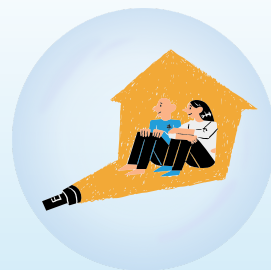


ПОРАДНИК БЕЗПЕКИ

для мешканців Харківської міської
територіальної громади

(Харківський район Харківської області)





ГРОМАДСЬКІ
РАДНИКИ



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

ПОРАДНИК БЕЗПЕКИ

для мешканців

Харківської міської територіальної громади
Харківського району Харківської області

2024

ВСТУП

Безпека — це стан, коли небезпека та ймовірні ризики мінімізовані або контрольовані, щоб запобігти негативним наслідкам. Це поняття включає дії для захисту людей, майна, інформації та інших цінностей від можливих небезпек.

Зазвичай безпека розглядається у різних контекстах: у фізичному розумінні, інформаційна та цифрова безпека, правова безпека, психологічна безпека, економічна, соціальна та інші види безпеки.

БЕЗПЕКА В ГРОМАДАХ Є ВАЖЛИВОЮ З ДЕКІЛЬКОХ ПРИЧИН:

ДОБРОБУТ ЛЮДЕЙ



Безпека в громадах є основною передумовою для захисту життя та добробуту людей.

ЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙНА

Безпека в громадах допомагає уникнути втрат та руйнувань майна, знижуючи ймовірність крадіжок, вандалізму та інших подібних подій.



СОЦІАЛЬНА СТАБІЛЬНІСТЬ



Безпека в громадах сприяє соціальній стабільності та забезпечує умови для нормального функціонування суспільства.

ЕКОНОМІЧНИЙ РОЗВИТОК

Безпека в громадах є важливим елементом для приваблення інвестицій та розвитку бізнесу.



ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я



Безпека впливає на громадське здоров'я, оскільки низький рівень безпеки може призвести до поширення захворювань, травм та інших ризикових ситуацій.

ПРАВОПОРЯДОК

Система безпеки в громадах допомагає в утриманні правопорядку, зменшує кількість злочинів та надає можливість ефективно реагувати на порушення.

Упродовж 8 місяців громадська організація «Асоціація громадських радників України» за підтримки Європейського союзу та Міжнародного Фонду «Відродження» в рамках спільної ініціативи «Європейське Відродження України» впроваджувала **проект «ПоРадник безпеки» у 7 громадах України** з Київської, Львівської, Миколаївської, Одеської, Харківської, Чернівецької та Чернігівської областей.

Метою проекту стало підвищення спроможності мешканців територіальних громад реагувати на ризики та загрози своїй безпеці та знати, як подбати про себе та своїх близьких у небезпечних ситуаціях.

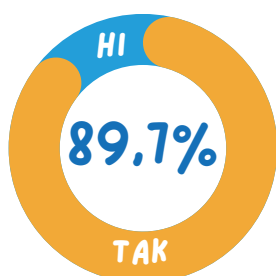
Громади України, відібрані для втілення проекту «ПоРадник безпеки»:



Задля досягнення мети проекту, громадські радники разом з мешканцями громад та представниками ОМС реалізували декілька покрокових етапів проекту.

Насамперед, громадські радники пройшли безпекові онлайн навчання з залученням фахових експертів з мінної, цифрової та фізичної безпеки. Наступним етапом стало проведення декількох видів опитувань мешканців громад: онлайн опитування громадян, а також через фокус-групові дослідження в громадах. Загалом онлайн опитування пройшли 523 особи, а учасниками фокус груп стали близько 110 осіб.

Декілька деталей опитування:



На питання Чи погоджуєтеся Ви з твердженням: **«Безпека — це відчуття людьми захищеності, комфорту, соціального благополуччя, а не лише відсутність небезпек або низький рівень злочинності?»** — 89,7% всіх відповіли ствердно.

