



РОЗДІЛ 2: Підготовка до катастроф у громадських місцях та на великих об'єктах

НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 10: Основні навички рятування життя під час катастроф у громадських місцях та на великих об'єктах

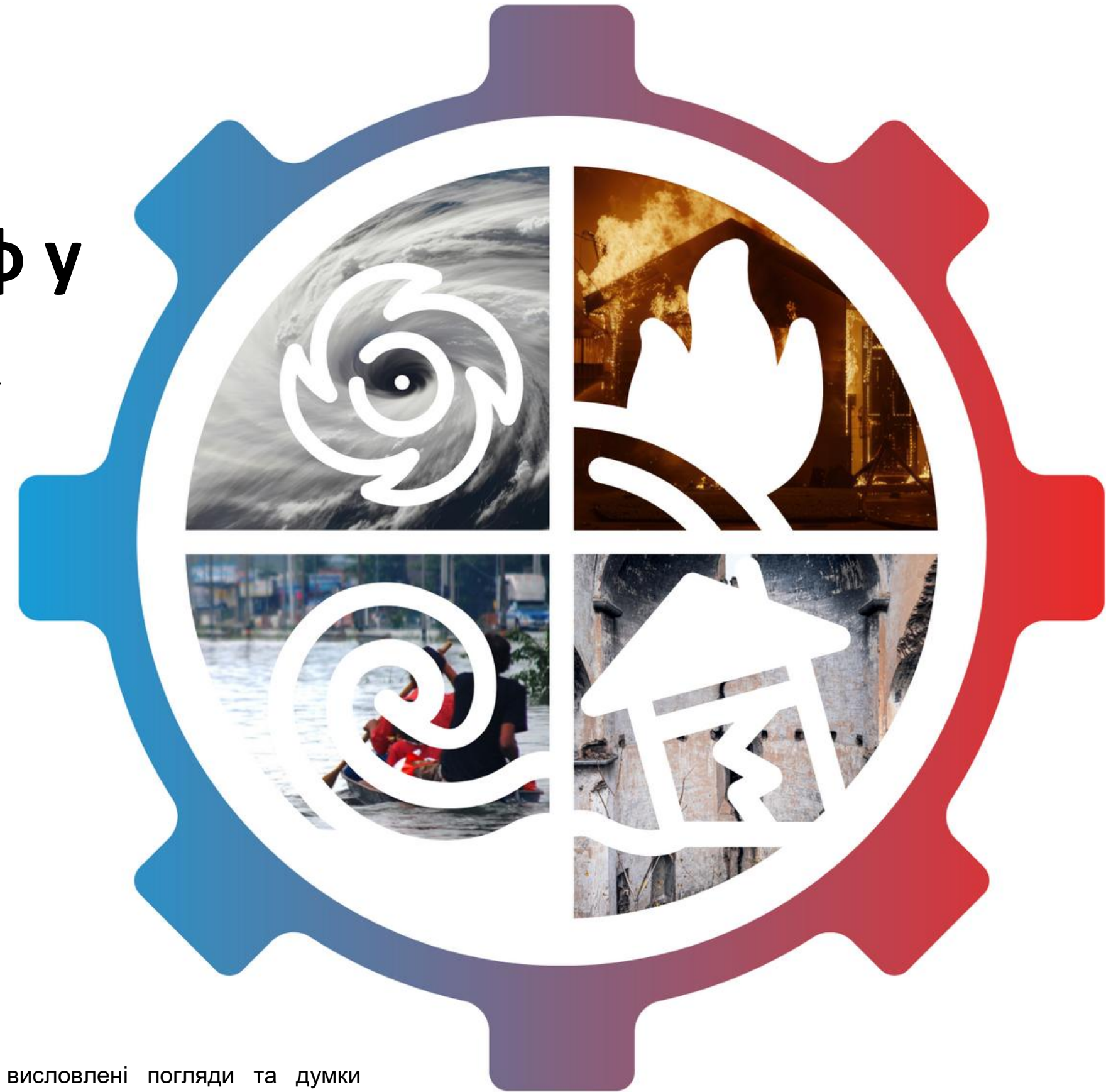
Автор: Denizli İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü (AFAD)/ Партнерство проекту VETREADY

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: Бути готовим до стихійних лих та надзвичайних ситуацій, які можуть статися у громадських місцях та на великих територіях, підвищити вашу обізнаність та допомогти вам набути базових навичок рятування життя. Допомогти вам приймати обґрунтовані психічні та фізичні рішення в умовах паніки та стресу. Допомогти вам підготувати комплект для ліквідації наслідків стихійних лих та надзвичайних ситуацій. Зробити свій внесок у ваші навички рятування життя у разі землетрусу, пожежі або інциденту з використанням ХБРЯ речовин, які можуть статися у громадських місцях.

