди доберетеся? Що, якщо цим місцем не можна буде користуватися? Як Ви будете забезпечувати себе водою, якщо у водопроводі відключиться вода? Чи вистачить у Вас їжі та предметів першої необхідності принаймні на тиждень, а краще на чотири тижні.
- **Зробіть запаси** – для того, щоб впоратися без потужної соціальної мережі, важливо планувати заздалегідь і диверсифікувати свої запаси. Сюди входять їжа, вода, медикаменти та енергія.
- **Вивчіть основні навички виживання** – якщо Ви самотні, Ви не можете покладатися на інших у виконанні критично важливих для вас завдань. Навчіться очищати воду, готувати їжу без електрики, дотримуватися гігієни та отримувати інформацію.



3. РОЗУМІННЯ ЗАГРОЗ ТА РЕАГУВАННЯ НА НИХ

Життя в місті забезпечує зручності, але також вимагає більшої залежності від складної інфраструктури та систем обслуговування. Якщо будь-яка з них виходить з ладу, життя може швидко стати дуже складним. Коли настає криза, не час роздумувати, що робити, а час діяти. Як Ви впораєтесь, коли втратите доступ до електрики, води, їжі та інтернету? Чи готові ви покинути свій дім за необхідності? У цьому розділі ми розглянемо, що може піти не так, коли ви живете в місті, і як до цього підготуватися.

3.1 ПІД ЧАС КРИЗИ МІСЬКЕ СЕРЕДОВИЩЕ Є ВРАЗЛИВИМ

Місто надає зручності та послуги, які дозволяють жити без необхідності самотійно забезпечувати себе їжею, водою чи енергією. У крані тече чиста вода, продуктові магазини пропонують різноманітний вибір товарів, електрика та інтернет завжди працюють, а медична допомога доступна. Однак, якщо одна або декілька з цих послуг відмовляють одночасно, життя в місті може швидко стати важким, якщо не небезпечним.

Як відомо, сучасне місто – це досить складна система, в якій всі необхідні послуги взаємопов'язані. Відключення електроенергії може вивести з ладу системи водо- та тепlopостачання, а також каналізації, призвести до того, що в продуктових магазинах закінчатся запаси. Без громадського транспорту чи пального пересування стає складним, а розірваний зв'язок може зробити отримання інформації серйозною проблемою.

Уявіть, як Ви прокидаєтеся одного ранку і бачите, що немає електрики, зіпсовані продукти в холодильнику та розряджений телефон. У крані немає води, тому Ви не можете ні помитися, ні приготувати їжу. Люди запаслися найнеобхіднішим у продуктових магазинах, як це було на початку кризи COVID-19, і запаси закінчуються. Інтернет і мобільний зв'язок не працюють, тому неможливо отримати інформацію про ситуацію або зв'язатися з близькими. Страх і незнання роблять людей непередбачуваними, що може призвести до заворушень у місті.

Така ситуація може здатися сценарієм фільму або далекою реальністю, але вона може трапитися під час криз у розвинених країнах. Початок роботи залежить від того, наскільки добре ви підготуєтесь заздалегідь. Запаси їжі, води та енергії, альтернативні канали зв'язку та обізнаність про потенційні загрози - все це може вплинути на те, чи виживете ви під час кризи, чи потрапите в біду. Підготовка - це не надмірна обережність, а впевненість у своїй здатності впоратися з несподіваними ситуаціями.

Які кризи можуть статися в місті?

Міста вразливі до широкого спектру загроз, які можуть вплинути на велику кількість людей одночасно. Для життєво важливих послуг найсерйознішою загрозою є відключення електроенергії. В опалювальний період величезною проблемою є також перебої з тепlopостачанням, коли, наприклад, тепlopостачальна компанія подає тепло, але воно більше не доходить до квартир через вихід з ладу циркуляційних насосів у багатоквартирному будинку, залишаючи Вас і Ваших сусідів у холоді.

Ось кілька прикладів потенційних кризових ситуацій, які можуть виникнути в містах:

- **Відключення електроенергії** може залишити ціле місто або район без електрики на тривалий період часу, що вплине на роботу водяних насосів, холодильного обладнання, комунікаційних мереж, систем опалення та каналізації.
- **У разі нестачі води** багатоквартирні будинки не мають альтернативного водопостачання, і якщо водопровідна вода перестає працювати, люди повинні повністю покладатися на власні запаси. Вода є найважливішим ресурсом виживання.
- **Дефіцит продуктів харчування та перебої у постачанні** є серйозними проблемами, оскільки міські продуктові магазини можуть забезпечити мешканців лише на кілька днів. Якщо постачання припиняється, полиці швидко порожніють. Перед цим вони можуть стати пайковими.
- **Коли аптеки не можуть отримати додаткові поставки**, навіть прості ліки, такі як знеболювальні або антибіотики, можуть стати нормованими або недоступними.
- **Перебої зі зв'язком** можуть перешкоджати поширенню інформації, ускладнюючи оцінку ситуації і викликаючи паніку. Без мобільного зв'язку та інтернету розуміння людьми масштабів кризи є обмеженим.
- **Безпека може погіршитися**, якщо люди вважатимуть, що ресурси обмежені, а допомога не надійде. Паніка і відчай можуть призвести до зростання крадіжок, мародерства і насильства.
- **Військовий конфлікт і політична нестабільність** можуть здаватися чимось далеким, але останні роки показали, що вони не є неможливими, навіть у Європі. Коли місто перебуває під загрозою, виживання залежить від обізнаності та підготовки громадськості.

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ ДЛЯ ЖИТЕЛІВ?

Люди, які живуть у містах, більше покладаються на системи, ніж ті, що живуть у сільській місцевості. У той час як колодязна вода та пічне опалення можуть підтримувати життя людей у сільській місцевості, все в міському середовищі залежить від централізованих послуг. Це означає, що якщо ці послуги виходять з ладу, життя може швидко стати критичним. Майте на увазі, що, коли йдеться про забезпечення водою та електроенергією, постачальники життєво важливих послуг самі мають пріоритетних клієнтів, таких як лікарні, менеджери систем водопостачання та водовідведення, постачальники касових послуг та продуктові магазини у вашому регіоні. Людина є останньою в цьому списку, кому потрібно надавати послуги в кризовій ситуації.

Постачальники життєво важливих послуг мають плани на випадок кризових ситуацій, але їх реалізація у вашому регіоні може зайняти багато часу. Коли трапляється щось серйозне, люди в першу чергу звертаються по допомогу до держави та органів місцевого самоврядування. Однак у надзвичайних ситуаціях ресурси обмежені, і допомога може бути надана лише в найкритичніших випадках. Це означає, що кожна людина повинна бути здатна обходитися без сторонньої допомоги щонайменше тиждень, а можливо, і до чотирьох тижнів.

3.2 БЕЗ ЕЛЕКТРИКИ, ОПАЛЕННЯ, ВОДИ, ПАЛИВА, ІНТЕРНЕТУ, ЇЖІ ТА ЛІКІВ

Якщо відключається все необхідне для життя, ви повинні бути готові вижити самотійно, не тільки маючи припаси, але й знаючи, як ними правильно користуватися.

