



РОЗДІЛ 1: ГОТОВНІСТЬ ДО ЛИХ ТА РЕАГУВАННЯ НА НИХ НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 1: Розуміння ризиків стихійних лих у побуті

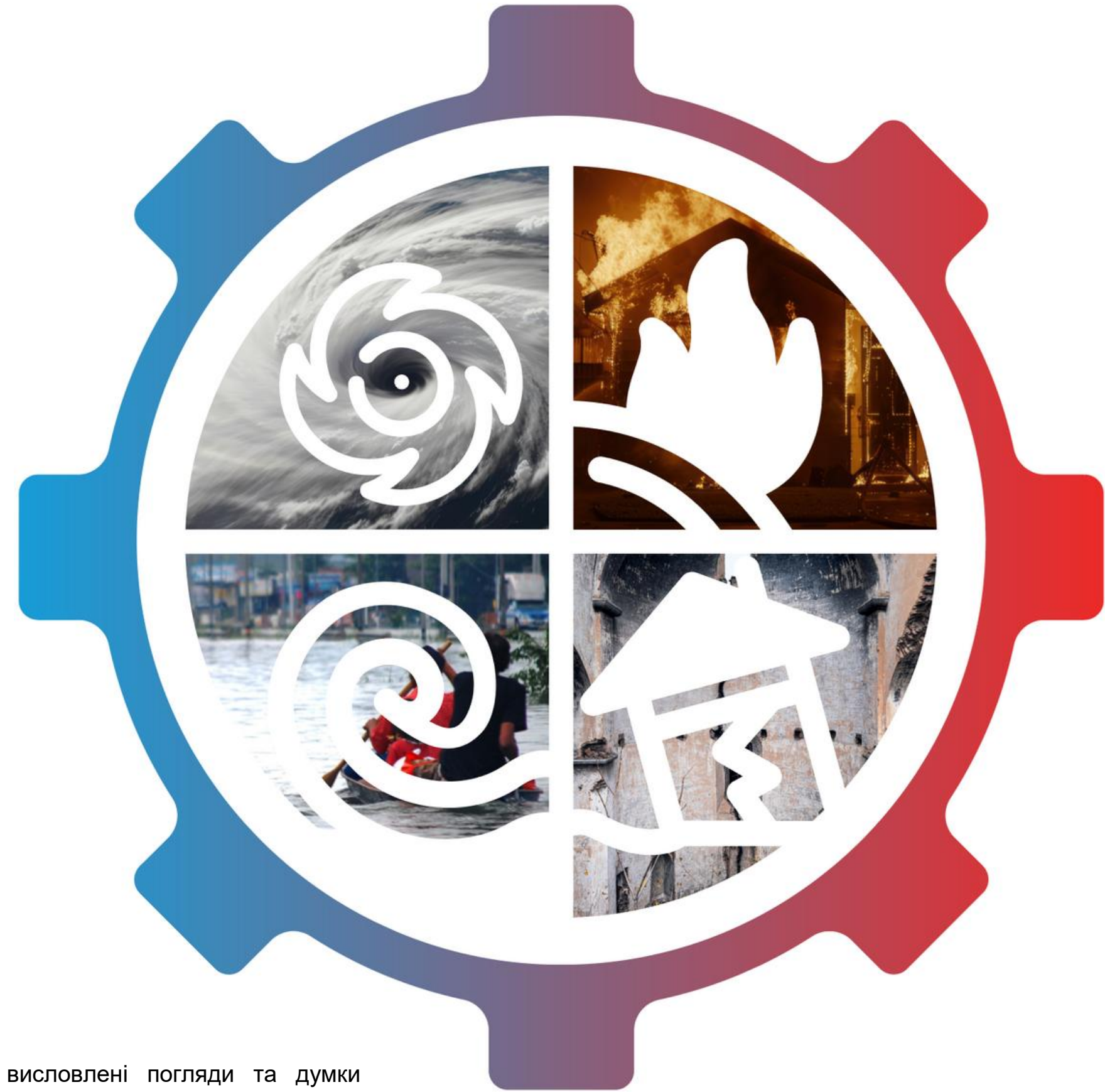
Автор: ГО НОМ/ Проект партнерства VETREADY

Номер проекту: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу або Іспанської служби з питань інтернаціоналізації освіти (SEPIE). Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть за них відповідальності.



Мета навчального модуля

Загальна мета: Допомогти учням зрозуміти типи, причини та наслідки домашніх катастроф, а також розвинути здатність виявляти, оцінювати та зменшувати ризики стихійних лих у своєму домашньому середовищі.

Тривалість навчального модуля: 2,6 академічних годин

Метод оцінювання: тест з вибором однієї правильної відповіді після завершення навчального модуля

Цільові групи: учні професійно-технічної освіти, учні безперервної професійно-технічної освіти, учні діаспори, викладачі професійно-технічної та безперервної професійно-технічної освіти

Визнання для учнів:

Сертифікат про завершення (програма неформального навчання)

Визнання для освітян:

Сертифікат про розвиток професійної компетентності

- Цільова перехресна навичка ESCO в категорії T: T.2.1. обробка інформації, ідей та концепцій, критичне мислення. Учні отримують здатність об'єктивно аналізувати інформацію, виявляти потенційні ризики побутових катастроф та приймати обґрунтовані рішення для зменшення цих ризиків. Вони також застосовуватимуть логічне судження та аргументацію на основі доказів під час оцінки ситуацій безпеки в домогосподарствах.

Результати навчання навчального модуля

Знання

1. Розпізнавайте поширені види побутових катастроф та їх основні причини.
2. Зрозумійте, як екологічні, технічні та людські фактори сприяють ризику для домогосподарств.
3. Визнайте важливість проактивної оцінки ризиків та готовності до зменшення наслідків побутових катастроф.