На запитання: **«Чому, на Вашу думку, безпека у громаді важлива?»**, отримали різні, але дуже змістовні відповіді:

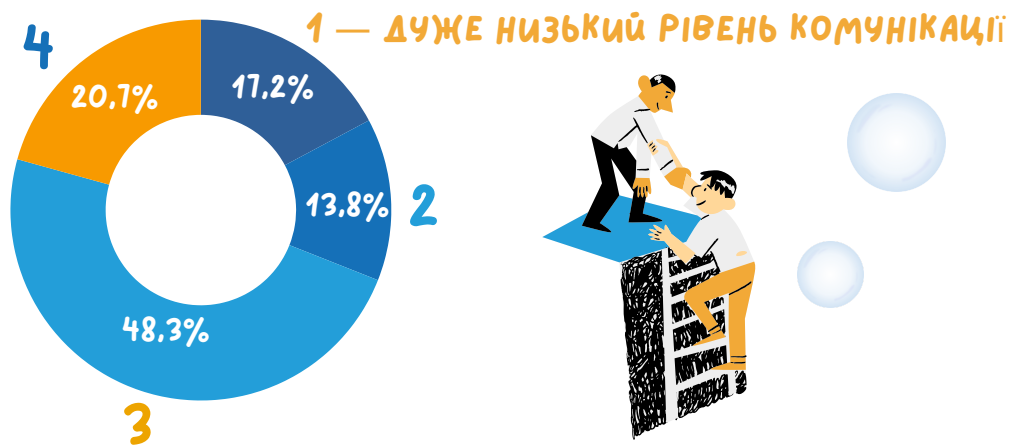
- «Тоді можна витратити ресурс на розвиток замість захисту»
- «Це сприяє стабільності, підтримує порядок і дозволяє людям вільно жити та працювати, не переймаючись загрозами безпеки»
- «Тому що кожен мешканець громади має відчувати спокій за себе та рідних, щоб їхній психоемоційний стан завжди був стабільним».



У відповідь на наше прохання **«Оберіть, будь ласка, як Ви відчуваєте свою безпеку в громаді»** отримали такі відповіді:



У відповідь на прохання команди проєкту:
«Оцініть рівень комунікації між поліцією, представниками влади
та мешканцями громади», отримали такі результати:



Загалом було проаналізовано відповіді на 34 питання, а за результатами опитувань громадські радники спільно з експертами сформували перелік безпекових тем, які потребують детальнішого інформаційного висвітлення в кожній з громад.

Таким чином, було розроблено Безпекові інформаційні плакати, а також «ПоРадники безпеки».

До онлайн опитування долучилися **29 мешканці Харківської міської територіальної громади**, близько 15 осіб відвідали фокус-групове опитування.

У «ПоРаднику безпеки» проаналізовано декілька небезпечних ситуацій, що окрім іншого, властиві Харківській громаді, та запропоновано алгоритми дій, аби зменшити вплив шкоди, зокрема:

- 
- алгоритм перших дій у надзвичайних ситуаціях (дії, якщо люди поруч переживають ступор, безпорадність, рухове збудження, агресію, нервові тремтіння, плач, істерику); а також про те, як дорослі можуть допомогти дітям у складних ситуаціях;
 - алгоритми поведінки під час оголошення повітряної тривоги;
 - правила поведінки під час перебування в укриттях;

- алгоритм дій у разі загрози обвалу будівлі, та алгоритм дій, якщо опинилися під завалами;
- основні правила, якщо стали свідками падіння, або знайшли уламки після повітряних атак;
- безпекові ролі в громадах

Варто зазначити, що мешканці громади також підсвітили перелік важливих безпекових тем, які варто опрацювати в подальшому:

- підтримка людей з інвалідністю;
- потреба у психологічній та психотерапевтичній допомозі та підтримки;
- через близькість кордону спочатку відбувається «приліт» і чути вибух, а потім вмикається тривога, відповідно потрібні алгоритми поведінки, щоб убезпечити себе у таких ситуаціях;
- питання залучення ОГС до співпраці з владою до роботи над безпековими темами.