Відключення електроенергії має широкий вплив на повсякденне життя і може тривати від кількох годин до кількох тижнів. Без електрики не працюватимуть водяні насоси, в результаті чого з кранів не потече вода, а каналізаційні системи в багатоквартирних будинках можуть засмітитися. Платежі картками стануть неможливими, а магазини можуть зачинитися, коли закінчатся запаси. Системи опалення можуть вийти з ладу взимку, що зробить будинки непридатними для життя. Вежі стільникового зв'язку працюють від резервних генераторів лише протягом короткого періоду часу, тому зв'язок може швидко припинитися.

Ви повинні мати альтернативні джерела енергії та світла. Павербанк дозволяє користуватися телефоном, коли це необхідно, але він повинен мати достатню ємність і, якщо можливо, підзаряджатися за допомогою сонячної енергії або ручного стартера. Щоб пережити ніч, необхідно мати під рукою свічки, ліхтарики та батарейки. **Вода необхідна для пиття, приготування їжі та миття.** Запас води має становити щонайменше 2 літри на людину в день, але ви також повинні враховувати вимоги до приготування їжі та гігієни, які можуть додати ще один літр.

Таблетки для очищення води та фільтри можуть допомогти зробити небезпечну воду придатною для пиття. Якщо у Вас вдома недостатньо води, Ви повинні знати про альтернативні джерела води, такі як природні водойми або колектори, розташовані поблизу. **Якщо в продуктових магазинах закінчуються запаси і постачання перебої, ви повинні мати достатній запас.** Це означає, що сухих продуктів, консервів та інших продуктів тривалого зберігання може вистачити на кілька тижнів. Готувати їжу без електрики може бути складно, тому наявність газового пальника або іншого способу приготування їжі стане в нагоді.

Коли у Вас закінчується бензин, пересування стає складним. Якщо у Вашій машині закінчується паливо, а заправки закриті, варто подумати про альтернативні види транспорту, наприклад, про велосипед. Взимку дуже важливо мати спальний мішок, термобілизну та достатньо теплої одягу, щоб зігрітися вдома. **Отримати медичну допомогу також може бути складно.** Аптеки можуть зачинятися, коли закінчуються запаси, тому тримайте при собі аптечку і достатньо ліків, щоб вистачило щонайменше на місяць. Також корисно знати прості домашні засоби для вирішення незначних проблем зі здоров'ям.

Належна підготовка дозволить вам пережити відключення електроенергії без серйозних наслідків. Головне - мати запаси, альтернативні рішення та знати, де знайти критичні ресурси, якщо ситуація затягнеться надовго. Якщо всі перераховані вище служби виходять з ладу одночасно, вижити в місті стає вкрай складно. Щоб не покладатися на допомогу інших, **потрібно спочатку підготуватися самому.** Тільки той, хто підготовлений і обізнаний, може впоратися зі складними ситуаціями і допомогти іншим.

3.3 ВИ ГОТОВІ ЇХАТИ?

Під час кризи Вам, можливо, доведеться вирішити, чи залишатися вдома і чекати на покращення ситуації, чи виїхати і шукати безпечніше середовище?

Це нелегке рішення, оскільки кожен варіант має свої ризики. Якщо Ви поїдете занадто рано, ви можете опинитися в заплутаній і нестабільній ситуації, з недостатніми запасами і без безпечного місця призначення. Однак, якщо Ви залишитеся занадто довго, ситуація може стати небезпечною, і ви не зможете покинути місто. Як прийняти правильне рішення?

Для цього необхідно врахувати кілька факторів, зокрема безпеку місця проживання, достатність запасів і ризики евакуації. Не кожна криза вимагає виїзду, але є ситуації, в яких він неминучий. Наступні ознаки свідчать про те, що вам слід серйозно подумати про виїзд:

- **Фізична загроза вашому місцю проживання** – якщо вашому будинку або прилеглої території загрожує безпосередня небезпека, наприклад, пожежа, напад або інша насильницька подія, вам слід негайно евакуюватися.
- **Життя стає фізично нестерпним** – якщо у вас немає води, їжі чи тепла і немає можливості їх отримати, залишатися вдома стає небезпечніше, ніж виїхати.
- **Соціальний порядок погіршується** – якщо є ознаки того, що в місті більше не існує закону і порядку, вулиці переповнені мародерами, а поліція вийшла з-під контролю, можливо, настав час тікати, поки хаос не поширився.
- **Ваше здоров'я під загрозою** – якщо ви більше не маєте доступу до необхідної медичної допомоги або ліків, і ваш стан може швидко погіршитися, краще виїхати і шукати допомоги в іншому місці.
- **Видано наказ про евакуацію** – якщо уряд, муніципалітет або рятувальна служба наказує вам виїхати, ви повинні підкоритися.

Виїхати - це не просто вийти за двері і почати кудись рухатися. Він вимагає планування і підготовки, щоб не потрапити в пастку в дорозі і не опинитися в більш небезпечній ситуації. Коли краще залишатися на місці?



Багато людей роблять помилку, виїжджаючи занадто рано і без чіткого плану під час кризи. Іноді вони їдуть у більш небезпечне місце. Іноді краще залишитися вдома і обходитися тим, що є під рукою. Ось кілька найпоширеніших ситуацій, коли краще залишитися на місці:

- **У Вас достатньо запасів, і наявність ресурсів не є проблемою** – якщо у Вас є їжа, вода, тепло і ліки протягом тижнів або місяця, ситуація не відразу небезпечна для життя, і немає наказу про евакуацію, найкраще залишатися на місці.
- **Виїзд є більш ризикованим, ніж перебування на місці** – якщо виїзд з міста означає в'їзд у небезпечну зону, наприклад, район, де переміщаються озброєні групи або де затори можуть вас зачепити, краще залишатися на місці.
- **Влада радить залишатися на місці** – в деяких випадках влада може попросити людей не виїжджати, тому що дороги закриті або безпека за містом гірша, ніж всередині.
- **Криза буде короткочасною, і очікується швидке відновлення** – якщо зрив тимчасовий і влада пообіцяла стабілізувати ситуацію, розумніше використовувати свої резерви і чекати, поки умови покращаться.

Залишатися на місці не означає бути пасивним. Це вказує на те, що Ви готові і контролюєте ситуацію, так що Ви можете діяти швидко, якщо це необхідно.

3.4 ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ВІД'ІЗДУ?

Якщо ситуація вимагає від вас піти, ви повинні бути належно підготовлені. Вихід в паніці в останню хвилину без плану може обернутися ситуацією, коли ви не маєте необхідних запасів, не знаєте, куди йти, і потрапляєте в розпал хаосу. Евакуаційна сумка, маршрут та час відправлення є критичними. У надзвичайній ситуації необхідно виїхати максимально швидко й обережно. Для цього кожен повинен мати евакуаційну сумку, чіткий пункт призначення та продуману стратегію виїзду. Затримки можуть зробити виїзд важким або навіть неможливим.