Навички

1. Визначити та запропонувати потенційні небезпеки та вразливості в побутовому середовищі
2. Чітко спілкуватися, співпрацювати та ефективно взаємодіяти з іншими для планування, обміну інформацією та впровадження заходів безпеки вдома.
3. Застосовуйте критичне мислення для оцінки та визначення пріоритетів дій щодо запобігання стихійним лихам та реагування на них.

Ці навички безпосередньо пов'язані з перехресними навичками ESCO T.2.1.:

- Розвивати самостійне та критичне мислення
- Вирішення проблем

Вступ: Що таке розуміння ризиків домашніх катастроф

- «Розуміння ризиків побутових катастроф» означає знання того, які небезпеки можуть загрожувати вашому дому, такі як пожежі, повені, шторми чи витoki газу, та навчитися розпізнавати попереджувальні знаки, перш ніж вони перетворяться на надзвичайні ситуації.

Ці ризики можуть трапитися будь-де і з ким завгодно, але багатьом з них можна запобігти за допомогою усвідомлення та підготовки.

- Цей модуль допоможе вам розпізнати можливі небезпеки у вашому домі, зрозуміти, чому вони виникають, та вжити практичних заходів, щоб зробити ваше житлове приміщення безпечнішим.
- Навчившись виявляти та зменшувати ризики побутових катастроф, ви зміцнюєте не лише безпеку своєї родини, але й свою здатність захищати життя у вашій громаді.

Ключові поняття та термінологія

- **Домашня катастрофа.** Несподівана подія, яка завдає серйозної шкоди або створює небезпеку для людей, майна чи повсякденного життя всередині або навколо будинку, наприклад, пожежа, повінь, витік газу або шторм.
- **Небезпека.** Щось, що може завдати шкоди або збитків. Небезпека може бути фізичною (пожежа, електрика), природною (землетрус, шторм) або техногенною (небезпечна проводка, неправильне зберігання хімікатів).
- **Ризик.** Ймовірність того, що небезпека фактично завдасть шкоди. Ризик залежить від того, наскільки ймовірно, що небезпека станеться, і наскільки серйозними можуть бути її наслідки.
- **Готовність.** Дії, які ви вживаєте до того, як станеться катастрофа, — такі як планування шляхів евакуації, перевірка сигналізації та зберігання запасів для екстреної допомоги — щоб зменшити шкоду та швидко зреагувати, якщо щось піде не так.
- **Вразливість.** Умови або фактори, які роблять людину, сім'ю або житло більш схильними до впливу стихійного лиха, такі як слабкі конструкції будівель, недостатня обізнаність або проживання в районі, схильному до повеней.
- **Пом'якшення наслідків.** Заходи, вжиті для зменшення або запобігання впливу стихійних лих, такі як встановлення детекторів диму, зміцнення стін або вивчення процедур безпеки.

Розуміння важливості

- По всій Європі більшість збитків від стихійних лих починається вдома — від пожеж, повеней, штормів чи витоків газу. Між 1980 і 2023 роками стихійні лиха, пов'язані з кліматом, завдали збитків на суму 738 мільярдів євро, і постраждали мільйони будинків. Однак лише 40% громадян ЄС почуваються готовими до надзвичайних ситуацій.
- Кожне домогосподарство — це перша лінія захисту. Прості дії — перевірка проводки, зберігання матеріалів, знання шляхів евакуації — можуть запобігти травмам і врятувати життя.
- Місцева готовність зменшує навантаження на служби екстреного реагування та зміцнює стійкість громади.
- На рівні ЄС підвищення обізнаності щодо безпеки вдома підтримує цілі Механізму цивільного захисту ЄС, Стратегії адаптації до зміни клімату та Європейської зеленої угоди, які всі наголошують на запобіганні, стійкості та безпечнішому середовищі проживання.

Чому цей навчальний модуль важливий

- Лиха не завжди починаються з великих вибухів чи сенсаційних новин. Іноді це іскра в розетці, забута свічка, сильний дощ або запах газу — маленькі моменти, які можуть змінити все.
- Знання того, як вчасно помітити небезпеку, зберігати спокій і діяти швидко, може означати різницю між небезпечною ситуацією та трагедією.

Кожна домівка, кожна сім'я та кожен учень можуть зробити реальний внесок, будучи підготовленими.

- Цей модуль допомагає вам захистити те, що справді важливо — ваших близьких, ваш дім та ваш душевний спокій.

Навчаючись розпізнавати ризики та готуватися, ви не просто завершуєте модуль — ви будете безпечніше життя та надихаєте інших робити те саме.

Стихійні лиха в розумінні контексту ризиків домашніх катастроф

- Стихійні лиха, такі як повені, шторми, землетруси та лісові пожежі, часто починаються або закінчуються тим, що спочатку впливають на будинки.
- Структура домогосподарств та щоденні звички можуть посилювати або зменшувати цей вплив.
- Розуміння стихійних лих допомагає сім'ям підготуватися, адаптуватися та залишатися в безпеці під час надзвичайних ситуацій.
- Підготовлені будинки означають менше травм, менше збитків та швидше відновлення для громад.

Повені

Повені є одними з найпоширеніших побутових катастроф у Європі. Навіть мілководдя може зруйнувати підлогу, меблі та електричні системи. Підйом рівня води може стати небезпечним за лічені хвилини — не залишаючи часу на роздуми.

Чому це важливо:

- Багато сімей недооцінюють швидкість підйому рівня води або занадто довго чекають з евакуацією.
- Повені часто призводять до дезінформації та паніки, що призводить до ризикованих рішень.