Тривалість навчального модуля: 2,6 академічних годин

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

Цільові групи: учні професійно-технічних навчальних закладів, учні безперервного професійно-технічного навчання, учні діаспори, Викладачі професійно-технічної та безперервної професійної освіти

Визнання для учнів:

Сертифікат про завершення (програма неформального навчання)

Визнання для освітян:

Сертифікат про розвиток професійної компетентності

Цільова перехресна навичка ESCO в категорії T2. –T2-3.: навички мислення та компетенції – вирішення проблем

Результати навчання навчального модуля

Знання

- Розуміння ризиків стихійних лих, які можуть статися у громадських та великих місцях.
- Визнання основних заходів безпеки та профілактики проти катастроф та надзвичайних ситуацій, які можуть статися у громадських місцях та великих об'єктах.
- Вжиття правильного курсу дій у разі стихійних лих та надзвичайних ситуацій, які можуть статися у громадських місцях та великих об'єктах.

Навички

Вміти приймати правильне рішення в ситуації паніки та спрямувати себе та оточуючих у безпечне місце.

У таких катастрофічних ситуаціях необхідно вміти швидко оцінити небезпеки навколо (обвали, лінії електропередач, ризик паніки натовпу). У надзвичайних ситуаціях необхідно вміти діяти не лише заради власної безпеки, а й заради безпеки оточуючих. Соціальні та комунікативні навички та компетенції (як навичка, пов'язана з ESCO, наприклад, спрямування оточуючих до безпечної зони)

Вступ: Що таке основні навички порятунку життя під час катастроф у громадських місцях та на великих об'єктах?

Основні навички рятування життя у громадських місцях (торговельні центри, школи, автобусні зупинки, аеропорти тощо) та великих місцях (стадіони, концертні зали, ярмарки, готелі тощо) стосуються критично важливих знань та навичок, необхідних для виживання та зменшення ризиків під час стихійного лиха. Ключові сфери включають:

- Обізнаність про надзвичайні ситуації та розпізнавання ризиків: швидке виявлення небезпечних споруд, ліній електропередач та ризику паніки натовпу.
- Забезпечення особистої безпеки шляхом укриття, присівши та захищаючи голову, вибору безпечних відкритих ділянок та уникнення диму чи затоплення.
- Заспокоєння панікованих людей, виклик на допомогу та спрямування людей до аварійних виходів.
- Застосування навичок першої допомоги, таких як базова зупинка кровотечі, переміщення пораненого в безпечне місце та проведення серцево-легеневої реанімації.
- Дотримання вказівок гуманітарних організацій та посадових осіб, допомога іншим та організоване пересування, не створюючи перешкод натовпу.

Ключові поняття та термінологія

- Громадські: це стосується таких місць, як аеропорти, лікарні, автовокзали, торгові центри, бібліотеки та музеї.
- Великі спортивні арени: це стосується таких місць, як стадіони, концертні зали, виставкові та конференц-центри, великі театри чи кінотеатри, криті спортивні арени.
- Ризик: Він описує ризики, які можуть виникнути залежно від місця, що зазнало впливу стихійного лиха. Наприклад, пошкоджені конструкції, електричні струми, моделі поведінки натовпу.
- Зберігайте спокій: Не панікуйте. Придушуйте страх і паніку.
- Подумайте: Оцініть ситуацію.
- Спостерігайте: Огляньте своє оточення.
- План: Визначте шлях, яким ви будете йти.

Розуміння важливості

Важливість застрягання у громадських/великих місцях, включаючи торгові центри, школи, стадіони, концертні зали, громадський транспорт, лікарні тощо. Ризики застрягання в таких місцях під час надзвичайної ситуації або стихійного лиха такі:

- Через скупчення людей та скупчення людей у просторі зростає ризик паніки, тисняви та травм. Вузькі виходи та брак знань про альтернативні шляхи евакуації створюють проблеми.
- Вказівки щодо напрямку руху та недостатня обізнаність. Знаки аварійних виходів, покажчики напрямку руху та сигналізація можуть бути недостатньо помітними або зрозумілими. Люди, які не знають, що робити, створюють неконтрольований хаос.
- Такі елементи безпеки та інфраструктури об'єктів, як структурна цілісність, евакуаційні двері, аварійне освітлення та протипожежне обладнання, є критично важливими. Відключення електроенергії або збої систем (сигналізація, голосові оголошення тощо) можуть призвести до втрати орієнтирів у людей.
- Час реагування під тиском часу надзвичайно важливий під час катастроф або надзвичайних ситуацій; у таких подіях, як витік газу або землетруси/обвали, навіть секунди чи хвилини можуть мати величезне значення.
- Відсутність координації та підготовки: плани евакуації неможливо реалізувати у великих приміщеннях, де не проводилися навчання та персонал не пройшов навчання. Координація між органами влади, аварійно-рятувальними службами або керівництвом об'єкта може бути слабкою.