Евакуаційна сумка повинна мати все необхідне не менше трьох днів. Коли справа доходить до їжі та води, вибирайте портативні, тривалі варіанти, такі як кемпінг, енергетичні батончики та таблетки для очищення води. Сім'ї з маленькими дітьми повинні приносити дитяче харчування і памперси. Необхідні документи, посвідчення особи та готівка (невеликі рахунки), оскільки оплата картою може бути перервана. Особисті ліки і невелика аптечка можуть врятувати життя. Одяг повинен відповідати погоді; принести шапку, рукавички, плащ, а при необхідності – спальник або шатрове пальто. Як джерело світла потрібні ліхтарик і акумуляторна батарея з зарядом не менше 20 000 mAh. **Якщо ситуація стає небезпечною, ви повинні бути готові захистити себе.**

Маршрут евакуації і пункт призначення необхідно знати заздалегідь. Найкраще рішення – мати сім'ю або друзів, які можуть вітати вас. Якщо це неможливо, розгляньте альтернативні варіанти проживання, такі як літній будинок або кемпінг у безпечній зоні. У разі організованої евакуації пункт призначення – місце евакуації, створене владою

Перш ніж вирушати у власну подорож, переконайтеся, що основні дороги безпечні, і що існують альтернативні маршрути, якщо затори або перешкоди роблять звичайний маршрут непрохідним. Якщо у вас є автомобіль, завжди тримайте паливний бак принаймні наполовину повним і майте додаткове паливо під рукою. Якщо у вас немає автомобіля, виїзд на велосипеді або пішки може бути вашим останнім варіантом.

Час вашого від'їзду є критичним. Ідеальний час для виїзду – до того, як місто стане хаотичним. Коли з'являються ознаки перевантажених аварійних служб, порожніх полиць магазинів і порушених комунікацій (і, в крайньому випадку, мародерства), відкладати свій виїзд вже небезпечно. Як тільки наказ про евакуацію буде виданий, ви повинні діяти швидко, оскільки затримка може призвести до пастки. Своєчасна підготовка і швидке прийняття рішень під час критичної ситуації – різниця між життям і смертю.



Від'їзд – серйозне рішення, до якого не варто ставитися легковажно, але до нього потрібно підходити реалістично. Якщо ваші запаси та умови проживання дозволяють, перебування може бути найкращим варіантом. Однак, якщо загрози загострюються і життя стає неможливим, ви повинні бути готові евакуюватися швидко і ефективно. **Ви знаєте, що б ви зробили, якби вам потрібно було покинути свій будинок за 30 хвилин?**

Якщо відповідь НІ, прийшов час скласти план. Тому що, коли цей момент приходить, немає часу думати; тільки час діяти.



4. ІНДИВІДУАЛЬНА ПІДГОТОВКА

План дій у кризовій ситуації – це інструкція для вас і вашої родини щодо того, як діяти в різних надзвичайних ситуаціях. Чіткий, реалістичний і легкий для виконання документ важливіший за складний.

Ваш план повинен бути практичним і ставити в пріоритет безпеку членів родини у разі надзвичайної ситуації. Основні ризики включають тривале відключення електроенергії, нестачу води, їжі та ліків, необхідність швидкої евакуації та можливе забруднення довкілля. Щоб впоратися з цим, перш за все потрібно домовитися, як ви будете підтримувати зв'язок, якщо зникне мобільний зв'язок та інтернет. Визначте постійне місце зустрічі і, якщо можливо, використовуйте рації або інші незалежні засоби зв'язку.

Надійна інформація має вирішальне значення під час кризи. Найбезпечнішим варіантом є використання радіо з ручним генератором або на сонячній батареї, яке може приймати офіційні повідомлення навіть під час відключення електроенергії. Також корисно знати розташування центрів допомоги та інших пунктів поширення інформації. Виживання залежить від наявних запасів та вміння ними керувати. Ви повинні знати, як довго можете протриматися без нових поставок, чи є вдома достатньо води, їжі та найнеобхіднішого, і чи мають усі члени родини необхідні ліки. Хороша підготовка зменшує залежність від зовнішньої допомоги та підвищує шанси на виживання навіть у складних обставинах.

Які є недорогі та практичні рішення?

- **Складіть план дій на випадок кризи на папері та розмістіть його на видному місці.** Під час відключення електроенергії електронні пристрої можуть працювати неналежно. Домовтеся про порядок дій з людьми, які для вас важливі.
- **Складіть фізичний список контактів.** Запишіть номери телефонів та адреси всіх членів родини, близьких друзів і сусідів.
- **Домовтеся з сусідами, хто буде допомагати вразливим людям, збираючи інформацію.** Якщо хтось є більш вразливим (наприклад, літня людина), у нього має бути визначена контактна особа, на яку можна покластися у кризовій ситуації.
- **Розробіть власний план евакуації.** Подумайте, коли вам доведеться залишити дім і куди ви підете



4.1 ЯК ПРАВИЛЬНО РОБИТИ ЗАПАСИ?

Багато людей вважають, що **запаси на випадок надзвичайної ситуації** – це полиці, заповнені консервами та сухими продуктами, але насправді можна застатися розумно, недорого й ефективно навіть у невеликій квартирі. Їжа та вода — основа життя. Вівсянка, рис, гречка, макарони та кускус – гарний вибір, оскільки вони легко готуються й довго зберігаються.

Горіхи, насіння, шоколад, сухофрукти та мюслі-батончики — **це висококалорійна й компактна їжа**, яка швидко дає енергію та зручна для перенесення. Консерви (наприклад, рагу, супи, м'ясо й риба) є чудовим довготривалим рішенням, однак їхня кількість має бути обмеженою через вагу. Туристичні (сублімовані) продукти ідеально підходять для евакуаційного рюкзака, оскільки вони легкі й потребують лише води для приготування. Запаси води мають становити щонайменше 2 літри на людину в день, а для великих родин або в спеку потрібно більше. Доцільно з самого початку кризи раціонувати запаси, якщо невідомо, скільки вона триватиме. Це дозволить довше залишатися самостійними.

Окрім їжі, **надзвичайно важливими є ліки та засоби гігієни**, адже під час кризи ризики для здоров'я можуть швидко зростати. В аптечці мають бути бактерицидні пластирі, бинти, антисептики, а також усі необхідні вам особисті медикаменти. Вологі серветки, мило, зубні щітки й паста, антисептик для рук і пакети для сміття допоможуть зберегти санітарні умови навіть у разі перебоїв або повного припинення водопостачання.

Під час підготовки запасів завжди можна скористатися недорогими та компактними методами. Ротація запасів дозволяє уникнути зберігання продуктів нескінченно довго: якщо щось наближається до закінчення терміну придатності, використайте це й замініть на свіже. Під час пакування евакуаційної сумки надавайте перевагу легкій та простій у приготуванні їжі. Спільне використання ресурсів у громаді також може бути корисним – наприклад, сусіди можуть об'єднати зусилля для зберігання важливих речей, як-от фільтри для води або обладнання для приготування їжі.

Розумне та заздалегідь сплановане забезпечення дозволяє краще впоратися з будь-якою кризовою ситуацією. Якщо ви вирішите залишити своє житло, залежно від обставин, доцільно попередити про це свою громаду. Це допоможе уникнути марних пошуків у разі, якщо, наприклад, буде оголошено загальний наказ про евакуацію. Такий підхід дозволить зекономити час та енергію всім.