Рисунок 1. Повені.
(ШІ створено Є. Луганським через ChatGPT)

Повені

Як зменшити ризик:

До:

- Знайте свою зону затоплення та підпишіться на систему раннього попередження.
- Підготуйте мішки з піском або бар'єри, якщо ви живете в районі, схильному до повеней.
- Перемістіть цінні речі та електроніку на верхні поверхи.
- Тримайте при собі сумку на випадок надзвичайних ситуацій (документи, вода, ліхтарик, аптечка, ліки).

Протягом:

- Тримайтеся подалі від підвалів — вони швидко заповнюються водою.
- Вимикайте електроенергію та газ лише тоді,

- Ніколи не ходіть і не їдьте по затопленій воді — навіть 30 см потоку води можуть змити вас.
- Перемістіться на підвищену місцевість та чекайте офіційних інструкцій щодо евакуації.

Після:

- Уникайте контакту з паводковою водою — вона може бути забруднена.
- Не вмикайте електрику, поки цього не перевірять фахівці.
- Висушіть та продезінфікуйте свій будинок, щоб запобігти появі цвілі та хвороб.

Шторми та сильні вітри

Шторми можуть пошкодити будинки за лічені секунди — розбити вікна, вирвати дерева з корінням та відключити електроенергію.

Більшість травм, пов'язаних з домом, трапляються через летючі уламки або небезпечне укриття.

Чому це важливо:

- Шторми можуть статися будь-коли, навіть у міських районах.
- Погано підготовлені будинки збільшують небезпеку через розбите скло, падіння дерев або ураження електричним струмом.



Рисунок 2. Шторм.

(ШІ створено Є. Луганським через ChatGPT)

Шторми та сильні вітри

Як зменшити ризик:

До:

- Закріпіть незакріплені предмети (квіткові горщики, вуличні меблі, велосипеди).
- Обріжте дерева та гілки біля вашого будинку.
- Перевірте дахи та водостічні жолоби — відремонтуйте слабкі місця.
- Підготуйте ліхтарики, радіо та портативні акумулятори (зовнішні акумулятори).

Протягом:

- Залишайтеся в приміщенні — уникайте вікон, балконів та дверей.
- Перейдіть у внутрішню кімнату або коридор, подалі від скла.

- Від'єднуйте електричні прилади від мережі, щоб уникнути перенапруги.
- Слідкуйте за оновленнями за допомогою радіо на батарейках або офіційного застосунку.

Після:

- Слідкуйте за обірваними лініями електропередач та уникайте стоячої води поблизу них.
- Не використовуйте свічки поблизу місць витоку газу або після відключення електроенергії.
- Допомагайте сусідам, особливо людям похилого віку або тим, хто має проблеми з пересуванням.

Спека та лісові пожежі

Спека та лісові пожежі стають дедалі поширенішими по всій Європі.

Вони можуть вирушати здалеку, але швидко досягають домівок через суху рослинність або сильну спеку.

Чому це важливо:

- Будинки поблизу лісів або полів піддаються прямому ризику пожежі.
- Навіть у містах екстремальна спека може спричинити кризи у сфері охорони здоров'я та відключення електроенергії.



Рисунок 3. Лісові пожежі.
(ШІ створено Є. Луганським через ChatGPT)

Спека та лісові пожежі

Як зменшити ризик:

До:

- Приберіть сухе листя та рослинність на відстані щонайменше 10 м від вашого будинку.
- Зберігайте легкозаймисті предмети (деревину, паливо, фарбу) безпечно.
- Встановіть металеву сітку на вентиляційні отвори, щоб блокувати вугілля.
- Тримайте наготові шланги та вогнегасники.

Протягом:

- Залишайтеся в приміщенні із зачиненими вікнами, якщо поблизу є дим.
- Залишайтеся зволоженими та прохолодними — теплове виснаження може настати швидко.

- негайно дотримуйтесь інструкцій щодо евакуації.
- У разі застрягання: перейдіть у очищену зону, прикрийте рот тканиною, тримайтеся низько біля землі та захищайте дихальні шляхи.

Після:

- Уникайте повторного входу в зони пожеж, доки влада не оголосить їх безпечними.
- Звертайте увагу на гарячі точки або тліючі уламки.
- Зверніться за медичною допомогою, якщо ви вдихнули дим або відчули нездужання.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій рефлексії: Коли катастрофа вдаряє по дому

Сценарій:

Вночі на ваш район обрушується сильний шторм. За лічені хвилини відключається електроенергія — зникає сигнал вашого телефону, і ви чуєте, як надворі хлине вода.

Виглядаєш у вікно: вулицю вже затопило, а сусід кричить про допомогу.

У вас вдома родина, ключі від машини в руках, і лише кілька хвилин, щоб вирішити — залишитися чи евакуюватися?

Питання:

- *Що б ви зробили першим — допомогли б сусідові, убезпечили б свій будинок чи евакуювали б свою родину?*
- *Як критичне мислення та підготовленість можуть зменшити паніку в цей момент?*

Зупиніться та поміркуйте

Рекомендовані дії: зберігайте спокій, думайте розумно, дійте безпечно

Відповідь на найкращий досвід:

Якщо рівень паводкової води швидко піднімається, а шляхи евакуації невизначені, не керуйте автомобілем і не ходіть по течії.

Перемістіть усіх на підвищений рівень або на верхній поверх вашого будинку.

Тримайте увімкненим радіоприймач на батарейках або додаток для екстреного сповіщення, щоб виконувати офіційні інструкції органів цивільного захисту.