Алла Аніщенко, громадська радниця, мешканка Харківської громади зазначає:



«У темі безпеки зараз, зазвичай, усі думають про воєнний стан та загрозу з боку росії, яка атакує Харків та Україну. Це, безумовно, актуально, але безпека — це не лише військовий аспект. У поняття безпека є її різні компоненти, частину яких ми і вклали в даний Порадник.»

Розробники проєкту переконані, що реалізація цього проєкту може стати ефективним безпековим діалоговим майданчиком для спільного вирішення багатьох безпекових ситуацій та потреб мешканців громади.

Проєкт «ПоРадник безпеки» реалізується ГО «Асоціація громадських радників України» за підтримки Європейського союзу та Міжнародного Фонду «Відродження» в рамках спільної ініціативи «Європейське Відродження України».

ПРО ХАРКІВСЬКУ МІСЬКУ ТЕРИТОРІАЛЬНУ ГРОМАДУ

Населення громади: 1 443 957 осіб

Довідник телефонів

Офіційний сайт Харківської міської ради, міського голови,
виконавчого комітету

УКРИТТЯ ГРОМАДИ

У Харкові є:

- понад **4,2 тис. найпростіших укриттів** у житлових будинках,
- понад **300 захисних споруд** на підприємствах,
- **30 станцій метро**,
- **53 підземні переходи**,
- **24 паркінги**



Інтерактивна карта, де позначені укриття громади, а також пункти незламності (потрібно вибрати розділ «Укриття» та закрити, і будуть показані всі місця, де є укриття).

РОЗБІР ДЕКІЛЬКОХ НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЙ РІЗНОГО ХАРАКТЕРУ

В умовах війни, коли ворог чи не щодня обстрілює не лише критичну інфраструктуру, але й цивільні житлові будинки, необхідно бути готовими до виникнення будь-яких надзвичайних ситуацій. Цим розділом ПоРадника хочемо розглянути такі ситуації:

АЛГОРИТМ ПЕРШИХ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

1. Огляньте місце події та переконайтеся, що немає безпосередньої загрози вашому життю і здоров'ю, а потім можете допомагати постраждалим.
2. Огляньте постраждалих та зрозумійте, чи є потреба у наданні екстреної медичної допомоги, чи є загроза їх життю.
3. Викличте медиків і рятувальників.
4. Залишайтеся з постраждалим до приїзду екстрених служб, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.



Не починай діяти відразу. Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто з усіх найбільшою мірою потребує допомоги.



Важливо відновити життєзабезпечуючі процеси людини: попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Дихайте! - Вдих... видих... вдих... видих». «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима. Заспокойте простими словами.



Дайте людині повірити в її власну компетентність. Дайте їй доручення, з яким вона впорається.



Залучайте інших людей для надання допомоги. Інструкуйте їх і давайте їм прості доручення. Намагайтеся захистити людину від зайвої уваги і розпитувань.

ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ЛЮДИНА ПЕРЕБУВАЄ У ГОСТРІЙ КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

ЯКЩО ЛЮДИНА У СТУПОРІ

Зігніть людині пальці обох рук, притисніть їх до долоні. Великі пальці мають бути назовні.

Кінчиками своїх великого та вказівного пальців **масажуйте людині точки, розташовані над очима** рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.

Людина у ступорі може **чути і бачити**. Тому тихо і чітко промовляйте їй на вухо те, що може викликати сильні емоції.



ЯКЩО ЛЮДИНА У СТАНІ БЕЗПОРАДНОСТІ

Поставьте їй прості питання: «Як тебе звуть? Хочеш їсти, пити?»

Проведіть людину до безпечного місця, де вона зможе відпочити. Якщо такої можливості немає, **більше розмовляйте з людиною**, долучайте її до спільних дій (прогуляйтеся, випийте чаю, допоможіть іншим).