4.2 ЕВАКУАЦІЙНА СУМКА

Як зібрати евакуаційну сумку, яка буде корисною у разі, якщо доведеться залишити дім? Якщо вам доведеться покинути своє житло раптово, у вас не буде часу збирати речі. Тому варто заздалегідь підготувати евакуаційну сумку із усім необхідним.

Якщо Ваша евакуаційна сумка ще не зібрана, доцільно подумати про її вміст вдома та підготувати необхідні речі окремо, щоби в разі потреби швидко їх упакувати й вирушити. Також слід ретельно продумати спосіб пересування: автомобілем можна взяти більше речей, але якщо доведеться іти пішки – варто реально оцінити, чи зможете ви нести заплановане навантаження. З іншого боку, у разі поїздки на авто потрібно враховувати наявність пального, можливість його поповнення, а також ймовірні затори або ускладнення на дорогах через велику кількість машин.

Доцільно підготувати окрему евакуаційну сумку для кожного члена сім'ї або розподілити конкретні речі, які кожен візьме із собою. Це варто обговорити з родиною та потренуватися: як діяти й що брати з собою у разі евакуації.

ЩО ПОКЛАСТИ В ЕВАКУАЦІЙНУ СУМКУ?

- **Їжа та вода** – сухі та енергетично поживні продукти, пляшка для води, а також фільтри для води або таблетки для її очищення. Віддавайте перевагу легким упаковкам, бажано спеціальній туристичній їжі – так сумка не буде надто важкою.
- **Одяг та захист від погоди** – непромокальний і багат шаровий одяг. Варто пам'ятати, що навіть влітку ночі в Естонії можуть бути холодними, а іноді й морозними.
- **Засоби зв'язку** – рації, запасні батарейки, павербанк.
- **Документи та готівка** – паспорт, посвідчення особи, дрібні банкноти та резервні копії важливих документів.
- **Гігієнічні засоби** – мило, вологі серветки, сміттєві пакети.
- **Спорядження для виживання** – кишеньковий ніж, засіб для розпалювання вогню, багатофункціональний інструмент.

Збирайте сумку відповідно до своїх потреб, тримаючи її легкою та зручною. Щоб уникнути втоми, використовуйте комфортний рюкзак, який можна носити тривалий час. За можливості розробіть спільний план евакуації або домовтеся з сусідами чи друзями залишити місце разом у разі потреби.



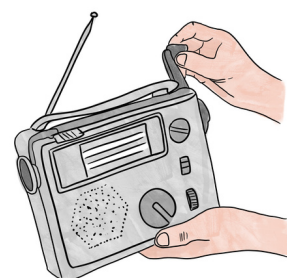
4.3 КОМУНІКАЦІЯ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

В умовах надзвичайної ситуації інформація має вирішальне значення, оскільки вона допомагає приймати найкращі рішення для безпеки себе та своїх близьких. Коли через відключення електроенергії, збій мережі або іншу надзвичайну ситуацію недоступні інтернет, мобільний зв'язок та інші традиційні джерела інформації, потрібно покладатися на альтернативні канали зв'язку та надійні джерела інформації. Без ефективного зв'язку люди можуть не усвідомлювати серйозність ситуації, що призводить до паніки і поширення хибної інформації. Крім того, може бути неможливо викликати допомогу, якщо комусь терміново потрібна медична чи інша екстрена допомога. Тому дуже важливо заздалегідь домовитися з членами сім'ї та сусідами про те, як отримувати і передавати інформацію у разі зникнення цифрових засобів зв'язку.

Коли мобільний зв'язок та Інтернет недоступні, критично важливо підтримувати контакт із громадою і шукати надійні джерела інформації. Радіоприймач на батарейках або з ручним заводом – один із найкращих варіантів, адже багато державних установ і служб порятунку під час кризи транслюють офіційну інформацію по радіо. Приймачі AM/FM і короткохвильові радіо дозволяють слухати міжнародні новини навіть тоді, коли місцеві джерела відсутні. Тому рекомендується мати вдома радіо на батарейках або з ручним заводом і запасні батарейки.

Коли технічні канали зв'язку не працюють, важливими можуть бути узгоджені пункти розповсюдження інформації (наприклад, центри надзвичайних ситуацій, «Пункти незламності» тощо). В містах для залишення повідомлень і розповсюдження офіційної інформації можна використовувати дошки оголошень у школах, бібліотеках або громадських центрах. У багатоквартирних будинках інформацію можуть поширювати через дошки у під'їздах або спеціальні поштові скриньки.

Якщо електронна інформація недоступна, корисними будуть друковані джерела інформації – посібники з першої допомоги, плани евакуації, контакти місцевих органів влади та служб порятунку. У разі відмови цифрових пристроїв ці документи варто мати надрукованими і під рукою. Важливо бути готовим до спілкування в кризовій ситуації: тримати вдома радіоприймач із ручним заводом, сонячним живленням або на батарейках із запасом батарейок, заздалегідь домовитись про альтернативні способи зв'язку з рідними та сусідами на випадок зникнення мобільного зв'язку чи інтернету, а також мати на папері список важливих контактів, щоб у разі потреби користуватися іншими каналами зв'язку. Також варто знати, де шукати офіційну інформацію під час кризи, щоб уникнути дезінформації та паніки.



5. ЯК ГРОМАДА МОЖЕ ДОПОМОГТИ ВАМ І НАВПАКИ?

Під час кризи громада може стати одним із найважливіших чинників виживання. Хоча багато хто віддає перевагу незалежності та особистій підготовці, насправді набагато важче впоратися з труднощами наодинці, ніж у групі. Співпраця може забезпечити кращий доступ до інформації, ефективніший розподіл ресурсів, безпечніше середовище та психологічну підтримку. Якщо криза триває тижнями або місяцями, люди дуже швидко усвідомлюють, наскільки важко вижити без допомоги інших.

У цьому розділі ми розглянемо, як громада може допомогти Вам упоратися з кризою, а також як В и самі можете підтримати свою громаду.

5.1 ЯК ЗНАЙТИ МІСЦЕВИХ, ЯКІ РОЗДІЛЯЮТЬ МОЇ ЦІЛІ?

Якщо Ви живете в місті, особливо у великому багатоквартирному будинку або анонімному районі, може бути важко знайти однодумців для співпраці під час кризи. Багато людей, природно, бояться говорити з незнайомими людьми і вважають, що кожен повинен постояти за себе. Насправді, кілька довірених контактів можуть бути надзвичайно корисними під час кризи.

У цьому розділі ми розглянемо прості та практичні способи пошуку людей поблизу, з якими Ви можете обговорити ідеї готовності до кризи, не відчуючи себе ніяково або привертаючи до себе занадто багато уваги. Якщо Ви інтроверт, який вважає за краще вести себе стримано, ось кілька способів знайти та приєднатися до спільноти.

Перш за все, громада – це не обов'язково формальна організація. Це може бути невелика група людей у вашому будинку, районі або на роботі, які поділяють спільні цінності та готові до надзвичайних ситуацій. Коли настає криза, саме ці люди можуть першими надати вам інформацію, поділитися ресурсами або допомогти у скрутній ситуації.