Чому деякі варіанти є небезпечними:

- Їзда по воді під час повені смертельно небезпечна — навіть 30 см води можуть змити автомобіль.
- Вихід на вулицю для «перевірки ситуації» ризикує отримати ураження електричним струмом від прихованих ліній електропередач.
- Покладання на чутки в соціальних мережах може затримати дії з порятунку життів — завжди перевіряйте це через офіційні сповіщення.

Надійні джерела та найкращі практики:

- Механізм цивільного захисту ЄС: «Уникайте всіх затоплених районів та дотримуйтесь вказівок місцевої влади».
- Рекомендації Червоного Хреста з безпеки під час повені: «Розвернися, не втопись — ніколи не заходь у воду, що тече».
- Національні служби екстреної допомоги: «Перейдіть на підвищену місцевість і слідкуйте за ситуацією, поки влада не оголосить про безпеку».

Ключове повідомлення:

Підготовка полягає не в швидких діях, а в розумних. Спокійні, обґрунтовані рішення рятують більше життів, ніж панічні реакції.

Технологічні/промислові катастрофи в контексті розуміння ризиків домашніх катастроф

- Вдома небезпека не завжди походить від природи — іноді вона походить від систем, на які ми покладаємося щодня.
- Витік газу, стрибок напруги або промислова аварія поблизу можуть перетворити звичайне оточення на загрозу за лічені хвилини.
- Ці катастрофи поширюються швидко і часто без чіткого попередження.
- Знання того, як реагувати спокійно, відключати комунальні послуги та дотримуватися офіційних сповіщень, може запобігти травмам і врятувати життя — навіть до прибуття служб екстреної допомоги.

Витоки газу та вибухи

Витік газу трапляється, коли природний газ або пропан витікає з пошкоджених труб, несправних приладів або поганої вентиляції. Навіть невелика іскра може спричинити вибух або пожежу.

Чому це важливо:

- Поширене явище в будинках, де газ використовується для приготування їжі або опалення.
- Багато людей панікують або вдаються до небезпечних дій, таких як вмикання світла чи користування телефоном у приміщенні.



Рисунок 4. Витік газу.

(ШІ створено Є. Луганським через ChatGPT)

Витоки газу та вибухи

Що робити:

- негайно евакуюйтеся, якщо відчуєте запах газу або почуєте шипіння.
- Вимикайте головний газовий клапан лише тоді, коли це безпечно і ви знаєте, як це зробити.
- Викличте служби екстреної допомоги ззовні будівлі.
- Встановіть газоаналізатори та регулярно перевіряйте з'єднання та шланги.

Чого НЕ слід робити:

- Не користуйтеся освітленням, електричними вимикачами чи мобільними телефонами в приміщенні.
- Не намагайтеся знайти місце витoku за допомогою запальнички або сірника.
- Не ігноруйте слабкий запах газу — навіть невеликий витік небезпечний.

Хімічні розливи або промислове забруднення

Хімічні аварії можуть призвести до потрапляння токсичних газів, диму або рідин у повітря чи воду. Це може бути результатом промислових витоків, дорожньо-транспортних пригод або несправностей сховищ поблизу житлових районів.

Чому це важливо:

- Вплив може спричинити проблеми з диханням, нудоту та опіки.
- Неправдива інформація або евакуація, спричинена панікою, можуть погіршити ситуацію.



Рисунок 5. Промислове забруднення.
(ШІ створено Є. Луганським через ChatGPT)

Хімічні розливи або промислове забруднення

Що робити:

- Залишайтеся в приміщенні та щільно закрийте всі вікна, двері та вентиляційні отвори.
- Вимкніть вентиляцію та кондиціонер.
- Слухайте офіційні сповіщення (радіо, урядові додатки або місцеві повідомлення про надзвичайні ситуації).
- Тримайте наготові воду для екстрених випадків та аптечку першої допомоги.

Чого НЕ слід робити:

- Не виходьте на вулицю, щоб «перевірити запах» або зняти інцидент на відео.
- Не покладайтеся на неперевірені повідомлення в соціальних мережах.
- Не їжте та не пийте їжу, яка може бути забрудненою.

Збої в електропостачанні та електроаварійні випадки

Несправності електромережі або відключення електроенергії можуть бути спричинені несприятливими погодними умовами, пошкодженою проводкою або надмірним використанням приладів. Ці події можуть призвести до пожеж, ураження електричним струмом або втрати життєво важливих послуг.

Чому це важливо:

- Житлові будинки залежать від електроенергії для безпеки, зв'язку та медичного обладнання.
- небезпечна поведінка під час відключень (наприклад, використання свічок або мокрих рук)

