



ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

ЩОДО РОБОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ТА ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Підготовлено Молодіжною радою профспілки
за підтримки Міжнародної організації праці

Психологічна допомога на роботі в умовах воєнного часу

Поради, які допоможуть «триматися» і продуктивно працювати в умовах війни:

- Усвідомлюйте, що відбувається з вашою психікою, і приймайте нову реальність.
- Дотримуйтесь «інформаційної дієти», якщо перегляд новин впливає негативно.
- Використовуйте техніки усвідомленого дихання та психологічний метод «заземлення», якщо «накривають» паніка, страх чи тривога.
- Дбайте про інших.
- Надихайтесь творчістю та саморозвитком.
- Виконуйте фізичні вправи.
- Підтримуйте позитивні взаємини і приймайте підтримку.
- Практикуйте вдячність.
- Зверніться до фахівця, якщо не справляєтесь.



Сигнали, які підкажуть, чи потрібна допомога фахівця:

- Постійне відчуття тривоги, що впливає на якість життя.
- Тривале відчуття втоми і виснаження.
- Наявність фізичних стресових реакцій: труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, біль у тілі, розлади шлунково-кишкового тракту тощо.
- Неконтрольована агресивна поведінка.
- Надмірна пильність (підозрілість).
- Часті перепади настрою, чого не було раніше.
- Проблеми з концентрацією уваги.
- Проблемне вживання алкоголю, наркотиків, лікарських препаратів.
- Зниження продуктивності.
- Конфлікти на роботі та в сім'ї.
- Постійне відчуття страху, сорому, провини.
- Втрата інтересу до всього, уникнення соціальних контактів.
- Думки про самогубство.
- Пережитий досвід фізичного чи сексуального насильства.



Дізнайтеся більше із серії інформаційних матеріалів «З турботою про себе й кожного» про психосоціальну підтримку на робочому місці у воєнний і післявоєнний час.

Правила «двох стін», «двох виходів» та інші поради щодо дій у надзвичайних ситуаціях

Оцініть розташування робочого місця

- Робота на більшості об'єктів АТ «Укрзалізниця» є потенційно небезпечною, особливо в умовах воєнного стану.
- У разі сигналу повітряної тривоги швидко, без паніки займіть місце в захисній споруді (сховищі). Перебуваючи у відрядженні в громадському місці, вислухайте вказівки місцевого уповноваженого та дійте відповідно до них (йдіть в найближче сховище або укриття).



Правила «двох стін» і «двох виходів»

- Від небезпеки вас має відділяти щонайменше дві стіни. Бо одна, ймовірно, зруйнується від удару, а друга — вбереже від уламків стіни, скла тощо.
- Вам треба знати, що з укриття є щонайменше два виходи. Підвал чи гараж з одним виходом — це пастка.

Ванна кімната **НЕ** підходить для укриття. Є небезпека поранення гострими уламками плитки.

У кожній квартирі є простір між кімнатами (одразу за вхідними дверима), який знаходиться **між несучими конструкціями/стінами**.

У **загальному коридорі** ви отримуєте додатковий захист у вигляді ще однієї стіни. Від вулиці вас буде відділяти уже не **2, а 3 стіни**.



Дії у разі вибухів

Ви на відкритій місцевості:

1. Миттєво падайте на землю й лягайте долілиць.
2. Якщо є змога, зайдіть у канаву (або іншу виїмку), будівлю чи споруду (якщо вони здаються надійними) або за стіну.
3. Тримайтеся якомога ближче до землі.
4. Враховуйте місцеву ситуацію.
5. Після вибуху швидко покиньте територію.

Ви в будівлі:

1. Спустіться на підлогу і тримайтеся якомога далі від вікон.
2. Якщо це безпечно, перейдіть у внутрішню кімнату або коридор, який краще захищений, ніж інші кімнати, дотримуйтесь правил «двох стін» і «двох виходів».

Якщо під час вибухів ви у транспортному засобі:

1. Зупиніть транспортний засіб, швидко вийдіть і ляжте на землю подалі від нього.
2. Якщо ви вважаєте себе ціллю, від'їжджайте якомога швидше.

