



## РОЗДІЛ 2: ПІДГОТОВКА ДО ЛИХ ТА РЕАГУВАННЯ У ПУБЛІЧНИХ МІСЦЯХ ТА ВЕЛИКИХ ПРОСТОРАХ

### НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 7: Навігація по ризиках стихійних лих у громадських та великих місцях

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:** Навчити учнів виявляти, оцінювати та ефективно реагувати на ризики стихійних лих у громадських місцях та великих місцях, забезпечуючи особисту безпеку та підтримуючи скоординовані дії у надзвичайних ситуаціях у місцях скупчення людей.

**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 T2.3:** Вирішення проблем

# Результати навчання навчального модуля

## Знання

1. Розпізнавайте різні типи ризиків стихійних лих, які можуть виникнути у громадських та великих місцях, таких як стадіони, транспортні вузли та торгові центри.
2. Зрозуміти основну структуру систем управління надзвичайними ситуаціями та те, як працює координація між персоналом місця проведення, органами влади та громадськістю під час стихійних лих.
3. Поясніть, як динаміка натовпу та поведінка людей впливають на рівень ризику та ефективність евакуації під час надзвичайних ситуацій.

## Навички

1. Визначити потенційні небезпеки та вразливості в різних громадських місцях або на великих майданчиках і запропонувати основні заходи щодо зниження ризиків.
2. Застосовуйте стратегії вирішення проблем для прийняття швидких та обґрунтованих рішень у змодельованих або реальних надзвичайних ситуаціях.
3. Ефективно спілкуватися та співпрацювати з іншими для підтримки безпечної евакуації та дій реагування в стресових ситуаціях.

Ці навички безпосередньо пов'язані з перехресними навичками ESCO T2.3:

- Визначення проблем та проведення аналізу ризиків
- Розробка стратегій реагування на надзвичайні ситуації
- Вирішуйте проблеми в непередбачуваних умовах



# Вступ: Що таке навігація ризиками стихійних лих у громадських та великих місцях

- Громадські простори, такі як торгові центри, стадіони, транспортні вузли та центри проведення заходів, щодня збирають велику кількість людей. Хоча ці місця створені для зручності та задоволення, вони також можуть стати дуже вразливими під час надзвичайних ситуацій, таких як пожежі, тисняви, землетруси чи терористичні акти.
- Розуміння того, як розпізнавати ризики, зберігати спокій та діяти відповідально в таких умовах, може врятувати життя. Цей модуль допомагає учням дослідити, як відбуваються стихійні лиха у великих, переповнених місцях, і як належне планування, координація та обізнаність можуть зменшити хаос і запобігти травмам або втраті життя.
- Завдяки цьому навчанню слухачі побачать, що підготовка до стихійних лих є відповідальністю кожного, а не лише професіоналів, і що поінформовані люди відіграють життєво важливу роль у створенні безпечніших та стійкіших громад.

# Ключові поняття та термінологія

- Ризик стихійного лиха – це можливість того, що небезпека (наприклад, пожежа, повінь або землетрус) завдасть шкоди людям, майну або навколишньому середовищу. Ризик зростає, коли багато людей збирається в одному місці без належних заходів безпеки.
- Громадський майданчик — простір, відкритий для публіки, де збирається велика кількість людей, наприклад, торгові центри, залізничні вокзали, стадіони або концертні зали.
- Готовність до надзвичайних ситуацій – це дії та плани, що вживаються до виникнення стихійного лиха, щоб люди знали, що робити, куди йти та як залишатися в безпеці.
- План евакуації – структурований процес, який допомагає людям безпечно покинути небезпечну зону під час надзвичайної ситуації. Він включає чіткі виходи, покажчики та навчений персонал.
- Управління натовпом – стратегії, що використовуються для забезпечення безпеки та порядку у великих групах людей, особливо у стресових або неочікуваних ситуаціях.
- Ситуаційна обізнаність – здатність помічати, що відбувається навколо вас, розуміти потенційні ризики та швидко приймати розумні рішення.
- Перші рятувальники – це фахівці, такі як пожежники, поліцейські та парамедики, які першими прибувають та надають допомогу під час надзвичайних ситуацій.

# Розуміння важливості

- У звітах Служби цивільного захисту ЄС та Служби управління надзвичайними ситуаціями Copernicus підкреслюється, що переповнені громадські місця, такі як транспортні вузли, торгові центри, стадіони та концертні майданчики, все частіше класифікуються як середовища високого ризику через зростання щільності населення міст, екстремальні погодні явища та загрози безпеці.
- У Мадриді (Іспанія, 2024) часткове обвалення даху спортивного комплексу під час сильних дощів призвело до травмування понад 40 людей, що виявило слабкі місця в стійкості інфраструктури та процедурах евакуації натовпу. Механізм цивільного захисту ЄС був мобілізований для координації оцінки надзвичайних ситуацій та підтримки безпеки споруд.
- Аналогічно, пожежа в концертному залі в Парижі (Франція, 2023) продемонструвала, наскільки швидко може поширюватися стихійне лихо в закритих громадських місцях — 15 смертельних випадків та понад 100 поранених було зареєстровано після того, як паніка та дим поширилися протягом кількох хвилин. Багато жертв опинилися в пастці через заблоковані виходи та відсутність чітких систем наведення.
- На рівні ЄС, Мережа знань цивільного захисту Союзу визначає готовність громадських місць як ключовий пріоритет у підвищенні стійкості громад. Вона підтримує держави-члени у зміцненні можливостей запобігання, раннього попередження та скоординованого реагування — відповідно до Стратегії ЄС щодо адаптації до зміни клімату та рамкової програми RescEU для транскордонного реагування на стихійні лиха.