ЯКЩО ЛЮДИНА ПЕРЕЗБУДЖЕНА

За можливості обмежте кількість людей навколо або знайдіть тихе місце.

Говоріть спокійно про відчуття людини. **Не сперечайтеся, уникайте фраз із часткою «не»**, що стосується небажаних дій («Не біжи», «Не махай руками»).

ЯКЩО ЛЮДИНА ПРОЯВЛЯЄ АГРЕСІЮ

Зведіть до мінімуму кількість оточуючих. Дайте людині можливість «випустити пару» – виговоритися, побити подушку тощо.

Запропонуйте виконати фізичну вправу або ж доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням **(лише якщо це безпечно для всіх)**.

Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви незгодні з людиною. Намагайтеся «розрядити» обстановку жартами.

ЯКЩО ЛЮДИНА ТРЕМТИТЬ

Запитайте, чи людині не холодно. Якщо ні, попередьте її, що хочете допомогти та поясніть — для цього потрібно власноруч посилити тремтіння.

З дозволу людини візьміть її за плечі й сильно, різко потрясіть 10-15 секунд. У цей час розмовляйте з людиною, аби вона не сприйняла ваші дії, як напад на неї.

ЯКЩО ЛЮДИНА ПЛАЧЕ АБО У НЕЇ ІСТЕРИКА

Попросіть дозволу і візьміть її за руку. Погладьте по голові. Вислухайте людину. Дайте їй можливість виплакати і виговоритися - виплеснути горе, страх, образу. Покажіть, що слухаєте. Не ставте запитання, не кажіть, що розумієте людину, не давайте порад. Скажіть «Я відчуваю, як усередині вас усе стискається».

Попросіть «глядачів» піти, створіть спокійну атмосферу. Якщо це безпечно, лишіться з людиною наодинці. Говоріть з людиною короткими фразами, впевненим спонукальним тоном («Випий води», «Умийся»).

Після істерики настає занепад сил. Допоможіть людині сісти, дайте теплого чаю або покладіть її спати.

Спостерігайте за станом людини — її не можна залишати саму, адже вона може заподіяти шкоду собі чи оточуючим.

ЯК ДОРОСЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ

Те, як діти реагують на труднощі кризи, залежить від їх віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними їх батьки, піклувальники та інші дорослі. Наприклад, маленькі діти не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти справляються краще, коли поруч знаходяться сильні, спокійні дорослі. У дітей і підлітків виявляються такі ж реакції дистресу, що й у дорослих. Але в них також можуть виникати деякі з таких специфічних реакцій:

- *маленькі діти можуть повернутися до поведінки, що притаманна більш ранньому віку (наприклад, смокчуть палець або мочаться в постіль), можуть чіплятися за батьків або піклувальників, а також менше займатися іграми чи повторювати одну і ту саму гру, пов'язану з тривожними подіями;*
- *діти шкільного віку деколи вважають себе винуватцями негативних подій, у них виникають нові страхи, вони стають менш доброзичливими та привітними, відчують себе самотніми або надто стурбовані захистом чи порятунком людей в умовах кризи;*
- *підлітки можуть «нічого не відчувати», вважати, що вони відрізняються від своїх ровесників або ізольовані від них, здійснювати ризиковані вчинки або проявляти негативізм.*

Члени сім'ї, батьки й опікуни – важливе джерело захисту та емоційної підтримки для дітей. Діти, розлучені зі своїми близькими, під час кризової події виявляються в незнайомому місці, в оточенні незнайомих людей. Вони часто сильно налякані, не мають змоги правильно оцінити ризики та навколишні небезпеки. Важливим першим кроком є возз'єднання тих дітей, котрі залишилися без сімейного догляду, в тому числі підлітків з їх близькими. Якщо діти перебувають разом з батьками, треба намагатися підтримувати дорослих в турботі про дітей.