1. ПОЧНИ СПОКІЙНО Й НЕВИМУШЕНО

Якщо Вам не подобається спілкуватися або Вам важко налагоджувати контакт з іншими – не хвилюйтеся. Щоб познайомитися з людьми, які поділяють ваші інтереси та цілі, не обов'язково бути активним оповідачем. Як же розпочати легко й ненав'язливо?

- **Уміння звертати увагу.** Прислухайтесь до того, чи хтось у Вашому під'їзді, об'єднанні співвласників чи сусідстві піднімає теми підготовки до криз або цікавиться практичними речами – наприклад, садівництвом, ремеслом чи технічними навичками.
- **Знайдіть простий спосіб розпочати розмову.** Наприклад, якщо сусід несе додому запас води в 5-літрових каністрах або несе туристичне спорядження, Ви можете під час розмови сказати: «Я теж думав(ла) зібрати невеликий запас води — можеш щось порадити?» або «Ви коли-небудь думали, що робити під час тривалого відключення електрики?»

ПРАКТИЧНА ПОРАДА — Якщо Ви не хочете спілкуватися з людьми безпосередньо, почніть тихо – слухайте, спостерігайте та придивляйтеся. Багато людей готуються до кризових ситуацій, не говорячи про це відкрито.

2. ЗНАЙДІТЬ СПІЛЬНОТИ З ПІДГОТОВКИ ДО КРИЗ, ЯКІ НЕ ТИСНУТЬ А ВАС

Якщо Вам некомфортно починати розмови, Ви можете розпочати з пасивної участі — просто спостерігати та навчатися. Де можна зустріти людей зі схожими інтересами?

- **Спільноти в соціальних мережах і форуми.** Існує безліч місцевих Facebook-груп та інших онлайн-спільнот, де обговорюють підготовку до криз і цивільний захист. Ви можете почати з простого читання дописів, не беручи активної участі. Наприклад, є групи, де люди діляться порадами щодо раціонального запасу продуктів у місті або розповідають, які аптечки варто мати вдома. Але подібні теми можуть також з'являтися й у звичайних локальних групах.
- **Місцеві майстер-класи та події.** Шукайте інформацію про курси з підготовки до надзвичайних ситуацій або виживання на сайті свого міста, району чи в бібліотеці. Якщо Вам не хочеться брати участь у груповій роботі, можна просто послухати й навчитися чогось нового.

ПРАКТИЧНА ПОРАДА — Якщо Вам некомфортно активно спілкуватися, Ви можете почати повністю анонімно – читати форуми та приєднуватися до спільнот, не обов'язково одразу щось писати чи брати участь в обговореннях.



3. НЕПРЯМЕ «ТЕСТУВАННЯ» СУСІДІВ ТА КОЛЕГ

Якщо Ви не хочете одразу відкрито говорити про свою підготовку до криз, можна скористатися непрямими способами, щоб з'ясувати, чи хтось інший поділяє ваші думки. Як зрозуміти, чи є у когось інтерес до цієї теми?

- **Запитайте щось загальне, не висловлюючи власну позицію.** Наприклад, на роботі можна сказати: «Чув, що в одному районі тиждень не було світла. Хтось із вас думав про підготовку на такий випадок?» Або, зустрівши сусіда, запитати: «А як ви думаєте, що було б, якби в нашому будинку тиждень не було світла? Був випадок масштабного відключення електрики в Іспанії – може, варто бути трохи підготовленими до таких ситуацій».

ПРАКТИЧНА ПОРАДА — такий метод не змушує Вас одразу відкриватися щодо того, чи готуєтеся Ви самі, але дозволяє м'яко перевірити, чи хтось ще думає в тому ж напрямку.

4. ЗРОБІТЬ КОНКРЕТНУ ПРОПОЗИЦІЮ

Якщо Ви інтроверт і не любите просто так заводити розмови, практичні дії можуть бути кращим способом інтегруватися у спільноту. Як можна спокійно долучитися до інших?

- **Запропонуйте зробити спільне замовлення на речі, корисні для підготовки до криз.** Наприклад, якщо ви плануєте купити онлайн фільтри для води, запас їжі чи сонячні батареї — запитайте сусіда чи колегу, чи не хочуть замовити разом. Це не обов'язково призведе до глибоких розмов одразу, але створює довіру й відкриває можливість для спілкування пізніше.
- **Обмінюйтеся корисними навичками та послугами.** Якщо Ви щось умієте – це чудовий спосіб познайомитися з іншими. Наприклад, можна провести «мапінг навичок» – обговорити, хто чим займається або що вміє.

ПРАКТИЧНА ПОРАДА — спільна підготовка підвищує рівень довіри та зміцнює стосунки.

5. СТВОРІТЬ НЕФОРМАЛЬНУ МАЛУ ГРУПУ ПІДТРИМКИ

Якщо у Вас є хороші стосунки з кількома людьми, ви можете запропонувати їм створити невелику неформальну мережу підтримки, у якій люди допомагають одне одному під час кризи. Це не обов'язково має бути офіційна група – достатньо просто знати, до кого можна звернутися у разі надзвичайної ситуації.

- **Домовленості можуть бути дуже простими.** Наприклад, якщо відключення електроенергії триває більше двох днів – обмінюєтеся інформацією, і якщо в когось немає питної води, повідомляєте одне одного й ділитеся, якщо є можливість. Якщо ситуація погіршується, допомагаєте одне одному із закупівлею їжі або пошуком транспорту.

ПРАКТИЧНА ПОРАДА — мережа підтримки не повинна бути великою чи формальною; достатньо кількох людей, які знають, що можуть покладатися одне на одного в надзвичайній ситуації.



Пошук спільноти не означає, що Ви маєте негайно шукати нових друзів. Багато людей готуються до кризових ситуацій тихо й непомітно, але якщо почати з малого, ви зможете зібрати надійну групу людей, з якими варто співпрацювати для підготовки до надзвичайних ситуацій. Чи знаєте Ви принаймні одну-дві особи, з якими можна було б ділитися інформацією й взаємодіяти у разі кризи? Якщо ні, саме час про це подумати. Також таких людей можна знайти у своїй громаді через навчання, які проводить Центр дослідження криз

5.2 ЯК ЗНАЙТИ ЛЮДЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ СХОЖЕ БАЧЕННЯ?

Візьміть ініціативу на себе й почніть розмову. Почніть із простих бесід у під'їзді з сусідами чи з колегами по роботі. Запитайте, чи думали вони про те, що робити у разі тривалого відключення електроенергії, або чи мають вони вдома якісь запаси. Цілком імовірно, що хтось із ваших сусідів уже готується до кризових ситуацій, і ви зможете обмінятися досвідом.

Знайдіть місцеві гуртки або майстер-класи. У багатьох містах і громадах проводяться навчання з цивільного захисту, воркшопи з підготовки до криз чи навіть курси з виживання. Якщо у Вашому районі таких заходів немає, ви можете ініціювати їх проведення, звернувшись до місцевої бібліотеки, культурного центру чи міської ради.