Дії у разі обстрілів

Якщо під час обстрілу ви на відкритій місцевості та не можете встановити лінію вогню:

1. Негайно ляжте на землю обличчям донизу і затуліть руками голову. Більшість людей гине через ураження уламками (вони проходять під певним кутом). Якщо ви ляжете впритул до землі, ймовірність ураження стане набагато меншою.
2. Якщо є змога, варто переповзти, щоб знайти укриття: до найближчого бордюру, стінки, ями. Найкращий захист на вулиці — бетонні стіни, земляні насипи. Але слід дотримуватися найважливішого принципу: «Якнайдалі від скла». Головне правило укриття в цьому випадку — «Чим глибше — тим краще».
3. Спостерігайте, щоб визначити, чи є ви ціллю.
4. Якщо ви не є ціллю, залишайтеся там, де ви є.

5. Якщо ви гадаєте, що саме ви є ціллю, залиште небезпечне місце, укриваючись або ховаючись де можливо.

6. Якщо обстріл закінчився, не поспішайте вставати – це може бути перезаряджання. Зачекайте ще 3-5 хвилин, переконайтеся, що пострілів більше немає, і тільки потім рушайте до місця укриття.

Якщо під час обстрілів ви в будівлі:

1. Спустіться на підлогу і тримайтеся якомога далі від вікон;

2. Якщо це безпечно, перейдіть у внутрішню кімнату або коридор, який краще захищений, ніж інші кімнати, дотримуйтесь правил «двох стін» і «двох виходів».

Якщо під час обстрілу ви в транспортному засобі (ТЗ):

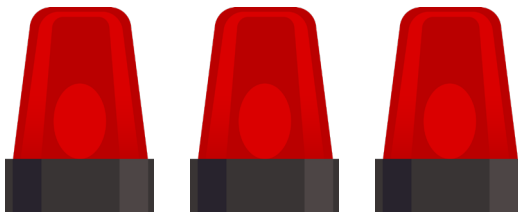
1. Якщо дорога попереду вільна, їдьте швидко, але безпечно.

2. Якщо перестрілка йде перед вами, зупиніться й розверніться назад.

3. Якщо ви потрапили під прямий вогонь, зупиніться та вийдіть із ТЗ, шукайте укриття (наприклад: у полі, лісі, паркових зонах або в зоні забудови, якомога далі від автотранспорту). Якщо навколо відкрита місцевість – вийдіть із ТЗ, відбіжіть від нього, лягте в будь-яке заглиблення та затуліть голову руками. Якщо ви не можете вийти з ТЗ, нахиліться нижче за рівень вікон – це частково захистить вас від пострілів та ушкодження уламками скла (ця порада підходить не тільки для автомобільного, а й для залізничного транспорту).

4. Якщо чути затишшя після стрілянини, спробуйте покращити своє укриття.

5. Перш ніж повернутися до ТЗ, переконайтеся, що обстріл припинився.



Порядок надання домедичної допомоги

При наданні домедичної допомоги дійте за алгоритмом MARCH* і тільки потім переходьте до інших травм. Але насамперед треба пересвідчитися у власній безпеці.

- *М (Massive bleeding) - Масивна кровотеча
- А (Air management) - Управління дихальними шляхами
- Р (Respiration) - Дихання
- С (Circulation) - Циркуляція
- Н (Head injury/Hypothermia/Hypovolemia) - Травма голови, гіпотермія, гіповолемія

М – масивні кровотечі; кровотеча, що загрожує життю (пріоритет N°1)

Ознаки:

- Мокра пляма на одязі або калюжа крові біля людини, яка швидко збільшується в розмірах.
- Травматична ампутація руки або ноги.
- Пульсуюча та сильна кровотеча з рани.

Для зупинки кровотечі, що загрожує життю, можна використовувати три засоби залежно від того, що є в наявності:

- Турнікет.
- Гемостатична пов'язка для тампонади рани.
- Пов'язка, що тисне.



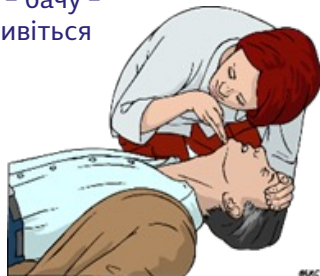
А – прохідність дихальних шляхів

- Покладіть постраждалу особу на тверду рівну поверхню.
- Займіть позицію збоку від постраждалої особи.
- Переконайтесь, що дихальні шляхи не заблоковано.
- Якщо дихальні шляхи не заблоковано, відновіть дихання, піднявши підборіддя з нахилом голови на 1,5 см.
- Якщо постраждала особа без свідомості, але наявне якісне дихання, переведіть її в стабільне бокове положення.