ЯК ДОРОСЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ

ДІТИ РАНЬОГО ВІКУ



Приділяйте їм більше часу та уваги. Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці. Поясніть, що вони не винні у події, яка сталася. Намагайтеся не розлучати дітей з тими, хто піклується про них, з братами, сестрами та близькими. За можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтеся режиму. Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно і вони тягнуться до дорослих.

ДІТИ СТАРШОГО ВІКУ ТА ПІДЛІТКИ

Приділяйте їм час і увагу. Допоможіть займатися звичними справами. Поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз.

Дозвольте їм сумувати, не очікуйте, що вони виявляться сильнішими.

Вислухайте їх міркування та страхи без засуджень і оцінок. Чітко визначити правила поведінки і поясніть, чого очікуєте від них. Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим. Заохочуйте їх прагнення приносити користь оточуючим.



ПІДТРИМУЙТЕ ПЕРЕБУВАННЯ В СІМ'Ї



Забезпечуйте перебування дітей разом з батьками та родичами, не дозволяйте розлучати їх. Якщо з дітьми немає дорослих, передавайте їх на піклування надійної мережі або служби захисту дітей. Не залишайте дитину без нагляду.

Якщо на місці немає служби захисту дітей, самі прийміть заходи, аби знайти їх близьких чи зв'язатися з іншою родиною, яка може про них подбати.

УБЕЗПЕЧУЙТЕ

Захищайте дітей від трагічних сцен, наприклад, від вигляду важких ран або катастрофічних руйнувань. **Захищайте дітей від травмуючих оповідань щодо події.** Захищайте дітей від репортерів, від розпитувань сторонніх людей, що не входять в групи порятунку.

СЛУХАЙТЕ, ГОВОРІТЬ І ОРГАНІЗУЙТЕ ДОЗВІЛЛЯ



Зберігайте спокій, говоріть м'яко, будьте привітні з дітьми. Вислухайте, що вони думають про події. Під час розмови намагайтеся перебувати на рівні їх очей, використовуйте прості, зрозумілі їм слова і пояснення. Назвіть своє ім'я і скажіть, що прийшли допомогти. Дізнайтеся ім'я дитини, звідки вона та інші подробиці, що допоможуть знайти її близьких та членів сім'ї. Якщо з дитиною є батьки або піклувальники, допоможіть їм забезпечити необхідну турботу. Якщо ви перебуваєте з дітьми певний час, намагайтеся залучити їх в гру або просто поговоріть на цікаві для них теми з урахуванням віку.



У ДІТЕЙ ТАКОЖ Є ВЛАСНІ РЕСУРСИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Дізнайтеся, як вони справляються з труднощами, підтримуйте використання позитивних стратегій і допомагайте їм уникнути негативних. Діти старшого віку і підлітки часто здатні надати допомогу в кризовій ситуації. Якщо ви знайдете безпечні способи залучити їх до надання допомоги, це допоможе їм більшою мірою відчувати контроль над ситуацією.

ЛЮДИ З ПОРУШЕННЯМИ ЗДОРОВ'Я АБО З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ (ФІЗИЧНИМИ ЧИ ПСИХІЧНИМИ) ОБМЕЖЕННЯМИ

До цієї групи входять особи похилого віку, вагітні жінки, люди з важкими розумовими розладами, з порушеннями зору і слуху, які не здатні пересуватися самостійно.

Такі люди не завжди здатні самі подбати про себе, тому можуть потребувати особливої допомоги, щоб дістатися до безпечного місця, в медичній допомозі та інших послугах, захисту від насильства.