# Чому цей навчальний модуль важливий

- Лиха можуть трапитися будь-де — навіть у місцях, які ми відвідуємо щодня для роботи, подорожей чи відпочинку. Концерт, футбольний матч чи швидка поїздка до торгового центру можуть перетворитися на хаос за лічені секунди, коли паніка, плутанина чи погане планування беруть гору.
- Цей модуль допоможе вам стати більш усвідомленими, впевненими та готовими захистити себе та оточуючих у разі непередбачених обставин. Незалежно від того, чи ви учень, тренер чи громадянин, ваші дії мають значення.
- Бути готовим у громадських місцях — це не лише питання безпеки — йдеться про відповідальність, усвідомленість та сміливість діяти, коли інші завмирають.

# Стихійні лиха в контексті подолання ризиків стихійних лих у громадських та великих місцях

- Землетруси, повені, шторми та хвилі спеки можуть порушити роботу переповнених місць, спричинивши паніку, відключення електроенергії або пошкодження конструкцій.
- У громадських місцях потрібні чіткі шляхи евакуації та системи раннього попередження для безпечного керування великими групами.
- Оповіщення про погоду та комунікація з натовпом є ключовими для запобігання травмам під час раптових подій.
- Підготовленість та спокійна поведінка зменшують хаос і сприяють ефективному реагуванню на надзвичайні ситуації.



# Спека / Екстремальна спека

Чому цей тип катастрофи важливий?  
Під час концертів, фестивалів чи спортивних заходів надмірна спека може швидко призвести до зневоднення, непритомності або теплового удару, особливо у переповнених або погано провітрюваних приміщеннях.

Навіщо реагувати?

Захворювання, пов'язані зі спекою, розвиваються непомітно; розпізнавання попереджувальних ознак запобігає серйозним надзвичайним ситуаціям зі здоров'ям.

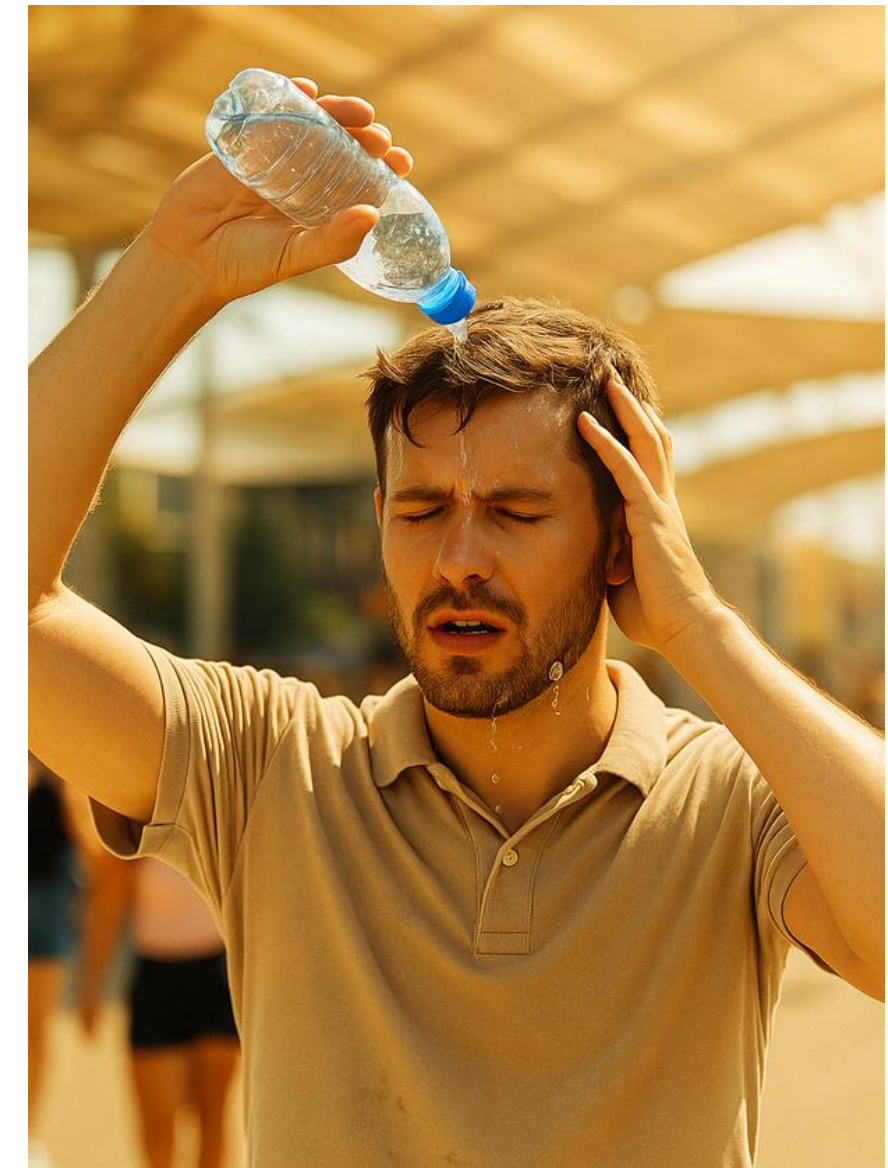


Рисунок 1. Як впоратися з надзвичайною спекою:  
Зберігання прохолоди.  
(ШІ створено Є.Луганським через ChatGPT)