Чому цей навчальний модуль важливий

- Учасники програм виживання та безпеки навчаються реагувати в таких ситуаціях, як землетруси, пожежі, повені та тиснява. Вони мають можливість розвинути правильні рефлексі замість паніки (наприклад, під час землетрусу «падати, укриватися та триматися»).
- Для запобігання паніці та контролю натовпу навчання допомагає людям зберігати спокій. Воно сприяє впорядкованій евакуації, а не неконтрольованим рухам у натовпі.
- Швидке прийняття рішень на основі точної інформації звільняє учасників від помилкових уявлень (наприклад, хибного переконання, що «користуватися ліфтом під час землетрусу безпечно»). Викладається правило перших 30 секунд - 3 хвилин (що робити в найкритичніші моменти).
- Усвідомлення безпеки у громадських місцях: люди починають помічати аварійні виходи в місцях, які вони відвідують, і розвивається культура безпеки. Підвищується усвідомлення ризиків (наприклад, знання того, що робити, коли чують пожежну сигналізацію в торговому центрі).
- Соціальна користь: ті, хто проходить навчання, можуть направляти не лише себе, а й оточуючих. Вони отримують знання, які можна використовувати для підтримки дітей, людей похилого віку або людей з інвалідністю.
- Психологічна підготовка замість думки «зі мною нічого не станеться» проводиться реалістична підготовка. Навчання зменшує травматичний вплив після катастрофи, оскільки зміцнює відчуття контролю людини.

Стихійні лиха в контексті основних навичок рятування життя для громадських та великих приміщень

- Землетруси: запобігання паніці та тисняві в натовпах, вибір безпечних місць, надання першої допомоги пораненим.
- Повені та затоплення: переміщення на вищу та безпечнішу місцевість, уникнення джерел електрики, координація евакуації
- Пожежі (у приміщенні / на вулиці): Пошук правильного виходу в диму, спрямування людей до аварійних виходів, контроль паніки.
- Цунамі: Переміщення на вищу та безпечнішу місцевість, уникнення джерел електрики, координація евакуації.
- Шторми та торнадо: тримайтеся подалі від падаючих предметів на відкритій місцевості, займайте безпечні позиції в приміщенні.
- Зсуви / Лавини (у гірських або людних районах на відкритому повітрі): Направлення людей до безпечних зон, підтримка рятувальних робіт.

Землетруси

Землетруси є одними з найруйнівніших стихійних лих, з якими ви можете зіткнутися у громадських місцях.

Правильну поведінку під час землетрусу слід розділити на дві частини: під час землетрусу та після землетрусу.

Під час землетрусу:

- Зберігайте спокій і не панікуйте: пам'ятайте, що більшість землетрусів не спричиняють руйнівних наслідків.
- Опустити – Накрити – Триматися:
Пади на коліна,
Прикрийте голову та шию руками, по можливості сховайтесь під міцними меблями,
Тримайтеся за укриття, поки не припиниться тряска.
- Тримайтеся подалі від вікон, скла та важких предметів, які можуть впасти.
- Не стійте на балконах і не користуйтеся ліфтами.
- Залишайтеся на місці, поки не припиниться тряска.



Рисунок 1: Приклад руху «падіння, накриття та утримання», що виконується в лікарнях під час землетрусу

Землетруси

Після землетрусу:

- Зберігайте спокій: уникайте створення тисняви в натовпі.
- Слухайте оголошення та виконуйте інструкції персоналу
- Коли виходите з місця, користуйтеся сходами, ніколи не ліфтами.
- Виходьте по порядку, не штовхаючись та не створюючи паніки біля дверей та сходів.
- Тримайтеся подалі від будівель, ліній електропередач та дерев.
- Збирайтеся у відведених місцях збору та рухайтесь узгоджено з іншими.
- Надавати елементарну першу медичну допомогу тим, хто її потребує.

Пожежі

Пожежі, що виникають, особливо в закритих громадських місцях, викликають велику паніку через вплив натовпу. Поширення диму в закритих приміщеннях ускладнює евакуацію та створює загрозу для здоров'я людей, які зазнали впливу диму.

Правильну поведінку під час пожеж у громадських місцях слід розділити на дві категорії: закриті громадські місця та відкриті громадські місця.

Криті громадські місця (торгові центри, стадіони, зали, метро тощо):

- Якщо у вас є можливість втрутитися, щойно почнеться пожежа, втруťтесь, щоб загасити її. Використовуйте вогнегасник або пожежний шланг, але необхідно бути навченим ними користуватися.
- Зберігайте спокій, не панікуйте. Уникайте бігу та штовханини.
- Дотримуйтеся знаків аварійного виходу та користуйтеся пожежними виходами та сходами.
- Не користуйтеся ліфтами, тільки сходами.
- Якщо є дим, тримайтеся низько біля землі.
- Тримайтеся подалі від електричних панелей, скла та легкозаймистих матеріалів.
- Дотримуйтеся інструкцій персоналу та оголошень про надзвичайні ситуації.