Приєднайтесь до місцевих онлайн-груп. Наприклад, соціальні мережі можуть допомогти знайти спільноти, що фокусуються на безпеці громади та підготовці до криз. Групи у Facebook з мешканцями вашого міста чи району також можуть бути корисним джерелом інформації

Створіть точки зустрічей. Якщо у Вас уже є невелика група однодумців, які цікавляться підготовкою до криз, можна домовитися про регулярні зустрічі для обговорення планів і підготовки. Такі зустрічі також можуть проходити онлайн

ПРАКТИЧНА ПОРАДА — і якщо Ви не знаєте, з чого почати, проведіть невелику “розмову про усвідомлення кризових ситуацій” із людьми поруч із вами. Запитайте, чи мають вони надзвичайні запаси або чи знають, що робити, якщо зникне зв'язок.



5.3 ЧОМУ КОРИСНО ЗНАТИ МОЖЛИВОСТІ ТА РЕСУРСИ СВОЄЇ МІСЦЕВОСТІ?

Більшість людей не замислюються, звідки береться їхня вода, як продукти потрапляють у магазин або які ресурси доступні у їхній найближчій окрузі

Однак у кризовій ситуації невігластво може швидко стати великою проблемою, адже коли вимикають електрику, зникає зв'язок, а магазини зачиняються, ті, хто знає своє оточення та можливості, справляються значно краще. Для цього не обов'язково бути активним членом громади — достатньо мати практичні знання, щоб краще впоратися в надзвичайній ситуації.

ДЕ ЗНАЙТИ ВОДУ ТА ЯК ЇЇ ОЧИСТИТИ?

Вода — найважливіший ресурс для виживання, але під час кризи її наявність легко порушується. Якщо централізоване водопостачання припиняється, доводиться використовувати альтернативні джерела. У деяких надзвичайних ситуаціях громадські крани та фонтани можуть продовжувати працювати, але чи знаєте ви, де вони розташовані? Їх можна знайти в парках, на автобусних станціях та громадських площах, проте найкраще заздалегідь нанести їх на карту. Варто пам'ятати, що взимку вони зачинені, а якщо водоканал не може постачати воду, крани і фонтани будуть сухими. Під час масштабного відключення електроенергії вони не функціонують.

Збір дощової води — ще один ефективний спосіб поповнити запаси; якщо у вас є відповідні контейнери або доступ до водостічної труби, можна збирати воду, а пізніше її відфільтрувати та обробити. Якщо у вашій місцевості є природні водойми – річки, озера, джерела, одразу нанесіть їх на карту й перевірте, чи можна до них дістатися пішки. Для джерел корисним буде сайт allikad.info.

Щоб уникнути хвороб, пийте очищену воду. Один із найнадійніших методів – кип'ятити воду не менше 5 хвилин, щоб знищити бактерії та віруси. Таблетки для очищення води – легкий і простий спосіб дезінфекції, що усуває більшість шкідливих мікроорганізмів. Якщо кип'ятити воду неможливо, можна зробити простий фільтр, проціджуючи її через тканину, пісок і камінці, а потім додати таблетки або хімічні засоби. Спеціалізовані магазини для спортсменів і туристів продають фільтри для пляшок, які швидко і ефективно очищують воду, видаляючи більшість шкідливих частинок.

Пам'ятайте, що таблетки для очищення містять сильні хлорні сполуки, і тривале їх використання може призвести до проблем зі здоров'ям. Тому корисно мати різні засоби очищення води.

ПРАКТИЧНА ПОРАДА — Ізавантажте офлайн-карту на свій смартфон і позначте на ній можливі джерела води, а за можливості відвідайте їх, щоб переконатися, що вони доступні цілий рік.

ЧИ Є МАГАЗИНИ ЄДИНИМ ДЖЕРЕЛОМ ЇЖІ?

Під час кризи продуктів магазини часто першими залишаються без запасів, а збої в поставках призводять до обмеженого вибору продуктів. Тому варто заздалегідь розглянути альтернативні джерела їжі. Ринки та невеликі продуктові магазини можуть бути краще забезпечені, ніж великі супермаркети, оскільки багато людей йдуть саме до великих торгових центрів першими.

Також варто дізнатися, чи є у вашому районі громадські городи або теплиці, де вирощують овочі, які можна використати як джерело їжі в екстреній ситуації. Якщо Ви живете у районі з приватними будинками або садами, ваші сусіди можуть мати власні городи, де можна домовитись про обмін або попросити допомогу у кризі. Іноді продуктові банки та «пункти незламності» можуть надавати продуктові набори, але їх запаси можуть бути обмеженими або недоступними. Через те, що під час відключення електроенергії не працюють платіжні термінали, важливо тримати готівку дрібними купюрами, щоб мати змогу купувати чи обмінювати товари за потреби.

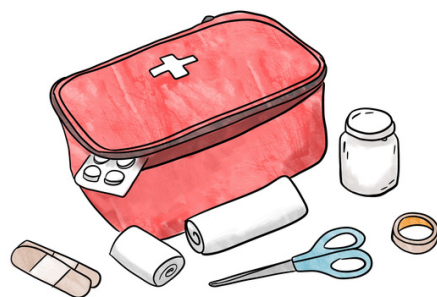
ПРАКТИЧНА ПОРАДА — прогуляйтеся своєю місцевістю й знайдіть маленькі продуктові магазини, ринки або потенційні місця вирощування їжі. За необхідності запишіть їхні адреси.

ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ ДОСТУП ДО МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ЛІКІВ?

Коли аптеки зачиняються або ліки закінчуються, доступ до медичної допомоги суттєво обмежується. Тому дуже важливо мати запас необхідних медикаментів, таких як знеболювальні, протизапальні препарати та базові засоби першої допомоги. Якщо ви приймаєте рецептурні ліки, намагайтеся мати запас щонайменше на місяць, оскільки поповнення запасів може зайняти час під час кризи.

Окрім аптек, допомогу можуть надавати місцеві медичні центри або пункти першої допомоги, що працюють на волонтерських засадах. Корисно знати, чи є у вашому районі **медичний працівник**, до якого можна звернутися у разі надзвичайної ситуації. **Навички першої допомоги** дуже важливі; якщо ви давно їх не практикували, подумайте про курси чи онлайн-тренінги для оновлення знань.

ПРАКТИЧНА ПОРАДА — дізнайтеся, де знаходяться найближчі аптеки, медичні центри та альтернативні пункти допомоги. Запишіть їхні адреси та номери телефонів. Перевірте, чи є у Вашому районі волонтерські медичні групи.