# Спека / Екстремальна спека

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці

- Шукайте прохолодніші, затінені або провітрювані місця.
- Пийте воду часто — уникайте солодких або алкогольних напоїв.
- Повідомте про будь-кого, хто відчуває запаморочення або непритомність.
- Зніміть непотрібні шари одягу.
- Дотримуйтесь інструкцій персоналу заходу щодо зон першої допомоги або охолодження.

Що робити: Пийте достатньо води, шукайте тінь і звертайте увагу на інших, хто проявляє ознаки неблагополуччя.

Чого не слід робити: Не ігноруйте запаморочення, нудоту або судом. Не вживайте алкоголь і не залишайте інших без нагляду, якщо вони відчувають слабкість.

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

- Знайдіть тінь або зайдіть до приміщення, щоб охолодитися.
- Одягайте легкий, дихаючий одяг та головний убір.
- Пийте воду регулярно, навіть якщо не відчуваєте спраги.
- Часто відпочивайте та уникайте перебування під прямими сонячними променями.

# Повінь

Чому цей тип катастрофи важливий  
Повені можуть вразити великі об'єкти поблизу річок, низинних територій або підземних споруд. Раптове підняття рівня води, відключення електроенергії та дезінформація можуть завадити натовпам з обмеженими шляхами евакуації.

Навіщо реагувати?

Вода може швидко підніматися та переносити уламки або електричні небезпеки — швидкі та безпечні рішення запобігають утопленню та ураженню електричним струмом.



Рисунок 2. Реагування на міські повені.  
(ШІ створено Є.Луганським через ChatGPT)



# Повінь

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці

- Негайно перейдіть на вищі поверхи або рівні.
- Уникайте підвалів або підземних паркінгів.
- Вимкніть електроприлади, якщо це безпечно.
- Дотримуйтесь вказівок персоналу або вказівок аварійних знаків.
- Зберігайте спокій та чекайте офіційних інструкцій.

Що робити: Тримайтеся над рівнем води, тримайте засоби зв'язку сухими та допомагайте іншим.

Чого не можна робити: не торкайтеся електричних систем і не недооцінюйте мілководдя — швидкі течії можуть збити вас з ніг.

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

- Негайно перемістіться на вищу місцевість.
- Уникайте ходьби або їзди на автомобілі через повені.
- Тримайтеся подалі від каналізації, річок та мостів.
- Допоможіть вразливим людям дістатися безпечного місця.



# Землетрус

Чому цей тип катастрофи важливий  
Землетруси можуть статися раптово та викликати паніку в місцях скупчення людей, таких як торгові центри, стадіони чи станції метро. Неправильне спілкування, заблоковані виходи та падіння уламків підвищують ризик масових травм.

Навіщо реагувати?

Швидка та спокійна реакція рятує життя. Знання того, як захистити себе та допомогти іншим, зменшує хаос і запобігає тисняві.



Рисунок 3. Евакуація під час землетрусу.  
(ШІ створено Є.Луганським через ChatGPT)

# Землетрус

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці

- Тримайтеся подалі від вікон, скла та важких предметів.
- Уникайте поспіху до виходів, поки не припиниться тряска.
- Дотримуйтесь інструкцій системи оповіщення або вказівок аварійно-рятувальних служб.
- Обережно переміщайтесь до відкритих місць, як тільки буде безпечно евакуюватися.

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

- Відійдіть подалі від будівель, стін та ліній електропередач.
- Залишайтеся на відкритій місцевості, де немає небезпеки падіння.
- Будьте уважні до афтершоків та тріщин у землі.
- Допмагайте іншим зберігати спокій та стабільність.

Що робити: Захистіть голову та шию, зберігайте спокій та дочекайтеся офіційного дозволу на пересування, перш ніж знову заходити до будівель.

Чого не можна робити: не користуйтеся ліфтами, не бігайте в приміщенні та не блокуйте виходи під час евакуації.

# Зупиніться та поміркуйте

## Сценарій рефлексії: Коли натовп перетворюється на хаос

Теплий літній вечір на великому концерті в приміщенні. Раптом земля починає трястися — мерехтить світло, деренчать стельові панелі, і сотні людей поспішають до виходів.

Ви чуєте суперечливі повідомлення: одні кричать «Пожежа!», інші — «Це землетрус — забирайтеся!». Співробітники служби безпеки виглядають невпевненими, і паніка поширюється, коли люди штовхаються та падають біля дверей.