Рисунок 2: Пожежа в готелі, що сталася в Туреччині в січні 2025 року, внаслідок якої загинуло 78 людей.

Пожежі

Відкриті громадські місця (парки, сквери, фестивалі, концерти просто неба тощо):

- Відійдіть від диму та полум'я, враховуючи напрямок вітру.
- Тримайте дистанцію від легкозаймистих або вибухонебезпечних матеріалів поблизу.
- Прямуйте до відкритих та безпечних місць, не спричиняючи паніки в натовпі.
- Повідомте правоохоронні органи та чекайте на пожежну та аварійну бригади.

Цунамі

Цунамі – це великі океанські хвилі, спричинені раптовим вивільненням енергії у воді. Зазвичай вони виникають в океанах або великих морях і виникають після землетрусів, вивержень вулканів, зсувів і обвалів. Цунамі спричиняють руйнівні наслідки вздовж берегової лінії, тоді як їхній вплив зменшується в міру просування вглиб материка.

Коли ви дізнаєтеся про ризик цунамі у вашому районі, негайно дотримуйтесь офіційних попереджень про цунамі (телебачення, радіо, мобільні додатки, сирени).

Відійдіть від узбережжя; вирушайте вглиб материка або на височину.

Якщо ви не можете покинути будівлю, підніміться на верхні поверхи або на дах.

Не користуйтеся транспортним засобом; пройдіться пішки до безпечної високої ділянки.

Якщо ви перебуваєте в громадському місці, зберігайте спокій і заспокойте оточуючих. Натовпи можуть створювати більшу небезпеку через неправильні дії.

Допомагати дітям, людям похилого віку та людям з інвалідністю.



Рисунок 3: Цунамі, що сталося після землетрусу в Японії в березні 2011 року. (Аеропорт Сендай)

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій: «Це чудові вихідні, і ви йдете на стадіон дивитися гру. Стадіон дуже переповнений. Раптом стався сильний землетрус, і натовп почав рухатися до виходу. На думку спалахнула тиснява в Індонезії 2022 року. На стадіоні не вистачало охоронців, щоб контролювати натовп».

Навідне питання: «Що б ви зробили в цій ситуації? Які кроки ви б вжили, щоб запобігти тисняві та забезпечити власну безпеку?»



Рисунок 4: У жовтні 2022 року 135 людей загинули внаслідок тисняви на стадіоні Канджурухан в Індонезії.

Зупиніться та поміркуйте

Реагування на сценарій: Усвідомлення та відповідальність

Існують певні запобіжні заходи, яких можна вжити до виникнення неприємної ситуації в місцях скупчення людей, таких як стадіони. По-перше, дуже важливо знати розташування аварійних виходів, служби безпеки та пунктів першої медичної допомоги під час входу на територію. Якщо можливо, сидіть біля сходів та виходів на трибунах, не посеред натовпу, а з країв, щоб зменшити ризик можливої тисняви. Вживаючи цих заходів, люди можуть забезпечити власну безпеку та безпеку оточуючих, перш ніж почнеться потенційна тиснява або надзвичайна ситуація.

Найрозумніші речі, які можна зробити у великому натовпі, перш ніж станеться щось погане:

Усвідомлення ризиків (знання виходів та точок безпеки), збереження спокою та дії за розсудом (як для себе, так і для оточуючих).

Рухайтесь швидко (якщо ви біля виходу, прямуйте до нього, поки натовп не став надто щільним).

Якщо ви далеко від виходу, не поспішайте в натовп; спокійно зачекайте там, де ви є.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій: Ви зупинилися в готелі під час зимової відпустки. Коли ви збираєтеся спати, ви відчуваєте запах диму. Ви відчиняєте двері та бачите густий дим у коридорі. Пожежа в готелі в Туреччині в січні 2025 року закінчилася трагедією, в результаті якої загинуло 78 людей.

Навідне питання: «Що б ви зробили в цій ситуації? Які кроки ви б вжили, щоб запобігти тисняві та забезпечити власну безпеку?»



Рисунок 5: Пожежа в готелі, що сталася в Туреччині в січні 2025 року, внаслідок якої загинуло 78 людей.

Зупиніться та поміркуйте

Реагування на сценарій: Усвідомлення та відповідальність

У такому випадку нашою головною метою має бути евакуація з будівлі. Вкрай важливо знати, де розташовані аварійні виходи в таких місцях, як готелі чи лікарні, або в місцях великого скупчення людей, таких як кінотеатри чи концертні зали, до того, як виникне можлива надзвичайна ситуація. Слід пам'ятати, що стихійні лиха, такі як пожежі та землетруси, можуть спричинити відключення електроенергії, і що в такій ситуації ви можете втратити відчуття орієнтиру через паніку, яка виникне.