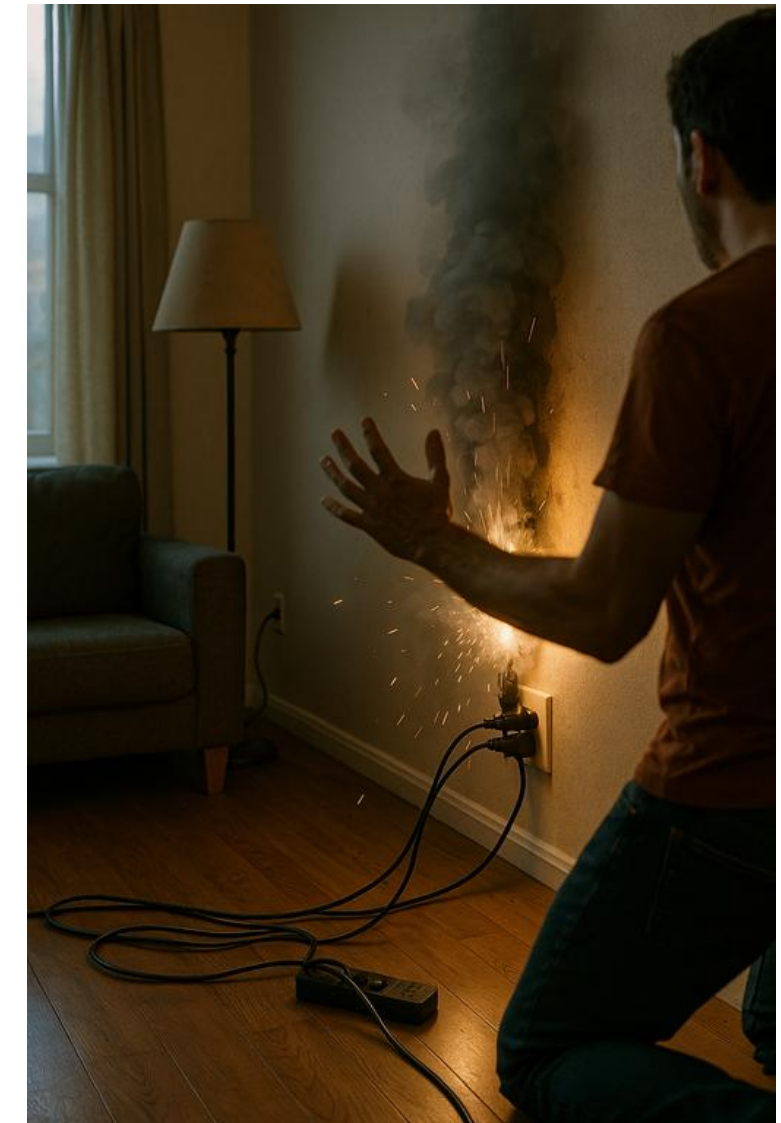


Рисунок 6. Електротехнічні аварії.
(ШІ створено Є. Луганським через ChatGPT)



Co-funded by
the European Union

Збої в електропостачанні та електроаварійні

ВИПАДКИ

Що робити:

- Використовуйте ліхтарики замість свічок для освітлення.
- Від'єднайте пристрої від мережі, щоб запобігти пошкодженню після відновлення електропостачання.
- Тримайте заряджений портативний акумулятор та радіоприймач на батареях.
- Перевірте стан дітей, людей похилого віку та тих, хто користується медичним обладнанням.

Чого НЕ слід робити:

- Не використовуйте відкритий вогонь (свічки, запальнички) для освітлення.
- Не торкайтеся електричних розеток або проводів мокрими руками.
- Не перевантажуйте розетки або подовжувачі після відновлення електропостачання.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій рефлексії: Тривога щодо токсичного повітря

Тихий день, ви вдома з родиною, коли отримуєте дивне повідомлення в локальному чаті:

«Пожежа на заводі на околиці — хімічний дим прямує до міста! Зачиняйте вікна!»

Ви дивитеся на вулицю — повітря виглядає туманним, і стоїть сильний хімічний запах. Деякі сусіди біжать до своїх машин, щоб піти, інші стоять надворі і знімають все на телефони. Офіційного сповіщення поки що не з'явилося. Вам потрібно вирішити — залишатися вдома та запечатати свій будинок, чи спробувати негайно піти?

Навідні питання:

- **Що б ви зробили в цій ситуації?**
- **Кому або яким джерелам ви б довіряли, щоб отримати точну інформацію?**
- **Чи може вихід з дому зробити ситуацію більш небезпечною? Чому так чи ні?**

Зупиніться та поміркуйте

Рекомендовані дії: залишайтеся вдома, будьте поінформовані, зберігайте спокій

Відповідь на найкращий досвід:

Якщо ви побачите або почуєте про хімічний викид або промислову пожежу поблизу, найбезпечнішою першою реакцією буде сховатися в приміщенні.

- негайно зачиніть усі вікна, двері та вентиляційні отвори.
- вимкніть системи вентиляції та кондиціонування повітря.
- заклейте щілини рушниками або скотчем, щоб запобігти потраплянню парів.
- слухайте офіційні сповіщення по радіо, у додатках для екстрених випадків або на каналах цивільного захисту, а не в соціальних мережах.

Чому деякі варіанти є небезпечними:

- Занадто ранній виїзд з цієї місцевості може призвести до прямого впливу токсичного повітря або дорожнього хаосу.
- Покладання на неперевірені повідомлення поширює паніку та дезінформацію.
- Вихід на вулицю для зйомки або спостереження ризикує вдихати небезпечні випари.

Що радять надійні джерела:

- Механізм цивільного захисту ЄС рекомендує «залишатися на місці, доки влада не видасть накази про евакуацію».
- Керівні принципи Червоного Хреста та ВООЗ — наголошують на «уникненні перебування на відкритому повітрі та забезпеченні герметичного укриття в приміщенні».

Біологічні/медичні катастрофи в контексті розуміння ризиків домашніх катастроф

- Вдома небезпека не завжди походить від штормів чи пожеж — іноді вона походить від того, чого ми не бачимо.

Віруси, бактерії або забруднена їжа та вода можуть непомітно поширюватися в наших домівках та громадах.

- Наприклад, під час спалаху грипу або пандемії один хворий член сім'ї може заразити всіх, якщо немає плану ізоляції. Повінь може забруднити питну воду, спричинивши захворювання шлунка. Навіть зіпсована їжа, залишена під час відключення електроенергії, може призвести до отруєння.
- Ці події рідко є попередженням. Знання того, як підтримувати гігієну, дотримуватися надійних сповіщень про стан здоров'я та зберігати спокій під час хвороби, допомагає захистити не лише ваш дім, а й усю вашу громаду.