**Що б ви зробили в цій ситуації — залишилися, переїхали чи допомогли б іншим?**

# Зупиніться та поміркуйте

## Рекомендована дія: Землетрус у переповненому місці проведення заходу

Відповідь на найкращий досвід:

- Залишайтеся на місці — ляжте, накрийтеся та тримайтеся, поки не припиниться тряска.
- Не біжіть до виходів або сходів; падіння уламків та наплив натовпу можуть спричинити серйозні травми.
- Захистіть голову та шию руками, сумкою або міцними меблями.
- Після припинення трясіння обережно перейдіть на відкриті місця, уникаючи скла, вивісок та незакріплених предметів.
- Спокійно допомагайте іншим та дотримуйтесь навченого персоналу або екстрених оголошень.

Чому деякі варіанти є небезпечними:

- Поспішне виходження під час трясіння часто призводить до тисняви, травм від падіння скла або блокування шляхів евакуації.
- Ігнорування офіційних вказівок або дотримання дезінформації («Пожежа!» або «Евакуація негайно!») посилює хаос.
- Стояння під дверними отворами або біг на вулиці наражає людей на небезпеку падіння уламків та тиску натовпу.



# Технологічні/промислові катастрофи в контексті подолання ризиків стихійних лих у громадських та великих місцях

- Технологічні та промислові катастрофи, такі як пожежі, вибухи, витoki газу, розливи хімікатів або відключення електроенергії, можуть швидко перетворити громадські та великі об'єкти на середовища високого ризику. Ці інциденти часто починаються раптово та швидко поширюються, залишаючи мало часу для організованої евакуації.
- У місцях скупчення людей, таких як стадіони, торгові центри, транспортні вузли чи концертні зали, такі події можуть спричинити паніку, плутанину та збої зв'язку, особливо якщо системи оповіщення виходять з ладу.
- Ефективна орієнтація в умовах ризику в таких ситуаціях залежить від обізнаності, швидкого прийняття рішень та довіри до процедур дій у надзвичайних ситуаціях. Знання того, як реагувати, куди рухатися та як допомагати іншим, допомагає запобігти травмам та підтримує скоординовані дії щодо безпеки.

# Витік хімікатів

Чому цей тип катастрофи важливий  
Витоки хімічних речовин або викиди газу з сусідніх промислових підприємств, транспортні аварії або несправні системи можуть швидко та непомітно поширюватися, наражаючи на небезпеку людей у закритих або напівзакритих громадських місцях. Паніка та дезінформація часто погіршують ситуацію.

Навіщо реагувати?

Токсичні гази можуть спричинити утруднене дихання, отруєння або втрату свідомості протягом кількох хвилин. Швидкі та правильні дії рятують життя.



Рисунок 4. Реакція на хімічний витік.  
(ШІ створено Є.Луганським через ChatGPT)

# Витік хімікатів

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці

- Залишайтеся в приміщенні та зачиняйте двері й вентиляційні отвори, якщо є вказівка.
- Закрийте ніс і рот тканиною, щоб зменшити вдихання.
- Перейдіть на вищі поверхи, якщо газ важчий за повітря (наприклад, хлор).
- Слухайте офіційні інструкції через гучномовці або сповіщення.
- Спокійно допомагайте вразливим людям.

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

- Рухайтесь проти бокового вітру та вгору від джерела, якщо воно видиме.
- Закривайте рот і ніс і уникайте низьких місць, де можуть осідати гази.
- Дотримуйтесь інструкцій щодо евакуації від рятувальників.
- Уникайте дотику до забруднених ділянок або ходьби по них.

Що робити: Зберігайте спокій, бережіть дихання та дотримуйтесь офіційних рекомендацій.

Чого не можна робити: не бігти до зони випуску, не знімати маску та не поширювати неперевірену інформацію.



# Аварія з перевезенням небезпечних матеріалів

Чому цей тип катастрофи важливий  
Поїзди, вантажівки або трубопроводи, що перевозять небезпечні матеріали, можуть проходити поблизу громадських місць. Аварія може призвести до викиду токсичних речовин, пожеж або масової евакуації.

Навіщо реагувати?

Вплив невідомих речовин може бути небезпечним для життя. Швидке усвідомлення ситуації та дотримання дистанції запобігають зараженню.



Рисунок 5. Аварія під час перевезення небезпечних матеріалів.

(ШІ створено Є.Луганським через ChatGPT)



# Аварія з перевезенням небезпечних матеріалів

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці

- Залишайтеся в приміщенні, якщо не буде наказано евакуюватися.
- Зачиніть двері, вікна та вентиляційні системи.
- Слухайте оголошення про надзвичайні ситуації, щоб отримати інструкції.
- Тримати подалі від отворів на рівні землі, через які можуть потрапляти пари.
- Допомагайте іншим зберігати спокій.

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

- Рухайтесь проти вітру та вгору по схилу від місця аварії.
- Уникайте дотику до розлитого матеріалу або вдихання видимих випарів.
- Тримайтесь подалі від дренажних систем та водних шляхів.
- Повідомте правоохоронні органи, якщо помітите симптоми в інших.

Що робити: Відійти від джерела та виконувати накази про евакуацію.