Коли ви зіткнулися з ситуацією, подібною до тієї, що описана в описі, вам слід діяти наступним чином:

Усвідомлення ризику (до інциденту знайдіть аварійні сходи), зберігайте спокій та рухайтесь швидко.

Увімкніть пожежну сигналізацію або крикніть «Пожежа!», щоб попередити інших.

Швидко рухайтесь до аварійних сходів. Не користуйтеся ліфтами.

Щоб захистити себе від диму, прикрийте ніс і рот вологою тканиною.

Якщо ви не можете втекти, зачиніть двері та заклейте щілини вологими рушниками або тканиною, щоб блокувати дим, та вийдіть на балкон або до вікна, покличете на допомогу та подайте сигнал рятувальникам, розмахуючи тканиною або ліхтариком.

Технологічні/промислові катастрофи в контексті основних навичок, що рятують життя, для громадських та великих об'єктів

- Промислові вибухи або витoki хімікатів: Якомога швидше відійдіть від небезпечної зони, рухайтесь у напрямку, протилежному вітру (хімічні гази зазвичай поширюються вітром), захищайте дихальні шляхи
- Вплив радіації або небезпечних матеріалів: Залиште зону впливу, рухаючись проти напрямку вітру. Якщо ви перебуваєте в приміщенні, герметично закрийте всі двері та вікна, захистіть дихальні шляхи та шкіру.
- Транспортні або інфраструктурні аварії: перейдіть у безпечну зону, дотримуючись знаків аварійного виходу, запобігніть паніці в натовпі, надайте першу допомогу тим, хто її потребує.

Промислові вибухи та витoki хімікатів

Промислові аварії/вибухи або витoki хімікатів можуть вплинути на дуже великі території. Після таких аварій виникають отруєння, опіки, пожежі, масова паніка та забруднення навколишнього середовища.

У такій ситуації:

- Зберігайте спокій та уникайте паніки: паніка впливає на вашу здатність приймати правильні рішення.
- Відійдіть від небезпечної зони: Найкраще швидко покинути місце аварії. Щоб уникнути впливу токсичних газів, слід рухатися у напрямку, протилежному вітру.
- Захистіть дихання: Не вдихайте дим, хімічні випари або невідомі гази. Прикрийте ніс і рот вологою тканиною або одягом.
- Якщо ви перебуваєте в приміщенні: щоб уникнути впливу токсичного газу або диму, спробуйте перекрити потік повітря у вашому приміщенні. Щільно зачиніть усі двері та вікна.
- Допомога пораненим: Уникайте прямого контакту з будь-ким, хто забруднився хімічними речовинами. У разі потрапляння хімічних речовин на шкіру або в очі, промийте їх великою кількістю води. Виведіть людей з утрудненим диханням на вулицю на свіже повітря.
- Дотримуйтесь офіційних інструкцій: слухайте вказівки органів влади та працівників аварійно-рятувальних служб. Не повертайтеся до небезпечної зони та не намагайтеся впоратися з ситуацією самостійно.



Рисунок 6: Чорнобильська ядерна катастрофа у квітні 1986 року

Промислові вибухи та витоки хімікатів

Цілком природно, що вибух або теракт у громадському місці викликають страх і паніку. Небезпечні матеріали або токсичні гази, які можуть вивільнитися після вибуху/аварії, – це ситуації, що впливають на поширення небезпеки та фактор ризику. У таких ситуаціях основним способом дій має бути збереження спокою, відхід від небезпечної зони, забезпечення власної безпеки, а потім допомога іншим постраждалим особам. Слід пам'ятати, що той, хто зберігає спокій у хаотичні моменти та знає, що робити, може запобігти багатьом збиткам за допомогою правильного стилю спілкування.

Аварії на транспорті та інфраструктурі

Транспортні аварії або аварії на інфраструктурі, які можуть статися в громадських місцях (таких як метро, автобуси, залізничні станції, аеропорти чи автомагістралі), можуть загрожувати життю багатьох людей. Зіткнувшись із таким інцидентом, дуже важливо зберігати спокій та оцінити ситуацію.

У такій ситуації:

- Зберігайте спокій та оцініть ситуацію: не панікуйте; спочатку перевірте свою безпеку та зверніть увагу на такі ризики, як пожежа, дим або витік палива.
- Подбайте про власну безпеку: якщо ви перебуваєте в транспортному засобі, вимкніть двигун, відстебніть ремінь безпеки та відійдіть від небезпеки. У громадському транспорті (автобусі, метро, поїзді тощо) дотримуйтесь знаків аварійного виходу та інструкцій персоналу.
- Запобігання паніці в натовпі: Намагайтеся заспокоїти інших, швидко евакуюйтеся, використовуючи аварійні виходи у закритих приміщеннях, що потребують евакуації, таких як станції метро. Будьте обережні у разі тисняви.
- Якщо існує ризик пожежі або вибуху: швидко відійдіть із небезпечної зони, щоб уникнути ризику вибуху.
- Допомога пораненим: Після досягнення безпечної зони надайте першу медичну допомогу пораненим.