Пандемії та спалахи інфекційних захворювань

- Пандемії та інфекційні спалахи (такі як COVID-19, грип чи інші вірусні захворювання) швидко поширюються серед домогосподарств та громад.
- Вдома інфекція часто починається від однієї людини — і без чітких дій вона може швидко вразити всіх.
- Страх, дезінформація та відсутність правил гігієни можуть зробити хворобу, яку легко контролювати, набагато небезпечнішою.



Рисунок 7. Пандемії.

(ШІ створено Є. Луганським через ChatGPT)

Пандемії та спалахи інфекційних захворювань

Що робити вдома:

- Облаштуйте «кімнату для хворих» або зону ізоляції. Залиште одну окрему, добре провітрювану кімнату для всіх, хто проявляє симптоми.
- Використовуйте захисні бар'єри. Одягайте маски та рукавички під час догляду за хворими членами сім'ї. Уникайте прямого фізичного контакту та мийте руки після кожного спілкування.
- Регулярно очищуйте та дезінфікуйте поверхні. Зосередьтеся на дверних ручках, вимикачах, телефонах та стільницях — принаймні двічі на день.

Використовуйте дезінфікуючі засоби на спиртовій основі або розведені розчини відбілювача (дотримуйтесь інструкцій на етикетці).

- Забезпечте належну вентиляцію. Відчиняйте вікна кілька разів на день, щоб забезпечити циркуляцію свіжого повітря, навіть у холодну погоду.
- Дотримуйтесь правил гігієни. Мийте руки з милом і теплою водою протягом щонайменше 20 секунд. Кашляйте або чхайте в серветку або лікоть, а не в руки.
- Підготуйте необхідні речі. Запасіться продуктами харчування, ліками, засобами гігієни та мийними засобами на 1–2 тижні.

Ведіть цифрові списки контактів для родини, охорони здоров'я та служб екстреної допомоги.

Чого НЕ слід робити:

- Не ігноруйте симптоми та не продовжуйте виконувати щоденні дії «як зазвичай».
- Не користуйтеся спільним посудом, рушниками чи постільною білизною з хворими людьми.
- Не панікуйте – купуйте необхідні матеріали або ліки.
- Не довіряйте неперевіреній медичній інформації та не поширюйте її далі.
- Не покладайтеся виключно на маски — поєднуйте їх із гігієною та дотриманням дистанції.

Забруднення води або їжі

Забруднена вода або їжа можуть спричинити серйозні захворювання — від шлункових інфекцій та діареї до тривалого отруєння.

Ці ризики зростають під час повеней, спеки, відключень електроенергії або поганих умов зберігання.

Вдома сім'ї часто недооцінюють, як швидко поширюється забруднення або як незначні помилки, такі як миття овочів у небезпечній воді, можуть призвести до захворювання всіх.



Рисунок 8. Забруднення води.
(ШІ створено Є. Луганським через ChatGPT)



Co-funded by
the European Union

Забруднення води або їжі

Що робити вдома:

Безпечні методи водокористування

- Кип'ятіть воду щонайменше 1 хвилину перед тим, як пити, готувати або чистити зуби.
- Зберігайте воду в чистих, закритих ємностях — позначте їх як «безпечна» або «неочищена».
- Зберігайте таблетки для очищення, фільтри або відбілювач (використовуйте 2 краплі 5% побутового відбілювача на літр, перемішайте, зачекайте 30 хвилин).
- Замінюйте аварійну воду кожні 6 місяців, щоб вона залишалася свіжою.

Безпечні харчові практики

- Зберігайте їжу в герметичних контейнерах, захищених від паводкової води або шкідників.
- Ретельно готуйте, особливо м'ясо, яйця та рибу.
- Використовуйте термометр: внутрішня температура їжі повинна досягати щонайменше 75°C.
- Викиньте зіпсовані або неохолоджені продукти після відключення електроенергії більше ніж на 4 години.

Гігієна дому

- Часто мийте руки перед приготуванням або вживанням їжі.
- Продезінфікуйте кухонні поверхні (використовуйте спиртові або хлоровмісні розчини).
- Розділяйте сиру та приготовлену їжу, щоб уникнути перехресного забруднення.

Зв'язок та безпека

- Дотримуйтесь місцевих попереджень щодо безпеки води від органів охорони здоров'я.
- Поділіться перевіреною інформацією з сусідами, особливо з літніми або вразливими мешканцями.
- Негайно повідомляйте про підозрілі запахи, кольори або присмаки водопровідної води до муніципальних служб.

Чого НЕ слід робити:

- Не пийте та не готуйте їжу на водопровідній воді після повені, доки її офіційно не оголосять безпечною.
- Не їжте їжу, яка контактувала з паводковою водою або має незвичайний запах.
- Не думайте, що бутельована вода завжди безпечна — перевіряйте пломби та терміни придатності.
- Не використовуйте брудні ємності для збору питної води.
- Не заморожуйте повторно продукти, які розморозилися під час відключення електроенергії.

Отруєння чадним газом / Небезпека повітря в приміщенні

Що може статися?

Чадний газ (CO) – це невидимий газ без запаху, що утворюється внаслідок неповного згоряння палива (газу, дров, вугілля, нафти). Він може накопичуватися в приміщенні, коли печі, обігрівачі або каміни не мають належної вентиляції. Вдихання CO замінює кисень у крові, що призводить до задухи – часто без попередження.

Чому це небезпечно:

- Ви не можете бачити, відчувати запах або смак чадного газу — більшість жертв не усвідомлюють його присутності.
- У високих концентраціях може вбити за лічені хвилини.
- Навіть незначний вплив спричиняє довгострокову шкоду здоров'ю (втрату пам'яті, проблеми із серцем).
- Отруєння чадним газом найчастіше трапляється вночі, коли люди сплять і нічого не усвідомлюють.

