

## БУДЬТЕ ГОТОВІ ДО КРИЗИ

ПІДГОТУЙТЕСЯ ЗАРАДИ СЕБЕ Й СУСПІЛЬСТВА

ВИ Є ЧАСТИНОЮ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ КРИЗОВИМИ СИТУАЦІЯМИ В ДАНІЇ

Данія в принципі є безпечною та захищеною країною. Ми живемо в одному з найрозвиненіших і найоцифрованіших суспільств у світі з добре розвинутою та інтегрованою інфраструктурою, а це означає, що в нас є стабільний доступ до основних потреб, як-от електроенергія, вода, опалення, зв'язок і продукти харчування.

Але наше сучасне суспільство також і вразливе.

Це особливо актуально в кризових ситуаціях. Відключення електроенергії в одній сфері може мати серйозні наслідки для інших. Це передбачає доступ до електроенергії, води й базових потреб на будь-який період часу.

Якою б не була причина кризи, ви можете відіграти активну роль у забезпеченні того, щоб ви, ваша сім'я та суспільство успішно подолали її.

### ТРИ ДНІ

Влада рекомендує, щоб ви й ваша сім'я були здатні протриматися упродовж трьох днів у разі настання кризи.

Якщо ви готові й здатні подбати про себе й своїх близьких, влада може зосередити свої зусилля там, де вони найбільше потрібні, і працювати над стабілізацією ситуації. Що більше людей здатні подбати про себе й допомогти іншим під час і відразу після кризи, то сильніші ми є як суспільство.

Кілька простих порад допоможуть вам подбати про себе. Ці поради були розроблені в співпраці із широким колом данських органів влади. Вони представляють спільну думку про те, як ми всі можемо підготуватися до кризи.

Можливо, вам не доведеться застосовувати всі поради на практиці. Але добре бути готовим. Робіть, що можете, і допомагайте своїм близьким, сусідам і друзям. На щастя, у нас у Данії це добре виходить. Сподіваюся, ці поради допоможуть нам ще краще підготуватися до майбутніх криз.

Лейла Ренберг  
Директор, Данське агентство з надзвичайних ситуацій

### ПОДОЛАННЯ КРИЗИ

Існує багато чинників, які можуть спровокувати кризу. Екстремальні погодні явища стануть частішими й сильнішими, що може вплинути на всю країну або окремі її частини. Загроза інцидентів, спровокованих людиною, як-от кібератаки й саботаж, є надзвичайно серйозною через погіршення безпекової ситуації в Європі. Нарешті, можуть трапитися нещасні випадки, технічні проблеми або інші інциденти, що матимуть значний вплив на суспільство.

Найбільш прямим наслідком кризи для фізичних осіб може стати втрата доступу до комунальних послуг. Уявіть, що вдома немає світла, а в крані немає води. Холодильник і

духовка не працюють. Можливо, ви не зможете робити покупки, телефонувати або заходити в інтернет упродовж деякого часу.

Дотримуючись простих порад, ви зможете впоратися з кризовою ситуацією самостійно. Ми рекомендуємо, щоб ви й ваша сім'я були в змозі протриматися три дні. Це дасть владі час стабілізувати ситуацію і допомогти там, де це найбільше потрібно.

## ПИТНА ВОДА

### 3 ЛІТРИ НА ЛЮДИНУ В ДЕНЬ

Виходьте з розрахунку 3 літри води на людину в день для пиття та приготування їжі. Тож, якщо вам потрібна вода на три дні, вам потрібно 9 літрів води на людину. Переконайтеся, що у вас є вода для всіх членів вашого домогосподарства, включно з домашніми тваринами.

Докладнішу інформацію можна знайти на вебсайтах Данської ветеринарної та харчової адміністрації та Данського агентства з охорони навколишнього середовища.

### ЯК ЗБЕРІГАТИ ВОДУ УПРОДОВЖ ТРИВАЛОГО ЧАСУ

Купуйте питну воду в пляшках, зберігайте її в прохолодному, темному місці й лише доти, доки не закінчиться термін придатності, вказаний на пляшці. Регулярно замінійте воду.

Питна вода з-під крана повинна бути якомога свіжішою, але в закритій пляшці/ємності вона зберігатиметься кілька місяців у прохолодному темному місці.

Використовуйте тільки ті ємності для питної води, які дозволені для використання з харчовими продуктами, й очищуйте їх перед використанням відповідно до інструкцій виробника.

Воду, що зберігається в ємностях, слід регулярно міняти. Використовуйте стару воду, наприклад, для поливу рослин, а потім вимийте й наповніть ємність.

## ЇЖА

### ЇЖА НА ТРИ ДНІ

Переконайтеся, що у вас достатньо їжі для сім'ї на три дні. Це мають бути продукти харчування, які можуть довго зберігатися поза холодильником чи морозильною камерою. Обирайте продукти, які не потребують приготування в духовці або на варильній поверхні (наприклад, консерви, хлібці). Обирайте продукти, які ви й ваші рідні вживаєте щодня і які вам подобаються.