БЕЗПЕКА ТА СПІВПРАЦЯ У ГРОМАДІ ПІД ЧАС КРИЗИ

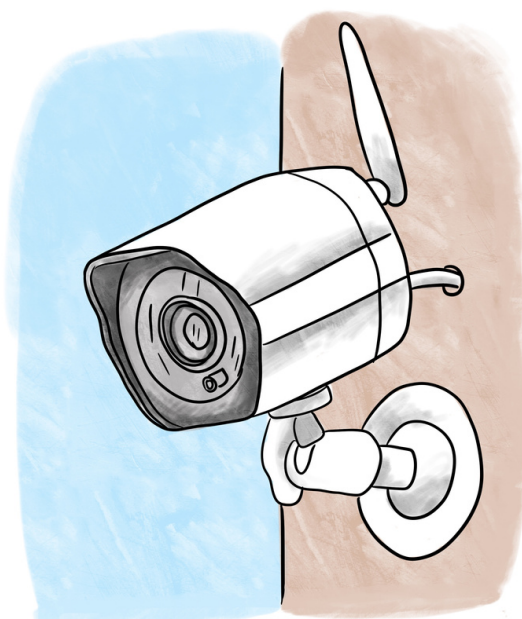
Коли правоохоронні органи перевантажені, співпраця в громаді допомагає зберігати порядок і безпеку. Не обов'язково бути дуже соціально активним чи дружити з сусідами, але знати, хто живе поруч, корисно для обміну інформацією та взаємодопомоги. Якщо у Вашому будинку є камери безпеки, вони допоможуть запобігти злочинам і надати докази за потреби. У більш небезпечних ситуаціях у районі можна організувати сусідську варту або патруль, щоб ділитися інформацією про підозрілу активність і підвищити безпеку.

ПРАКТИЧНА ПОРАДА — обміркуйте, які заходи безпеки є у Вашому будинку або на вулиці, і хто може допомогти у кризовій ситуації.



У кризових ситуаціях Ваша здатність справлятися залежить від того, **наскільки добре ви знаєте місцеві ресурси та можливості**. Основні потреби — вода, їжа, ліки та безпека – потрібно забезпечити негайно. **Пункти громадського водопостачання, ринки, аптеки та "пункти незламності"** є надзвичайно важливими, але без знання їх розташування і доступу вони марні.

Найефективніша підготовка – це **нанесення на карту свого району потенційних ресурсів**. Можна зберегти локації у додатку на смартфоні або просто пройтися пішки та позначити доступні варіанти. Рання обізнаність про те, де шукати допомогу та запаси, може врятувати життя та зменшити паніку, допомагаючи діяти швидко та впевнено



6. ЧИ ЗМОЖЕТЕ ВПОРАТИСЯ САМОСТІЙНО?

Перед тим, як діяти – оцініть свою готовність. Чи ви готові до кризи, яка може залишити ваше місто без електрики, з порожніми магазинами та без води з крана? Проведіть реалістичну оцінку власної ситуації. Пропонуємо пройти за цим контрольним списком:

ВОДА

- Я знаю, куди йти (найближче природне джерело або пункт видачі води), якщо припиниться подача води з крана.
- У мене є таблетки для очищення води або фільтри.
- У мене є щонайменше 2 літри питної води на особу на день принаймні на тиждень, а краще – на довший період.

ЇЖА

- У мене є запас нескладної у приготуванні, довготривалої їжі хоча б на тиждень, а ще краще – на 4 тижні. Частина продуктів має бути придатною до споживання без приготування.
- Я знаю, як готувати їжу без електрики — за допомогою газової плити, вогнища або туристичної плити.
- Я зберігаю компакту, поживну та довготривалу їжу: консерви (тунець, м'ясо, бобові), енергетичні батончики, горіхи, а також вуглеводи (вівсянка, рис, гречка).

ОПАЛЕННЯ

- Якщо взимку зникне опалення, у мене є термоковдри, теплий одяг, спальний мішок або навіть намет, щоб поставити в кімнаті.
- У мене достатньо теплого одягу, включно з верхнім вітро- та водозахисним шаром, і я принаймні розглядаю можливість купівлі спеціальної термобілизни.
- У мене є білизна з мериносової вовни (яка зігріває і відводить вологу), а також шаровий одяг із бавовни чи флісу, який забезпечує тепло і дихає.

КОМУНІКАЦІЯ ТА ІНФОРМАЦІЯ

- У мене є ручне (механічне) аварійне радіо для отримання офіційної інформації.
- Я знаю, як дізнатися важливу інформацію без інтернету й мобільного зв'язку.
- У мене є список контактів у паперовому вигляді та узгоджене місце зустрічі з близькими.

ПЕРША ДОПОМОГА ТА ЛІКИ

- У мене є повна аптечка, і я знаю, як нею користуватися.
- У мене є достатній запас щоденних ліків (якщо приймаю рецептурні препарати – запас щонайменше на місяць).
- Я вмію очищати і перев'язувати рани, а також надавати першу допомогу без паніки та розгубленості.

ОСОБИСТА БЕЗПЕКА ТА ЕВАКУАЦІЯ

- Я знаю, коли краще залишатися вдома, а коли – евакуюватися.
- У мене зібрана "тривожна валіза" з необхідними речами хоча б на 72 години.
- Я точно знаю, куди поїду, якщо доведеться покинути місто.

Якщо у Вас менше ніж 50% відповідей «ТАК»,
це сигнал, що слід покращити свою підготовку!

Почніть з базових речей – води, їжі та засобів зв'язку – і поступово рухайтесь далі. Навіть невеликі кроки значно підвищують вашу здатність впоратися з кризою! Це нормально – бути не повністю готовим. Головне – не зупинятися і поступово покращувати свою готовність до надзвичайних ситуацій. Дізнайтесь, що саме Вам потрібно вміти та мати під рукою під час кризи. У пріоритеті – запаси води та їжі, далі – тепло та зв'язок. Не забувайте також про план евакуації – краще перестрахуватись, ніж шкодувати згодом!

6.1 ЩО РОБИТИ ПІСЛЯ ПРОЧИТАННЯ ЦЬОГО ПІДРУЧНИКА?

Багато людей відкладають підготовку до кризи, бо вважають її дорогою, складною або такою, що займає забагато місця. Насправді ж можна готуватись розумно й недорого. Після прочитання цього посібника Ви знатимете, як діяти в кризовій ситуації. Але одних знань замало — їх потрібно застосовувати на практиці.

Як Ви можете покращити свою підготовку?
Почніть із простих, але важливих дій!

- **Як забезпечити себе водою?** Додайте до щотижневих (і онлайн) покупок пляшку води на 5–7 літрів. Продовжуйте це робити, поки на кожного члена родини не буде щонайменше 2 літри води на день на тиждень, а краще – на місяць.
- **Як купувати їжу без великих витрат?** Щотижня додавайте до кошика одну банку консервів, сухі продукти (рис, макарони) або їжу тривалого зберігання. Повільне накопичення запасів дешевше і поступово формує надійний резерв.
- **Чи готові Ви до надзвичайних ситуацій зі світлом та джерелами інформації?** Майте ліхтарики або налобні ліхтарі, що заряджаються через USB. Радіоприймач має бути з ручною динамо-зарядкою або батарейками (запасіть їх наперед). Свічки й засоби для їх запалювання мають бути у безпечному й легкодоступному місці.
- **Що робити, якщо зникне газ чи вода?** Запитайте у свого управителя будинку, як найкраще організувати побут під час відключень.
- **Чи маєте Ви план дій у разі втрати зв'язку?** Розробіть простий план дій та домовтеся з близькими про місце зустрічі, якщо телефони не працюватимуть.
- **Чи пробували Ви готувати без електрики?** Спробуйте приготувати вечерю лише за допомогою портативної плитки або альтернативних способів. Улітку, під час походу, спробуйте розпалити багаття (дотримуючись техніки безпеки). Так Ви зрозумієте, що ще варто вивчити або придбати.