Знайте ознаки: Ранні симптоми часто схожі на грип або втому (головний біль, запаморочення, нудота, незвичайна втома або сплутаність свідомості, прискорене серцебиття, задишка).



Рисунок 9. Детектор чадного газу.
(ШІ створено Є. Луганським через ChatGPT)

Отруєння чадним газом / Небезпека повітря в приміщенні

Що робити:

- Встановіть детектори чадного газу на кожному поверсі та поблизу спальних місць.
- Перевіряйте системи опалення, печі та димоходи раз на рік фахівцями.
- Забезпечте хорошу вентиляцію під час використання газових або дров'яних приладів.
- Відчиніть вікна, якщо відчуваєте запаморочення або запах вихлопних газів.
- У разі спрацювання сигналу тривоги вимкніть усі газові прилади та негайно евакуюйтеся.
- Викличте служби екстреної допомоги з-за меж дому.

Чого НЕ слід робити:

- Не використовуйте грилі, генератори або газові обігрівачі в закритих приміщеннях.
- Не ігноруйте звукові сигнали тривоги або легкі симптоми, такі як головний біль або нудота.
- Не блокуйте вентиляційні отвори або димоходи.
- Не повертайтеся до будинку, поки влада не підтвердить його безпеку.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій рефлексії: Раптова хвороба вдома

Холодний вечір, і ваша родина зібралася на вечерю. Раптом одна з ваших дітей починає блювати та відчувати слабкість. Протягом години ще двоє членів родини скаржаться на спазми у шлунку та запаморочення. Раніше того ж дня ви використовували водопровідну воду для приготування їжі після того, як нещодавній сильний дощ спричинив місцеву повінь. Ви не впевнені, чи безпечне водопостачання, а місцева влада ще не видала жодних попереджень.

Навідні питання:

- Що б ви зробили в цій ситуації?
- Як можна визначити, чи це харчове отруєння, забруднена вода чи інша причина?
- Коли слід звернутися за професійною допомогою — і які перші кроки можна безпечно зробити вдома?

Зупиніться та поміркуйте

Відповідь на найкращий досвід:

Якщо у кількох членів сім'ї раптово виявляються ознаки блювоти, діареї або запаморочення, розцінюйте це як потенційну невідкладну ситуацію, пов'язану з отруєнням або зараженням.

- негайно припиніть використання водопровідної води та підозрюйте харчові продукти.
- Давайте безпечні рідини — бутильовану або кип'ячену воду з дрібкою солі та цукру, щоб запобігти зневодненню.
- Ізолюйте хворих членів сім'ї від інших, щоб зменшити ризик зараження.
- Зателефонуйте до місцевих служб охорони здоров'я або за номерами екстреної допомоги для отримання вказівок.
- Зберігайте зразки підозрілої їжі або води, якщо можливо, для тестування.

Чому деякі варіанти є небезпечними:

- Продовження вживання або приготування їжі з використанням потенційно забрудненої водопровідної води погіршує стан здоров'я.
- Прийом випадкових ліків або антибіотиків без медичної консультації може завдати більше шкоди.
- Ігнорування ранніх симптомів може призвести до сильного зневоднення, особливо у дітей або літніх людей.

Що радять надійні джерела:

- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ): «Кип'ятіть або дезінфікуйте воду, якщо вона нестабільна; уникайте неочищених джерел».
- Комітет ЄС з безпеки охорони здоров'я: «Негайно повідомляйте про осередки захворювань, щоб зменшити їхнє ширше поширення».
- Рекомендації Червоного Хреста щодо безпеки вдома: «Замініть усі підозрілі продукти харчування та воду; очистіть усі кухонні поверхні та контейнери».

Надихаючі дії та взірці для наслідування

Кампанія «Безпека вдома під час війни» (Україна, 2023)

У 2023 році Державна служба з надзвичайних ситуацій України (ДСНС) разом з ЮНІСЕФ розпочала загальнонаціональну інформаційну кампанію під назвою «Безпека вдома під час війни». Її метою було підвищити обізнаність про безпеку вдома, особливо під час використання генераторів, газових пальників, плит та свічок під час відключень електроенергії та опалення, спричинених війною.

«Після атак на енергетичну та іншу критично важливу інфраструктуру мільйони дітей в Україні часто залишаються в холодних будинках без електропостачання, позбавлені прав та нормального дитинства», – каже Мурат Сахін, представник ЮНІСЕФ в Україні. «Їхні сім'ї змушені використовувати свічки, газові пальники та генератори, щоб мати світло та зігріватися, що не завжди безпечно в приміщенні. Ці прості правила безпеки вдома важливі для збереження життя та здоров'я дітей та їхніх сімей».

Навіть під час війни та катастроф знання та обізнаність рятують життя.

Підготовка починається вдома — і прості дії, такі як належна вентиляція, безпечне використання генератора та перевірена інформація, можуть запобігти трагедії.

Ця кампанія показує, що освіта та комунікація є такими ж потужними, як і рятувальні операції.

Посилання:

<https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/ses-and-unicef-launch-home-safety-campaign-amid-power-outages>



Co-funded by
the European Union

Більше для дослідження

1. Європейські операції з цивільного захисту та гуманітарної допомоги (ЕСНО)

Чому це корисно: Надає актуальну інформацію про готовність ЄС до стихійних лих, стратегії реагування та політику запобігання ризикам, що є важливим для розуміння стійкості домівок та громад у всій Європі.

2. UNDRR – «Як зробити міста та будинки стійкими».

Чому це корисно: пояснює, як домогосподарства можуть зробити свій внесок у зменшення ризику стихійних лих за допомогою невеликих практичних змін у повсякденному житті, містить візуальні посібники та контрольні списки стійкості.