Р – дихання

- Перевірте наявність дихання методом «чую – бачу – відчуваю» (прислухайтесь до дихання – подивіться на рух грудної клітини – нахиліться щокою до обличчя постраждалої особи і відчуйте, чи вона дихає).
- Огляньте постраждалу особу на наявність респіраторного дистресу.



Ознаки респіраторного дистресу:

- Важке дихання.
- Надто слабе дихання.
- Прискорене дихання.

Ці ознаки також можуть вказувати на закриту травму грудної клітини.

С – циркуляція, кровообіг

Важливо запобігти гіповолемічному шоку шляхом контролювання втрати крові. Проведіть повторне оцінювання всіх заходів контролю кровотеч на ефективність (див. пункт М – масивні кровотечі; кровотеча, що загрожує життю (пріоритет №1)).

Н – гіпотермія та інші травми

Гіпотермія (переохолодження)

Запобігання гіпотермії (переохолодженню) ускладнюється внаслідок масивної втрати крові.

Ознаки: уповільнене дихання; тремтіння тіла; нечітка мова або бурмотіння.

Допомога: обгорніть постраждалу особу термоковдрою; не тримайте її на землі (збільшує втрату тепла тілом).

Опіки

При наданні домедичної допомоги потрібно враховувати ступінь пошкодження шкіри та м'яких тканин (ознаки опіків різних ступенів – відповідно до ISO 13506-2).

Допомога:

1. Припинити дію високої температури на постраждалу особу, за необхідності зняти одяг, що тліє.
2. Зняти прикраси, які є на ділянці опіку.
3. Заспокоїти постраждалу особу та пояснити свої подальші дії.
4. Охолодити місце опіку шляхом промивання протягом щонайменше 20 хвилин водою кімнатної температури, якщо площа опіку не перевищує 20%.
5. Після охолодження накласти на місце опіку чисту, суху марлеву пов'язку. Пов'язка не повинна тиснути на м'які тканини.

При опіках понад 20% площі тіла потрібно тільки накрити постраждалу особу термоковдрою й не виконувати жодних інших дій.



Переломи

Ознаки: сильний біль; набряк.

Допомога:

1. Імобілізуйте травмовану кінцівку за допомогою шини. Шина використовується для запобігання руху та утримання пораненої кінцівки в одному положенні. Використовуйте гнучку шину SAM.
2. Закріпіть суглоб знизу та зверху від перелому та зафіксуйте за допомогою еластичного бинта.

Травма ока

Ознаки: сильний біль; відчуття присутності стороннього предмета.

Допомога:

прикрийте око спеціальним щитом на очі й закріпіть його клейкою стрічкою. Якщо щита немає, можна використати для захисту пошкодженого ока тактичні окуляри.

Евентрація

(вихід нутрощів за межі черевної порожнини внаслідок її розгерметизації, зумовленої пораненням очеревини й м'язово-апоневротичного шару та шкіри черевної стінки).

Важливо! Якщо випали петлі кишківника або інші органи, не вправляйте їх самостійно в черевну порожнину. Не виймайте з рани сторонні предмети.

Обмежте рух петель кишківника за допомогою закрученої косинки або одягу. Накладіть зверху на петлі кишківника зволожену марлю або чисту тканину, зробивши вологу пов'язку.

Для зменшення втрати вологи, накрийте пов'язку поліетиленовим пакетом та зафіксуйте бинтом, пластирем, скотчем.

Для решти випадків травмування потрібно використовувати 29 порядків (алгоритмів) надання домедичної допомоги постраждалим особам при невідкладних станах, що були затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 09.03.2022 №441 та знаходяться у вільному доступі.



Джерело: документ «Безпека і здоров'я на роботі у воєнний та після-воєнний час: досвід України в умовах російської агресії», розроблений фахівцями Європейського співтовариства з охорони праці у співпраці з журналом «Охорона праці» та за підтримки Проєкту МОП «На шляху до безпечної, здорової та задекларованої праці в Україні», квітень 2023 р.

Розробники брошури: Молодіжна рада Профспілки залізничників і транспортних будівельників України