- Надаючи допомогу людям з хронічними захворюваннями або інвалідністю треба діяти таким чином:
- Допомогти дістатися до безпечного місця.
- Допомогти задовольнити нагальні потреби (їжа, чиста вода, можливість догляду за собою або зведення укриття з матеріалів, що роздають служби порятунку).
- Розпитати про наявні захворювання і про прийняті ліки. Допомогти отримати ліки або медичну допомогу.
- Залишитися поруч з людиною, якщо немає такої змоги, переконатися, що поруч є хтось, хто про неї подбає.
- Подумати про можливість направити постраждалого в організацію чи відомство, що нададуть йому необхідну допомогу в довгостроковій перспективі.
- Повідомити людей, як можна отримати допомогу чи послуги.



ВОНИ ОСОБЛИВО ВРАЗЛИВІ З ТАКИХ ПРИЧИН:

- їх можуть ігнорувати при розподілі гуманітарної допомоги для задоволення нагальних потреб;
- їх голос часто не враховують під час прийняття рішень про надання допомоги, послуг або розміщення;
- вони можуть стати об'єктами насильства, зокрема, сексуального.

ДОДАТКОВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:

- розмістити у безпечному місці;
- зв'язати з близькими та іншими людьми, яким вони довіряють;
- надати інформацію про доступну допомогу і послуги, за необхідності, безпосередньо передати їх на піклування відповідних служб.

Варто зауважити, що для Харкова властиво, що спочатку чути вибух і приліт, а потім лунає сигнал повітряної тривоги. Сили протиповітряної оборони не встигають визначити загрозу через те, що місто розташоване близько до кордону з РФ, а цілі є дуже швидкими.

ЯКЩО ПРОЛУНАВ ВИБУХ, А ПОТІМ ЛУНАЄ СИГНАЛ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ. ЩО РОБИТИ?

У такому випадку, потрібно терміново пройти до укриття, якщо ви знаєте, що таке є поряд. Для цього у вас повинні бути заздалегідь зібрані речі (рюкзак з водою, документами, необхідними вам ліками та іншим). Проте, якщо добігти до сховища, пропонуємо декілька порад для різних локацій.

ЯКЩО ПІД ЧАС ПОЧАТКУ ОБСТРІЛУ ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ НА ВУЛИЦІ:

- 
- **Якщо ви почули свист (більше схожий на шелест), а через 2-3 секунди – вибух, відразу падайте на землю.** Не панікуйте: уже те, що ви чули сам звук польоту, означає, що снаряд пролетів достатньо далеко від вас, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили достатньо безпечну відстань. Однак, наступний снаряд пролетить ближче до вас, а тому замість самозаспокоєння швидко і уважно озирніться навколо: де можна більш надійно сховатися?
 - Якщо є якийсь виступ (навіть тротуар – то поруч з ним), канава, будь-яке заглиблення у землі – **скористайтесь цим природним захистом.** Якщо є якась бетонна конструкція – ляжте поруч з нею.
 - **Лежати потрібно для того, щоб знизити шанс попадання осколків.** Усе це не допоможе при прямому попаданні, але знизить ризик осколочних поранень.
 - Осколки летять уверх і по дотичній. **Якщо людина стоїть – більше шансів опинитися у них на шляху.** Лежачи закривайте руками голову та вуха, щоб уникнути контузії та акустичної травми (розриву барабанних перетинок).

МОЖНА СХОВАТИСЯ В НАСТУПНИХ МІСЦЯХ (ЯКЩО Є ТАКІ ПОБЛИЗУ):

- на зупинці-укритті (залізобетонні конструкції);
- у спеціально облаштованих укриттях (залізобетонні конструкції);
- у бомбосховищах (від звичайного підвалу житлового будинку справжнє бомбосховище відрізняється товстим надійним (посиленим) залізобетонним перекриттям над головою, системою вентиляції та наявністю двох (чи більше) виходів на поверхню);
- у підземному переході;
- на станціях метро – ідеально підходить;
- у будь-якій ямі, канаві, траншеї;
- у широкій трубі водостоку під дорогою (не варто лізти надто глибоко, максимум на 3-4 метри);
- уздовж високого бордюру чи фундаменту паркану;
- у досить глибокому підвалі під капітальними будинками старої забудови (бажано, щоб він мав 2 виходи);
- в оглядовій ямі відкритого гаража чи СТО;
- у каналізаційних люках поруч з вашим будинком (важливо, щоб це була саме каналізація, а не газова магістраль);
- у підземному овочесховищі, силосній ямі тощо;
- в ямах «воронках», що залишилися від попередніх обстрілів.