Чого не можна робити: не наближайтесь до місця події та не знімайте його на відео, не покладайтесь на чутки в соціальних мережах і не їдьте до перевантажених маршрутів поблизу місця інциденту.

# Пожежа у громадському місці

Чому цей тип катастрофи важливий

Несправності електромережі, пожежі на кухні, піротехніка або витік газу можуть швидко спалахнути в людних місцях, таких як торгові центри чи концертні зали. Погана вентиляція, заблоковані виходи або відсутність сигналізації посилюють небезпеку.

Навіщо реагувати?

Негайні, спокійні дії запобігають вдиханню диму, опікам та смертельним натовпам під час евакуації.



Рисунок 6. Пожежа у громадському місці.  
(ШІ створено Є.Луганським через ChatGPT)

# Пожежа у громадському місці

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці

- Тримайтеся низько, щоб уникнути диму; прикрийте рот і ніс тканиною.
- Не користуйтеся ліфтами.
- Слідкуйте за світловими покажчиками виходу та швидко рухайтесь до безпечних виходів.
- Спокійно допомагайте іншим та попереджайте людей, які рухаються до небезпеки.
- Дотримуйтесь вказівок персоналу або вказівок у разі надзвичайної ситуації.

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

- Рухайтесь проти вітру та подалі від зон диму або можливого вибуху.
- Тримайтеся подалі від машин екстреної допомоги та рятувальників.
- Допоможіть іншим дістатися до безпечних місць збору.
- Повідомте про застряглих осіб працівникам аварійної служби.

Що робити: Зберігайте спокій, ясно думайте та надавайте перевагу безпечній евакуації, а не речам.

Чого не можна робити: не повертайтеся до будівлі, не біжіть і не штовхайтесь, а також не ігноруйте сигнали тривоги, думаючи, що це навчальні вправи.

# Зупиніться та поміркуйте

## Сценарій рефлексії: Дивний запах у торговому центрі

У великому торговому центрі метушливий суботній день. Раптом ви та інші помічаєте сильний, незнайомий хімічний запах біля нижнього рівня. Деякі люди починають кашляти та прикривати рота. Інші ж сприймають це як «розлив чистячого засобу». За лічені хвилини повітря стає важким, і кілька покупців панікують, кидаючись до ескалаторів.

Охоронці розмовляють по рації, але не дають чітких інструкцій. Виходи з одного боку, здається, закриті для прибирання. Люди сперечаються, чи залишатися, чи йти, і панує плутанина.

**"Що б ви зробили в цій ситуації?"**



# Зупиніться та поміркуйте

## Рекомендовані дії: хімічний запах у громадському місці

Відповідь на найкращий досвід:

- Спокійно відійдіть від ураженої ділянки — уникайте бігу та криків, щоб уникнути паніки.
- Прикрийте ніс і рот тканиною або рукавом, щоб зменшити вплив вдихання.
- Уникайте користування ліфтами або переповненими сходовими клітками.
- Дотримуйтесь інструкцій персоналу або офіційних вказівок та прямуйте до свіжого повітря або безпечних зон.
- Повідомте органи влади (служби безпеки, поліцію або пожежну службу) про джерело та постраждалих осіб.

Чому деякі варіанти є небезпечними:

- Поспішність до виходів або скупчення людей на ескалаторах збільшує ризик падінь та травм.
- Ігнорування таких симптомів, як кашель або запаморочення, може призвести до серйозного отруєння.
- Поширення неперевіреної інформації («Це просто розлив чистої води») поширює плутанину та затримує належне реагування.

# Біологічні/медичні катастрофи у контексті подолання ризиків стихійних лих у громадських та великих місцях

- Біологічні та пов'язані зі здоров'ям катастрофи, такі як пандемії, спалахи інфекційних захворювань або масові зараження, можуть мати серйозний вплив на громадські та великі місця, де люди збираються поблизу.
- У місцях скупчення людей, таких як аеропорти, стадіони чи торгові центри, хвороби можуть швидко поширюватися, особливо коли гігієнічні заходи, вентиляція чи управління натовпом є недостатніми. Страх та дезінформація можуть спричинити паніку, поведінку уникнення або стигматизацію щодо хворих осіб.
- Ефективна маніпуляція ризиками в цих ситуаціях спирається на системи раннього попередження, координацію громадського здоров'я, гігієнічну обізнаність та спокійне спілкування.

Навчання як персоналу, так і населення розпізнаванню симптомів, дотриманню протоколів безпеки та наданню першої психологічної допомоги може запобігти ескалації та підтримати стійкість громади.

# Біотероризм або навмисна біологічна загроза

Чому цей тип катастрофи важливий

Навмисне вивільнення шкідливих біологічних агентів у громадських місцях може спричинити масову паніку, дезінформацію та швидке поширення, якщо виявлення буде проведено запізно.

Навіщо реагувати?

Збереження пильності та спокою допомагає рятувальникам ефективніше ізолювати та стримувати загрозу.



Рисунок 7. Реагування на біотероризм.  
(ШІ створено Є.Луганським через ChatGPT)

# Біотероризм або навмисна біологічна загроза

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці

- Спокійно відійдіть від підозрілої ділянки.
- Уникайте дотику до підозрілих речовин або упаковок.
- негайно повідомте охорону або поліцію.
- Дотримуйтесь наказів про локдаун або евакуацію.
- Допомогати вразливим особам.