3. Міжнародна федерація Червоного Хреста та Червоного Півмісяця – Посібники з безпеки вдома

Чому це корисно: Охоплює першу допомогу, аптечки для екстрених випадків та безпечну поведінку вдома під час пожеж, повеней, землетрусів та надзвичайних ситуацій у сфері охорони здоров'я — чудово підходить для сімейних вправ з підготовки.

4. ЮНІСЕФ та ДСНС України – кампанія «Безпека вдома під час війни».

Чому це корисно: реальний приклад з України, який показує, як інформаційні кампанії можуть запобігти нещасним випадкам удома та ризикам для здоров'я під час криз — безпосередньо пов'язаний з темою цього модуля.

5. YouTube – «Як підготуватися до стихійних лих вдома» (анімація TED-Ed).

Чому це корисно: Коротка, захоплива анімація, яка пояснює прості дії щодо підготовки — як створити аварійний комплект, виявити небезпеки та спланувати безпечні маршрути зв'язку.

Джерела

- Центри контролю та профілактики захворювань (CDC). (2023). Безпека харчових продуктів та води під час надзвичайних ситуацій. Отримано з <https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/>
- Служба управління надзвичайними ситуаціями Copernicus (CEMS). (2024). Європейські системи обізнаності та раннього попередження про повені. Отримано з <https://emergency.copernicus.eu>
- Європейський комітет з питань цивільного захисту та гуманітарної допомоги (ECHO). (2024). Готовність до стихійних лих та їх запобігання в Європі. Європейська комісія. Отримано з <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>
- Європейська комісія, Генеральний директорат з питань європейської допомоги. (2023). Будьте готові: відео кампанії з підготовки сімей [Відео]. Отримано з https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/news-stories/videos/be-ready-family-preparedness_en
- Європейське агентство з охорони навколишнього середовища (ЕАОС). (2023). Зміна кліматичних небезпек у Європі: Нові дані про повені, спеку та шторми. Отримано з <https://www.eea.europa.eu>
- Європейська система обізнаності про повені (EFAS). (2024). Щорічний звіт про гідрологічну небезпеку. Отримано з <https://www.efas.eu>
- Європейське статистичне управління (Євростат). (2023). Стихійні лиха в Європі: ключові дані та цифри. Отримано з <https://ec.europa.eu/eurostat>
- Міжнародна федерація товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця (МФЧХ). (2023). Посібник з безпеки вдома та готовності до надзвичайних ситуацій. Отримано з <https://www.ifrc.org/home-safety>
- Міжнародна федерація товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця (МФЧХ). (2023). Посібник з безпеки вдома та готовності до надзвичайних ситуацій. Отримано з <https://www.ifrc.org/home-safety>

Джерела

- Єдине здоров'я Україна. (2023). Безпека вдома під час війни. Отримано з <https://www.onehealth.com.ua/cases/safety-at-home-during-war>
- TED-Ed. (14 березня 2018 р.). Як підготуватися до стихійних лих вдома [Відео]. YouTube. Отримано з <https://youtu.be/bwqvJ5D7fAE>
- Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ). (17 січня 2023 року). SES та ЮНІСЕФ запускають кампанію з безпеки домівок під час відключення електроенергії. Отримано з <https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/ses-and-unicef-launch-home-safety-campaign-amid-power-outages>
- Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй (ПРООН). (2023). Стійкість громад та навчання з питань стихійних лих в Україні. Отримано з <https://www.undp.org/ukraine>
- Управління Організації Об'єднаних Націй зі зменшення ризику стихійних лих (UNDRR). (2023). Як зробити міста та домівки стійкими. Отримано з <https://www.undrr.org>
- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). (2022). Отруєння чадним газом: рекомендації щодо профілактики та реагування. Отримано з <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/carbon-monoxide>
- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). (2023). Готовність домогосподарств та гігієна в надзвичайних ситуаціях: Керівництво для громад. Отримано з <https://www.who.int>
- Всесвітня метеорологічна організація (ВМО). (2023). Стан клімату в Європі 2023: Екстремальні погодні умови та тенденції до стихійних лих. Отримано з <https://public.wmo.int>

Джерела

Зображення

- Луганський, Є. (2025). Детектор чадного газу [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cd11a698819182865384ef367de7
- Луганський, Є. (2025). Електротехнічні аварії [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cf5200f4819194bebbad38ad47ee
- Луганський Є. (2025). Повені [зображення, створене ШІ]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cfca96608191b5dc6bdd5f5e1f8c
- Луганський Є. (2025). Витік газу [зображення, створене ШІ]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cf8648b481919158510854542a34
- Луганський, Є. (2025). Промислове забруднення [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cf6d985081918ce96524f72dad2c
- Луганський Є. (2025). Пандемії [зображення, створене ШІ]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e2b0b1017c81918e5abbfd1cf7ecbd
- Луганський, Є. (2025). Шторми [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cfac6288191bcc04a3929ef565e
- Луганський, Є. (2025). Забруднення води [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cf0f0cb48191ab96847fc2886294
- Луганський, Є. (2025). Лісові пожежі [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. https://chatgpt.com/s/m_68e3cfe5c62481918fccdc4b1f9f1db8

ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Отримайте задоволення від навчального модуля 1 VET-READY
«ГОТОВНІСТЬ ДО ДОМАШНІХ ЛИХ» з розділу 1 «ГОТОВНІСТЬ ДО
ДОМАШНІХ ЛИХ ТА РЕАГУВАННЯ НА НИХ» – Розуміння ризиків
домашніх лих!**

**СЛІДКУЙТЕ ЗА
НАМИ**



<https://vetready.eu/>