- **Чи впораєтесь без інтернету?** Проведіть день без електрики та інтернету й перевірте, чи зможете дізнатись важливу інформацію з інших джерел.
- **Чи вистачить Вам тепла без опалення?** Перевірте, чи є у Вас достатньо теплового одягу, щоб пережити тиждень без опалення.
- **Чи спілкуєтесь Ви з сусідами?** Поговоріть з одним із них – не обов'язково про кризу, просто познайомтесь. Навіть коротке знайомство може виявитися дуже корисним у надзвичайній ситуації.
- **Як опанувати корисні навички?** Пройдіть тренінги з готовності до криз або навчіться надавати першу медичну допомогу – ці навички справді рятують життя.

Підготовка до кризи може здаватися важкою справою, але це зовсім не обов'язково. Вам не потрібно змінювати все своє життя або зробити все й одразу. **Маленькі кроки швидко приведуть Вас до набагато кращої готовності.**

Практикуйте та перевіряйте свої знання. Створіть коло підтримки. Постійно оновлюйте інформацію й навчайтесь! Ці прості дії не потребують багато часу й грошей, але забезпечують міцну основу для ефективної підготовки.

6.2 ВИ ВЖЕ ЗРОБИЛИ ПЕРШИЙ КРОК!

Наприкінці цього посібника ви вже досягли того, чого багато хто уникає: Ви почали замислюватися про власну готовність до криз. Це – важливий крок! Ви приділили час тому, щоб усвідомити ризики, і це вже дає Вам велику перевагу. Підготовка до криз – це не про страх чи очікування найгіршого. Навпаки – це вміння зберігати спокій, впевненість і стійкість незалежно від обставин. Уявіть її як практичну навичку, що дає вам контроль і самостійність. Коли Ви знаєте, що зможете впоратись, Ви відчуваєте впевненість і в інших сферах життя.

● ● ● **Чому це важливо з точки зору спільноти?** ● ● ●

Коли Ви краще підготовлені, виграють не тільки Ви, а й Ваша сім'я та громада. Уявіть, що Ваш друг не знає, що робити, якщо зникне світло, або Ваш сусід залишився без питної води. Якщо Ви підготовлені, ви можете допомогти. Пам'ятайте: ми не самі. У повсякденному житті Ви можете не мати тісних стосунків із сусідами, але в кризу саме взаємна підтримка може стати ключем до спільного виживання.

● ● ● **Ви вже пройшли великий шлях!** ● ● ●

Згадайте, з чого Ви починали. Чи раніше замислювалися ви про powerbank або ручний генератор для заряджання телефонів під час відключення електроенергії? Чи усвідомлювали, наскільки життєво важливим є запас води? Якщо ні – тепер ви знаєте щось дуже суттєве про готовність до криз.

І тепер залишається лише одне питання: «Чи готові ви діяти?»

У вас вже є все необхідне, щоб почати:

- Ваш здоровий глузд, щоб оцінювати ситуації і знаходити рішення.
- Люди навколо вас, з якими можна співпрацювати.
- Знання, як бути краще підготовленим.
- Можливість робити маленькі кроки на шляху до безпечнішого та більш свідомого життя.

Де Ви хотіли би бути через рік?

Подумайте, чого Ви могли б досягти протягом року в плані особистої готовності. Це починається з простого **рішення** – діяти. Немає чого боятись або втрачати – бути підготовленим означає бути свідомим і готовим робити маленькі розумні кроки, які підвищують шанси впоратися у складній ситуації.

І якщо одного дня Ви з подивом усвідомите, що у Вас є запас у разі кризи, Ви знаєте, до кого звернутися, і можете допомогти іншим – це буде ознака того, що Ви зробили щось справді цінне – для себе і для спільноти.



АВТОРСЬКИЙ ЕПІЛОГ

HANNES NAGEL – співзасновник Центру дослідження криз, молодший науковий співробітник Школи управління, права і суспільства Талліннського університету, дослідник громадської цивільної безпеки. У районі Хааберсті він є одним з ініціаторів проєкту громадської безпеки K-24 та програм з підготовки до криз.



Хааберсті — типовий район багатоповерхової забудови в Естонії, де мешканці стикаються з типовими для всієї країни проблемами: нестача простору, знань та навичок для підготовки до криз. У 2025 році в цьому районі проживало понад 52 000 осіб.

Через відсутність інфраструктури цивільного захисту й обмежену присутність поліції чи рятувальників, проєкт K-24 підтримував мешканців району, розвиваючи спільні стандартизовані запаси на випадок кризи та програми навчання кризових навичок.

Понад 400 місцевих жителів пройшли наше навчання навесні 2025 року. Цей посібник допоможе і теперішньому читачу – Вам – та Вашим близьким краще підготуватись до майбутніх викликів завдяки досвіду та ідеям, зібраним під час проєкту та обговорень. І він буде корисним ще багато років.



Бажаю приємного читання і вдалої підготовки до будь-яких випробувань!



Коли Ви живете в автономному режимі, Ви щодня залежите від багатьох речей, включаючи електроенергію, воду, транспорт, магазини та мобільну мережу. Що станеться, якщо одна з цих систем перестане працювати? Якщо це триватиме протягом тривалого часу, життя може ускладнитися.

Більшість людей, які живуть у багатоквартирних будинках, не готові навіть до короткострокових надзвичайних ситуацій, не кажучи вже про тижні самозабезпечення.

Тут відіграє роль як **ІНДИВІДУАЛЬНА**, так і **ГРОМАДСЬКА** готовність, і кожен може скористатися можливостями свого муніципалітету та країни.

Важко зробити це поодиночі, але коли люди працюють разом, мають спільні ресурси і підтримують один одного, це набагато легше зробити навіть у неприємних ситуаціях. Як можна зробити це простим, дешевим і комфортним, наскільки це можливо?

Наприклад, почати з малого:

- **ПІДГОТУЙТЕСЯ** – навіть такі дрібниці, як запаси води, тренінги з надання першої медичної допомоги та плани на випадок кризових ситуацій можуть бути надзвичайно корисними.
- **ЗНАЙТЕ СВОЇХ СУСІДІВ** – під час кризи завжди зростає рівень співпраці.
- **ПРОСТІ Й МУДРІ РЕЧОВИНИ** – практичні і компактні запаси, які не потребують додаткових зусиль.
- **ДІЙ СПОКІЙНО ТА КРОК ЗА КРОКОМ** – досягнення готовності до кризових ситуацій - це марафон, а не спринт; він вимагає усвідомленості, терпіння і послідовності кроків.

Якщо кожен зробить свій внесок і громада стане більш обізнаною, то вся міська територія, незалежно від місця розташування, стане більш згуртованою і стійкою до кризових ситуацій.

Пам'ятайте, що **СПІВПРАЦЯ** та **ОБІЗНАНІСТЬ** роблять нас усіх більш підготовленими до кризи та сильнішими!