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

- Рухайтесь проти вітру та вгору по схилу, якщо є підозра на викид.
- Уникайте скупчень людей та громадського транспорту, доки не стане безпечно.
- Слідкуйте за офіційними новинами ЗМІ.
- Мийте руки та одяг, коли є безпечні засоби.

Що робити: Будьте пильними, рухайтесь цілеспрямовано та виконуйте офіційні накази.

Чого не можна робити: не торкайтесь невідомих матеріалів, не фотографуйте та не поширюйте припущення.



# Криза психологічного або психічного здоров'я під час надзвичайних ситуацій

Чому цей тип катастрофи важливий  
Стрес, страх або травма в умовах стихійного лиха можуть призвести до панічних атак, агресії або застигання реакцій, що впливає на поведінку натовпу та евакуацію.

Навіщо реагувати?  
Раннє розпізнавання лиха сприяє безпечнішій евакуації та допомагає іншим залишатися функціональними.



Рисунок 8. Перша психологічна допомога.  
(ШІ створено Є.Луганським через ChatGPT)

# Криза психологічного або психічного здоров'я під час надзвичайних ситуацій

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці

- Зберігайте спокій та використовуйте заспокійливий тон з іншими.
- Заохочуйте повільний, стабільний рух.
- Направте людей у стресовому стані до виходів або тихих місць.
- Повідомте навчений персонал для надання першої психологічної допомоги.
- Глибоко дихайте та уникайте криків.

Що робити: Зберігайте спокій, допомагайте іншим та демонструйте спокійну поведінку.

Чого не слід робити: не насміхайтесь з тривоги інших, не ігноруйте її та не реагуйте надто гостро на неї.

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

- Перейдіть у тихе місце подалі від натовпу.
- Підтримуйте інших, хто виявляє ознаки страждань.
- Уникайте конфронтацій або панічних розмов.
- Залишайтеся на зв'язку з друзями чи родиною.

# Пандемія або епідемічний спалах

Чому цей тип катастрофи важливий  
Пандемії та епідемії швидко поширюються в місцях скупчення людей, таких як аеропорти, торгові центри чи зали для проведення заходів. Погана гігієна, дезінформація або відмова дотримуватися правил охорони здоров'я можуть посилити ризики.

Навіщо реагувати?

Раннє розпізнавання та спокійна поведінка допомагають зменшити передачу вірусу, захистити інших та підтримувати порядок під час надзвичайних ситуацій у сфері охорони здоров'я.



Рисунок 9. Реакція на пандемію.  
(ШІ створено Є.Луганським через ChatGPT)

# Пандемія або епідемічний спалах

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці

- Дотримуйтесь офіційних санітарних інструкцій (маски, дистанціювання, санітарія).
- Уникайте фізичного контакту та спільних поверхонь.
- Повідомте про симптоми або підозрілі випадки персоналу закладу.
- Використовуйте дезінфікуючий засіб до та після дотику до громадських предметів.
- За потреби спокійно переміщайтесь до менш людних місць.

Що робити: Дотримуйтесь правил гігієни, перевірених порад щодо здоров'я та відповідально підтримуйте інших.

Чого не слід робити: не ігноруйте ознаки здоров'я, не поширюйте дезінформацію та не стигматизуйте інших.

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

- Тримайте дистанцію від інших у великих скупченнях людей.
- Використовуйте засоби індивідуального захисту (маску, дезінфікуючий засіб).
- Будьте в курсі подій через офіційні канали.
- Уникайте поширення чуток про інфекції.



# Зупиніться та поміркуйте

## Сценарій рефлексії: Раптова хвороба в аеропорту

Ви чекаєте в переповненому терміналі аеропорту, коли пасажир поруч раптово падає, сильно кашляючи та намагаючись дихати.

Навколо починають панікувати — одні кидаються геть, інші дістають телефони, щоб записати все.

За лічені хвилини поширилися чутки, що це може бути «новий вірус». Система гучного оповіщення закликає до спокою, але страх видно на обличчях усіх.

Охорона та медичний персонал наближаються, але розгубленість і тривога зростають.

**"Що б ви зробили в цій ситуації?"**

# Зупиніться та поміркуйте

## Рекомендовані дії: Реагування на раптове захворювання у громадському місці

Відповідь на найкращий досвід:

- Тримайтеся безпечної дистанції від хворої людини, щоб зменшити можливе зараження.
- Не панікуйте та не поширюйте чутки — дезінформація може створити непотрібний хаос.
- негайно повідомте персонал закладу або рятувальників.
- Дотримуйтесь офіційних інструкцій служби безпеки або медичних служб; вони навчені керувати потенційними біологічними ризиками.
- Дотримуйтесь правил гігієни: прикривайте рот і ніс, уникайте дотику до поверхонь та дезінфікуйте руки після контакту зі спільними предметами.

Чому деякі варіанти є небезпечними:

- Кінець у бік людини без захисту збільшує ризик зараження.
- Запис або поширення відео поширює паніку та дезінформацію.
- Самостійна евакуація може перешкодити координації дій у надзвичайних ситуаціях.