Рисунок 7: Міст Моранді в Генуї, Італія, обвалився у серпні 2018 року через сильні дощі.

Аварії на транспорті та інфраструктурі

Такі фактори, як аварії, паніка, погана комунікація та труднощі з керуванням великими натовпами, можуть посилити вплив нещасного випадку.

Для пом'якшення наслідків дуже важлива індивідуальна обізнаність про надзвичайні ситуації.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій: Ви пішли до парку на вихідні та раптом почули гучний вибух. Коли ви повернули голову, то побачили велику хмару диму, що піднімалася в повітря. Ви зрозуміли, що вибух стався на сусідньому виробничому об'єкті.

Навідне питання: «Що б ви зробили в цій ситуації?»



Рисунок 8. Дизайн Догана Т.: <https://chatgpt.com/>

Зупиніться та поміркуйте

Реакція на сценарій: Усвідомлення

Цілком природно, що такі події, причину яких ми не знаємо, викликають паніку та водночас пробуджують цікавість. У таких ситуаціях піддатися своїй цікавості та попрямувати до місця інциденту – це найнебезпечніше, що ви можете зробити. Перебування в зоні інциденту може завдати вам шкоди у разі повторного вибуху. Також пам'ятайте, що ви не знаєте складу газової хмари, яка може утворитися після інциденту.

Найкращий варіант дій після такої аварії:

Усвідомлення ризику: Пам'ятайте, що газ/дим, що утворюється, може бути смертельним для вас та оточуючих. Зберігайте спокій та відійдіть від небезпечної зони: Якщо дим рухається до вас, швидко відійдіть від цієї зони проти напрямку вітру.

Попередьте оточуючих: Кричіть, щоб попередити оточуючих.

Захистіть дихання: Якщо впливу диму не уникнути, прикрийте ніс і рот одягом.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій: Ви стоїте на станції метро, і один із поїздів не зупиняється та врізається в інший поїзд. Двері поїздів відчиняються, і ті, хто не постраждав від аварії, починають панічно тікати.

Навідне питання: «Що б ви зробили в цій ситуації?»



Рисунок 9: Залізнична аварія в Анкарі, Туреччина, у грудні 2018 року

Зупиніться та поміркуйте

Реакція на сценарій: Усвідомлення

Свідчення такої аварії прямо на ваших очах, природно, викличе у вас почуття страху та тривоги. Якщо ви безпосередньо не постраждали від таких аварій, вам потрібно зберігати спокій та оцінити ситуацію. Ви можете зіткнутися з конфліктом між бажанням допомогти іншим та бажанням забезпечити власну безпеку.

Найкращий варіант дій після такої аварії:

Усвідомлення ризиків: такі ситуації, як вибухи, пожежі або витoki електричної енергії, спричинені нещасним випадком, збільшують фактор ризику. У цих ситуаціях виявлення ризиків, які можуть призвести до вторинної аварії, може врятувати життя багатьох людей, а також ваше власне.

Зберігайте спокій: У закритому просторі, такому як метро, паніка може призвести до неправильних рішень багатьох людей. Вам слід кричати, щоб попередити людей зберігати спокій, аби натовп не спричинив тисняву, та спрямувати їх до аварійних виходів.

Якщо немає ризику вторинної аварії, надайте допомогу потерпілому.

Біологічні/медичні катастрофи в контексті основних навичок рятування життя для громадських та великих приміщень

- Пандемії та епідемії: хвороби, що швидко поширюються серед великих натовпів, такі як грип, COVID-19, SARS, MERS, віспа мавп
- Хвороби харчового або водного походження: забруднення в громадських місцях харчування або спільних закладах харчування, спричинене сальмонельозом, кишковою паличкою, норовірусом, гепатитом А, холерою.
- Масове отруєння / вплив токсинів: випадкове або навмисне забруднення, що вражає багатьох людей, таке як хімічне забруднення їжі або напоїв, витік газу в закритих приміщеннях, вплив чадного газу.
- Біотероризм або навмисне біологічне вивільнення: навмисне поширення патогенів у місцях скупчення людей, найпоширенішими методами атаки є сибірська виразка, віспа, ботулотоксин, рицин, бактерії чуми.
- Масові жертви та надзвичайні ситуації у сфері охорони здоров'я: не спричинені інфекцією, але вражають великі групи людей, зокрема екстремальні погодні умови, травми, пов'язані з тиснявою, алергічні реакції у великих скупченнях людей.