### ТЕРМІН ПРИДАТНОСТІ Й ПРИГОТУВАННЯ

#### ТЕРМІН ПРИДАТНОСТІ

Не обов'язково купувати все й одразу. Ви можете купити кілька додаткових продуктів, що не псуються, під час звичайного походу до продуктового магазину. Переконайтеся, що ви регулярно використовуєте й поповнюєте свої запаси, щоб продукти не старіли. Зберігайте їжу в прохолодному, сухому, темному місці.

## ПРИГОТУВАННЯ

Якщо у вас є їжа, яка потребує приготування (наприклад, рис, макарони), переконайтеся, що ви можете закип'ятити воду без доступу до електрики чи газу. Наприклад, ви можете використати гриль-барбекю або кемпінгову піч. Ніколи не використовуйте зовнішні грилі тощо в домі або в повністю чи частково закритих приміщеннях. Існує ризик отруєння димом та/або чадним газом.

Більше порад щодо зберігання, гігієни тощо можна знайти на вебсайті Данської ветеринарної та харчової адміністрації.

## **Медикаменти, гігієна й інші предмети першої необхідності**

### **Медикаменти й перша допомога**

Переконайтеся, що у вас є принаймні триденний запас ліків й аптечка. Аптечка може містити пластирі, перев'язувальні матеріали (компреси, еластичні бинти, марлю тощо), а також засоби для очищення та дезінфекції ран. У разі ядерного інциденту найважливіша порада — залишатися в приміщенні. Рекомендується забезпечити таблетки йоду для людей віком до 40 років, а також для вагітних і жінок, які годують груддю. Дізнайтеся докладніше на вебсайті Данського управління охорони здоров'я. У разі ядерного інциденту дотримуйтеся рекомендацій влади.

## ГІГІЄНА

Переконайтеся, що у вас є необхідні засоби гігієни, як-от туалетний папір, засіб для дезінфекції рук, вологі серветки, гігієнічні прокладки й тампони

## ОПАЛЕННЯ

Якщо у вас немає опалення, а на вулиці холодно, ви можете використовувати ковдри, теплий одяг тощо, які є у вашому домі. Якщо холодно упродовж тривалого періоду, зігривайтеся, залишаючись усі здебільшого в одній кімнаті. Використовуючи свічки або інші джерела тепла, ставте їх на тверду поверхню подалі від легкозаймистих матеріалів, як-от штори й килими.

## ІНШІ ПОТРЕБИ

У більшості кризових ситуацій мобільний телефон є базовою потребою. Ви можете підтримувати зв'язок із рідними й отримувати інформацію про інцидент. Використовуйте павербанк/додатковий акумулятор, щоб підтримувати живлення мобільного телефону й інших пристроїв у разі локальних відключень електроенергії. Під час значних або тривалих відключень електроенергії телефонні мережі й інтернет можуть постраждати або вийти з ладу.

Інші корисні речі, які варто підготувати — це ліхтарик, свічки, сірники й батарейки. Підготуйте одну або кілька фізичних платіжних карток, якими ви можете скористатися, якщо не працюватиме інтернет або ви не зможете розрахуватися телефоном. Не забудьте свої PIN-коди. Крім того, підготуйте невелику кількість готівки в монетах і дрібних купюрах.

## ОБМІРКУЙТЕ СВОЮ СИТУАЦІЮ ТА БУДЬ-ЯКІ ОСОБЛИВІ ПОТРЕБИ

### ОСОБЛИВІ ПОТРЕБИ

Чи є у вашому домі немовлята, люди похилого віку або хворі, які мають особливі потреби, як-от дитяче харчування, підгузки або предмети догляду? Якщо так, то варто зберігати вдома додаткові запаси. У вас також можуть бути домашні тварини, які потребують їжі й води.

### ВАШ РАЙОН

Те, наскільки ви вразливі, може залежати від того, де ви живете. Наприклад, якщо ви живете близько до узбережжя або в низинній місцевості, ви можете постраждати від повені. Не зайвим буде дізнатися, де можна дістати, наприклад, мішки з піском.

### ТРАНСПОРТ

Перевірте транспорт, яким ви користуєтеся, і розгляньте альтернативні варіанти. Стежте за повідомленнями, наприклад, за допомогою вебсайту Rejseplanen, додатків й інформації про дорожній рух від Данського дорожнього управління. Якщо ви проживаєте у віддаленому місці й/або потребуєте допомоги з транспортом, домовтеся із сусідами, членами сім'ї та друзями, які можуть допомогти в разі потреби.

### СУСІДИ, ДРУЗИ Й РІДНІ

Будьте в курсі того, чи потребують допомоги люди у вашому районі або соціальному колі. Запишіть важливі номери телефонів і зберігайте їх, наприклад, на холодильнику.

### ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ТРИВОГИ

#### ПОПЕРЕДЖЕННЯ

У надзвичайних ситуаціях органи влади можуть видавати попередження за допомогою фізичних сирен, системи S!RENEN (данська мобільна система громадського оповіщення) й екстрених повідомлень. Якщо ви почули попереджувальну сирену, зайдіть у приміщення і дізнайтеся інформацію від влади через DR або TV 2. Якщо інші системи вийдуть із ладу, DR транслюватиме екстрені повідомлення від влади. За допомогою FM-радіо, що працює від акумулятора/заведення/сонячної електроенергії, ви можете залишатися в курсі подій, якщо інші інформаційні канали вийдуть із ладу. У багатьох людей є FM-радіо в автомобілі.

#### ЗДІЙСНЕННЯ ЕКСТРЕНОГО ВИКЛИКУ

Якщо вам потрібна швидка допомога, поліція або пожежна служба, зателефонуйте 1-1-2. Телефонувати за номером 1-1-2 слід лише в екстрених випадках. Використання його з іншою метою може заблокувати лінію для критично важливих дзвінків. Якщо виникнуть проблеми з номером 1-1-2, влада оголосить альтернативні контактні дані.

#### ДУМАЙТЕ, ПЕРШ НІЖ ДІЛИТИСЯ ІНФОРМАЦІЄЮ

Стежте за урядовими соціальними мережами й вебсайтами. Обмін перевіреною інформацією під час кризи й запобігання поширенню чуток, дезінформації чи

неправдивих відомостей може дуже допомогти. Завжди перевіряйте надійність джерела, перш ніж ділитися інформацією у своїй мережі.

## ПРО ЦІ ПОРАДИ

### ЧОМУ ВАМ СЛІД ЗНАТИ, ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ?

Якщо ви зможете впоратися самостійно упродовж трьох днів, влада зможе зосередитися на допомозі найбільш вразливим верствам населення та стабілізації ситуації. Вам і вашим рідним також буде краще в кризових ситуаціях, якщо ви будете підготовлені. За бажання та можливості (тобто ви маєте час, простір і ресурси) створення невеликого запасу речей першої необхідності на тривалий період часу є хорошою ідеєю, особливо якщо ви проживаєте в географічно вразливій місцевості або маєте особливі потреби, наприклад, у ліках.

### ЧОМУ ТРИ ДНІ?

Рекомендації щодо того, щоб самостійно впоратися з кризовою ситуацією упродовж трьох днів, а також наведені тут конкретні поради були розроблені Данським агентством з надзвичайних ситуацій у співпраці з низкою органів влади. Наведені тут рекомендації та поради ґрунтуються на Національній оцінці ризиків й інших офіційних оцінках загроз, безпеки й вразливості, а також на професійному аналізі реалістичних й актуальних можливих ситуацій, їхньої тривалості й потенційних наслідків.

## ВАША СИТУАЦІЯ

Не всі однаково здатні підготуватися самостійно, іноді має сенс підготуватися разом із рідними, друзями чи сусідами. Можливо, ви мешкаєте в невеликому приміщенні, маєте обмежений бюджет або, наприклад, відчуваєте труднощі з ходьбою. Робіть те, що можете, і те, що має сенс для вас у вашій ситуації та домогосподарстві. Незначна підготовка — краще, ніж ніякої.

## ЦІ ПОРАДИ НОСЯТЬ РЕКОМЕНДАЦІЙНИЙ ХАРАКТЕР

Ці поради носять рекомендаційний характер і можуть бути адаптовані до потреб й обставин кожного домогосподарства.

## КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК

ІДЕЇ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОГО СПИСКУ. КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК СКЛАДАЄТЬСЯ З ПРОПОЗИЦІЙ, ЩО ОХОПЛЮЮТЬ ОСНОВНІ ПОТРЕБИ.

### ПИТНА ВОДА

3 літри на людину в день

Вода для домашніх тварин за потреби

### ЇЖА

Їжа на три дні з тривалим терміном зберігання, яку легко готувати

## МЕДИКАМЕНТИ Й ПЕРША ДОПОМОГА

Необхідні ліки для домогосподарства

Аптечка

Таблетки йоду для людей віком до 40 років, а також вагітних та жінок, які годують груддю

## ЗАСОБИ ГІГІЄНИ

Туалетний папір

Засіб для дезінфекції рук

Підгузки, гігієнічні прокладки/тампони або будь-що інше, що може знадобитися у вашому домогосподарстві

## ОПАЛЕННЯ

Ковдри, теплий одяг

## ІНШІ ПОТРЕБИ

Павербанк або акумуляторна батарея, наприклад, для мобільного телефону

Ліхтарик

Батарейки

Фізичні платіжні картки (не забудьте PIN-код) та готівка у вигляді монет і дрібних купюр, якщо це доречно

Свічки й сірники за потреби

## ОСОБЛИВІ ПОТРЕБИ

Чи є в домогосподарстві діти або люди похилого віку?

Чи проживаєте ви в місцевості, схильній до повеней?

Чи є у вас альтернативні варіанти транспорту, наприклад, на випадок повені?

Чи можете ви допомогти або отримати допомогу від рідних, сусідів і друзів?

## ЗВ'ЯЗОК

FM-радіо, що працює від акумулятора/заведення/сонячної електроенергії (або достатньо вашого автомобільного радіоприймача)