# Надихаючі дії та взірці для наслідування

## Уроки України – готовність рятує життя

Коли в Україні сталися масштабні надзвичайні ситуації та стихійні лиха, місцеві громади, волонтери та державні установи продемонстрували надзвичайну готовність, координацію та мужність. Їхні дії показують, як раннє навчання, місцева організація та довіра громади можуть врятувати незліченну кількість життів навіть у ситуаціях високого ризику.

Український Червоний Хрест, за підтримки Міжнародної федерації Червоного Хреста (МФЧХ) та Ірландського Червоного Хреста, провів широку кампанію, що пропагувала навчання з надання першої медичної допомоги, підвищення обізнаності про надзвичайні ситуації та готовність до евакуації в містах та сільській місцевості.

Волонтери створили місцеві мережі стійкості, навчаючи громадян надавати першу допомогу, реагувати на попередження та підтримувати вразливі групи. Під час нападів та масштабних надзвичайних ситуацій ці мережі стали системами, що рятують життя, надаючи медичну допомогу, психологічну підтримку та безпечну евакуацію тисячам людей.

Посилання: <https://www.redcross.ie/newsroom-post/lessons-from-ukraine-preparedness-saves-lives>

# Більше для дослідження

- Механізм цивільного захисту ЄС – Підготовка до стихійних лих та реагування на них. Дізнайтеся, як ЄС координує транскордонне реагування на стихійні лиха та підтримує країни у запобіганні, підготовці та відновленні.

[https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/civil-protection\\_en](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/civil-protection_en)

- МФЧК – Підвищення обізнаності та освіта громадськості щодо зменшення ризику стихійних лих. Доступ до інструментів, контрольних списків та прикладів для навчання рятувальним діям, комунікації та обізнаності про стихійні лиха в школах та громадах.

<https://www.ifrc.org/public-awareness-and-public-education-drr>

- ВООЗ – Управління ризиками надзвичайних ситуацій та стихійних лих у сфері охорони здоров'я (Health EDRM). Розуміння того, як системи охорони здоров'я готуються до біологічних, хімічних та природних надзвичайних ситуацій та захищають населення під час великих подій.

<https://www.who.int/health-topics/emergencies>

- Виступ на TED – «Як зберігати спокій, коли знаєш, що будеш у стресі» (Деніел Левітін). Захопливе 12-хвилинне відео, яке пояснює, як планування та чітке мислення допомагають людям ефективно реагувати під тиском.

[https://www.ted.com/talks/daniel\\_levitin\\_how\\_to\\_stay\\_calm\\_when\\_you\\_know\\_you\\_ll\\_be\\_stressed](https://www.ted.com/talks/daniel_levitin_how_to_stay_calm_when_you_know_you_ll_be_stressed)

- UNDRR – Від слів до дій: підвищення обізнаності та освіта щодо зниження ризику стихійних лих. Покроковий посібник зі створення освітніх кампаній та навчання, що сприяють розвитку стійкості та готовності громад.

<https://www.undrr.org/publication/words-action-public-awareness-and-public-education-disaster-risk-reduction>



# Джерела

- Ініціатива цивільного захисту Адріатично-Іонічного регіону. (2022). Система раннього попередження цивільного захисту для підвищення стійкості Адріатично-Іонічних територій. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2207.13941>
- Цивільний захист та операції з гуманітарної допомоги (DG ECHO). (н.д.). Механізм цивільного захисту ЄС – Що ми робимо. Європейська комісія. [https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/civil-protection\\_en](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/civil-protection_en)
- Мережа знань цивільного захисту. (2024). Оновлення успішних проєктів: DG ECHO – Розвиток стійкості до стихійних лих. Європейська комісія. [https://civil-protection-knowledge-network.europa.eu/system/files/2024-11/dg-echo-successful-projects-update\\_final-version.pdf](https://civil-protection-knowledge-network.europa.eu/system/files/2024-11/dg-echo-successful-projects-update_final-version.pdf)
- Фінк-Хуайєр, Ф. (2023). Профіль лідерства в гуманітарній політиці в Механізмі цивільного захисту ЄС. Вікіпедія. [https://en.wikipedia.org/wiki/Florika\\_Fink-Hooijer](https://en.wikipedia.org/wiki/Florika_Fink-Hooijer)
- Міжнародна федерація товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. (н.д.). Підвищення обізнаності та освіта громадськості щодо зменшення ризику стихійних лих: ключові повідомлення. <https://www.ifrc.org/public-awareness-and-public-education-drr>
- Ірландський Червоний Хрест. (20 березня 2023 р.). Уроки України: готовність рятує життя. <https://www.redcross.ie/newsroom-post/lessons-from-ukraine-preparedness-saves-lives/>
- Левітін, Д. (лютий 2015 р.). Як зберігати спокій, коли знаєш, що будеш у стресі [Відео]. Конференції TED. [https://www.ted.com/talks/daniel\\_levitin\\_how\\_to\\_stay\\_calm\\_when\\_you\\_know\\_you\\_ll\\_be\\_stressed](https://www.ted.com/talks/daniel_levitin_how_to_stay_calm_when_you_know_you_ll_be_stressed)