Пандемії та епідемії

У скупчених місцях респіраторні віруси швидше поширюються від людини до людини. Громадський транспорт, торгові центри, аеропорти, школи та стадіони є одними з місць найвищого ризику під час спалахів. Недостатня вентиляція та тривале перебування в приміщенні збільшують ризик зараження. Під час спалахів дезінфекція, контроль натовпу та кампанії з інформування громадськості є життєво важливими для захисту здоров'я громади.

У ситуаціях, коли вам відомо про існування пандемії або епідемії захворювання:

- Засоби індивідуального захисту: носіть маски в людних або закритих приміщеннях та часто мийте руки. Уникайте дотиків до обличчя, особливо до очей, носа та рота.
- Соціальне та фізичне дистанціювання: уникайте масових заходів, великих зібрань та надавайте перевагу відкритому повітрі або добре провітрюваним приміщенням замість закритих кімнат.
- Вакцинація: Дотримуйтесь національних та місцевих програм імунізації.
- Запобіжні заходи щодо подорожей та пересування: дотримуйтесь рекомендацій та обмежень щодо подорожей і уникайте непотрібних поїздок під час спалахів хвороби.
- Заходи громади та уряду: дотримуйтесь правил комендантської години або карантину, коли вони впроваджені, та беріть участь у програмах підвищення обізнаності та профілактики.



Рисунок 10: Фотографія під час пандемії Covid-19 у Каліфорнії, США

Пандемії та епідемії

Найважливішим способом захисту від пандемій та епідемій є зменшення контактів з натовпом. Носіння маски в місцях скупчення людей та дотримання правил гігієни – це індивідуальні запобіжні заходи, що знижують ризик зараження. Дотримання обмежень, запроваджених під час пандемії, є обов'язковим.

Хвороби харчового та водного походження

Забруднена їжа в громадських місцях може спричинити харчове отруєння, а забруднена вода може призвести до таких захворювань, як холера та тиф. У такій ситуації страждає багато людей. Спільні громадські водопровідні крани або фонтанчики можуть передавати такі віруси, як гепатит А. Погана гігієна рук сприяє поширенню бактерій, таких як сальмонела та кишкова паличка. Щоб запобігти захворюванням, що передаються через їжу та воду, дотримуйтесь особистої гігієни та споживайте їжу та воду з надійних джерел.

Основні способи захисту від харчових та водних захворювань:

- Використовуйте для пиття лише чисту та безпечну воду: переконайтеся, що ваша питна вода надходить з надійного джерела.
- Перевіряйте свіжість продуктів: не вживайте зіпсовані, знебарвлені або погано пахнучі продукти.
- Уникайте вживання їжі чи напоїв без кришки: це особливо важливо в їдальнях, на пікніках, ярмарках та громадських заходах.
- Дотримуйтесь правил гігієни в місцях загального користування: звертайте увагу на чистоту в школах, на робочих місцях, у гуртожитках, лікарнях та ресторанах.
- Дотримуйтесь офіційних рекомендацій органів охорони здоров'я: під час спалахів дотримуйтесь вказівок органів охорони здоров'я.



Рисунок 11: Дизайн Догана Т.: <https://chatgpt.com/>

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій: У деяких країнах надходять повідомлення про новий спалах. Але у вашій країні випадків не зареєстровано. Ви відчуваєтеся в безпеці. Ви продовжуєте ходити до школи, але наступного дня п'ятеро ваших однокласників не з'являються, і надходять новини про те, що спалах швидко поширюється країною.

Навідне питання: «Що б ви зробили в цій ситуації?»



Рисунок 12: <https://www.unesco.org/en/covid-19/education-response>

Зупиніться та поміркуйте

Реагування на сценарій: Гігієна та соціальне дистанціювання

Дуже важливо дотримуватися рішень, прийнятих офіційними установами під час епідемії. Щоб зменшити поширення заразних захворювань, що передаються від людини до людини, необхідно зменшити соціальні контакти та уникати скупчень людей.

У такій ситуації:

Гігієна: Часто мийте руки з милом і водою. Використовуйте дезінфікуючий засіб для рук. Це може збільшити фактор ризику. Не торкайтеся рота чи носа, не продезінфікувавши або не вимивши руки. Регулярно дезінфікуйте побутові поверхні.

Соціальне дистанціювання: Уникайте місць скупчення людей. Залишайтеся вдома, якщо можливо. Коли ви перебуваєте поза домом, використовуйте належним чином підігнані маски для обличчя та інші захисні екрани. Дотримуйтесь соціальної дистанції, коли виходите на вулицю. Коли ви перебуваєте поза домом, використовуйте належним чином підігнані маски для обличчя та інші захисні екрани.

Дотримуйтесь та дотримуйтесь офіційних попереджень.