# Джерела

- Керівні принципи з надання першої психологічної допомоги Червоного Хреста. (2020). Перша психологічна допомога в умовах стихійних лих та кризових ситуацій. Міжнародна федерація товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. <https://www.ifrc.org/document/psychological-first-aid>
- Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй. (2023). Розвиток стійкості громад до стихійних лих: уроки місцевих ініціатив щодо готовності. ПРООН Європа та Центральна Азія. <https://www.undp.org/europe-and-central-asia/publications>
- Управління Організації Об'єднаних Націй зі зменшення ризику стихійних лих (UNDRR). (2023). Від слів до дій: Обізнаність громадськості та освіта громадськості для зменшення ризику стихійних лих. <https://www.undrr.org/publication/words-action-public-awareness-and-public-education-disaster-risk-reduction>
- Управління Організації Об'єднаних Націй з обслуговування проєктів (UNOPS). (15 грудня 2023 р.). Зміцнення потенціалу України щодо реагування на надзвичайні ситуації. <https://www.unops.org/news-and-stories/news/strengthening-ukraines-emergency-response>
- Товариство Червоного Хреста України. (2024). Новини та заходи. <https://redcross.org.ua/en/news/>
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2023). Структура управління ризиками надзвичайних ситуацій та стихійних лих у сфері охорони здоров'я (Health EDRM). <https://www.who.int/health-topics/emergencies>

# Джерела

## Зображення

- Луганський, Є. (2025). Реагування на біотероризм: контрольована евакуація та дезактивація [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. [https://chatgpt.com/s/m\\_68e40acabc8c8191bc50cf806d14be16](https://chatgpt.com/s/m_68e40acabc8c8191bc50cf806d14be16)
- Луганський, Є. (2025). Реагування на витік хімікатів: безпечна евакуація із забруднених територій [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. [https://chatgpt.com/s/m\\_68e404493804819180cdc885343dc229](https://chatgpt.com/s/m_68e404493804819180cdc885343dc229)
- Луганський, Є. (2025). Евакуація під час землетрусу: безпечний вихід з громадських будівель [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. [https://chatgpt.com/s/m\\_68e3f1936f288191b47279f03b29397f](https://chatgpt.com/s/m_68e3f1936f288191b47279f03b29397f)
- Луганський, Є. (2025). Пожежа у громадському місці: безпечна евакуація під тиском [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. [https://chatgpt.com/s/m\\_68e4068a3edc819180d2b8ddfb3fb98a](https://chatgpt.com/s/m_68e4068a3edc819180d2b8ddfb3fb98a)
- Луганський, Є. (2025). Аварія під час перевезення небезпечних матеріалів: скоординоване реагування на надзвичайні ситуації [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. [https://chatgpt.com/s/m\\_68e4056393d08191a33bc8d51a593d17](https://chatgpt.com/s/m_68e4056393d08191a33bc8d51a593d17)
- Луганський, Є. (2025). Реакція на пандемію: тестування та готовність громадського здоров'я до місць скупчення людей [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. [https://chatgpt.com/s/m\\_68e40d5dda6c8191b4899ce27feaf4c4](https://chatgpt.com/s/m_68e40d5dda6c8191b4899ce27feaf4c4)
- Луганський, Є. (2025). Перша психологічна допомога: підтримка людей, які перебувають у скрутному становищі, під час надзвичайних ситуацій [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. [https://chatgpt.com/s/m\\_68e40c5f0fbc8191b473d7f26e0cea74](https://chatgpt.com/s/m_68e40c5f0fbc8191b473d7f26e0cea74)
- Луганський, Є. (2025). Разом ховаємося: безпека під час землетрусів у приміщенні [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. [https://chatgpt.com/s/m\\_68e3f1936f288191b47279f03b29397f](https://chatgpt.com/s/m_68e3f1936f288191b47279f03b29397f)
- Луганський, Є. (2025). Реагування на міські повені: безпека у затоплених громадських просторах [зображення, згенероване штучним інтелектом]. ChatGPT. [https://chatgpt.com/s/m\\_68e3ef78899c8191bbb36c3db5669bcc](https://chatgpt.com/s/m_68e3ef78899c8191bbb36c3db5669bcc)

# ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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

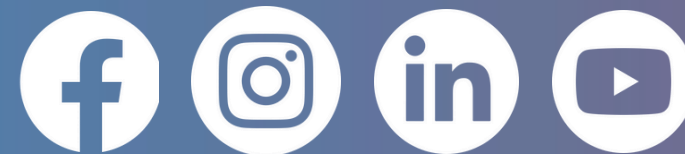


<https://vonhope.is/>



**Отримайте задоволення з VET-READY!**  
**РОЗДІЛ 2: ПІДГОТОВКА ДО ЛИХ ТА РЕАГУВАННЯ У ПУБЛІЧНИХ**  
**МІСЦЯХ ТА ВЕЛИКИХ ПРОСТОРАХ**  
**НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 7: Навігація по ризиках стихійних лих у**  
**публічних місцях та великих просторах!**

СЛІДКУЙТЕ ЗА  
НАМИ



<https://vetready.eu/>