Якщо у вас спостерігаються симптоми захворювання, зверніться до медичного закладу.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій: Ви пообідали в школі та пішли на урок. Невдовзі у вас почався біль у шлунку та нудота. Більше того, не лише у вас, а й у кількох ваших однокласників спостерігалися ті ж симптоми.

Навідне питання: «Що б ви зробили в цій ситуації?»



Рисунок 13: Дизайн Догана Т.: <https://chatgpt.com/>

Зупиніться та поміркуйте

Реакція на сценарій: Усвідомлення. Харчове отруєння, спричинене забрудненою їжею або водою, є надзвичайно серйозним станом. Якщо симптоми, що з'являються після отруєння, незначні, ось що вам слід зробити:

Не змушуйте блювоту негайно зупинятися: вашому організму може знадобитися вивести токсини, тому не зупиняйте блювоту.

Підтримуйте водний баланс: відшкодовуйте втрачені через блювоту або діарею рідини та мінерали, вживаючи воду, айран, трав'яні чаї, розчини для пероральної регідrataції (ОРР) або електролітні напої.

Відпочинок: Дайте своєму тілу час відновитися, відпочиваючи якомога більше.

Їжте легку їжу: уникайте їжі протягом кількох годин, щоб ваш шлунок заспокоївся. Потім почніть з м'яких, легкозасвоюваних продуктів, таких як рисова каша, банан, йогурт, варена картопля, крекери.

Контролюйте симптоми: зверніться до лікаря, якщо у вас виникне будь-який з наступних симптомів: постійне блювання та діарея, висока температура (38,5°C / 101,3°F або вище), кривавий або дуже темний стілець, сильний біль у животі.

Надихаючі дії та взірці для наслідування

Лиха у громадських місцях мають вирішальне значення для запобігання одночасному ризику для великої кількості людей. Натовпи можуть зазнати жертв через зростаючу паніку, тисняву та неконтрольовані пересування. Тому належні поведінкові рекомендації та підготовка мають вирішальне значення як для забезпечення індивідуальної безпеки, так і для запобігання масовим катастрофам.

- У січні 2025 року під час пожежі в готелі в Туреччині, в якій загинуло 78 людей, 67-річний Фатіх Гюллер, зрозумівши, що втекти немає жодного шансу, та продемонструвавши надзвичайну самовладання, зв'язав простирадла разом і врятував життя 11 людей.
- У серпні 2021 року під час стихійного лиха в західному регіоні Чорного моря Туреччини місцеві жителі рятували літніх людей та дітей, які опинилися в пастці у своїх будинках, за допомогою мотузок та тракторів. Внаслідок цього інциденту загинуло 82 людини.

Більше для дослідження

<https://www.publichealth.columbia.edu> https://en.wikipedia.org/wiki/2021_Turkish_floods

https://en.wikipedia.org/wiki/2025_Kartalkaya_hotel_fire

https://en.wikipedia.org/wiki/Chernobyl_disaster

https://en.wikipedia.org/wiki/2011_Tōhoku_earthquake_and_tsunami

<https://www.bbc.com/news/world-europe-46549288> : Аварія поїзда в Туреччині:
щонайменше дев'яťох загиблих в Анкарі

Джерела, використані для створення цього навчального модуля

- Єрохін, Д. (2024). Розуміння поведінки людини у відповідь на катастрофи. Оксфордська дослідницька енциклопедія науки про стихійні лиха.
- Нін, Н. та ін. (2021). Фактори, пов'язані з індивідуальною поведінкою щодо готовності до надзвичайних ситуацій: перехресне опитування серед населення трьох китайських провінцій. BMC Public Health, 21(1), 1–10
- Європейський рейтинг навичок, компетенцій, кваліфікацій та професій (ESCO). (н.д.). Портал класифікації ESCO. Європейська комісія. <https://esco.ec.europa.eu/en/classification>
- Хіната, С. (2024). Спілкування з громадськістю в надзвичайних ситуаціях. Журнал управління надзвичайними ситуаціями, 22(4), 273–280

ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



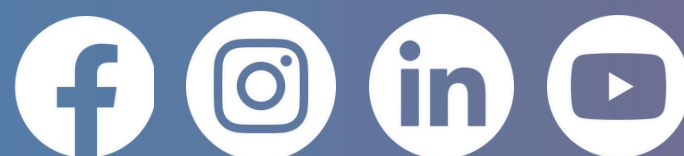
<https://vonhope.is/>

Навчайтесь з задоволенням з VET-READY

РОЗДІЛ 2: Підготовка до катастроф у громадських місцях та на великих об'єктах

Навчальний модуль 10: Основні навички рятування життя під час катастроф у громадських місцях та на великих об'єктах

СЛІДКУЙТЕ ЗА
НАМИ



<https://vetready.eu/>