У гіршому випадку – коли у полі зору немає укриттів, куди можна перебігти – просто лягайте на землю і лежіть, закривши голову та вуха руками.

Переважна більшість снарядів і бомб розривається у верхньому шарі ґрунту чи асфальту, тому осколки в момент вибуху розлітаються на висоті не менше 30-50 см над поверхнею.



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА:

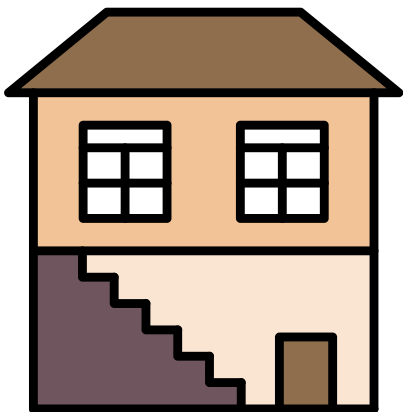
- Ваше укриття має бути хоча б мінімально заглибленим і, разом з тим, має знаходитися подалі від споруд, які можуть обвалитися на вас зверху при прямому попаданні, або можуть спалахнути.
- **Ідеальний захист дає траншея чи канава** (подібна окопу) глибиною 1-2 метра, на відкритому місті.
- **Сховавшись в укритті, лягайте і обхватіть голову руками.** Трохи відкрийте рота – це збереже від контузії при близькому розриві снаряду чи бомби.
- **Не панікуйте.** Займіть свою психіку чим-небудь. Можна рахувати вибухи: знайте, що максимум після 100-го вибуху обстріл закінчиться. Можна спробувати подумки рахувати хвилини. По-перше, це відволікає. По-друге, так ви зможете орієнтуватися у ситуації: гарматний обстріл не буде тривати вічно – максимум 20 хвилин, авіанапад значно менше. У наші часи не буває довгих бомбардувань, великі групи бомбардувальників не застосовуються.

ЯКЩО ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ ВИ ЗНАХОДИТЕСЬ У БАГАТОПОВЕРХОВОМУ БУДИНКУ:

- **Якщо у будинку є підвал – спуститися у підвал.**
- Якщо підвалу нема – **спуститися на нижні поверхи.** Чим нижче, тим краще. В ідеалі – усім на перший поверх.
- **Заздалегідь знайдіть несучу стіну будівлі** (найбільш внутрішню кімнату), чим більше бетону навкруги, тим краще (знайдіть опорні стіни), якщо усі кімнати зовнішні, вийдіть на сходову клітину.
- **Користуйтеся правилом двох стін!**
- **Ні в якому разі не знаходьтеся навпроти вікон!** Не підходьте до вікон!
- Якщо відомо з якого боку ведеться обстріл, то **вибирайте найбільш віддалену кімнату з протилежної сторони.**
- У місці, яке буде вибране, сісти на підлогу біля стіни – чим нижче сидить людина, тим більше шансів, що його не зачепить осколком. Знову ж таки, не напроти вікон. Всі вікна (скло) заздалегідь повинні бути заклеєні скотчем, щоб уникнути травмування уламками скла. Вікна бажано облаштувати диванними подушками (великими, щільними, але краще мішками з піском), закрити масивними меблями, але не порожніми (набити мішками з піском чи речами щільно). Це краще ніж незахищені вікна і скло.

У ПОГРЕБІ

- Погріб в приватних будинках – брати до уваги те, що його може завалити! Тому залишати у будинку на видному місті плакат «Під час бомбардувань ми у погребі» і вказати де погріб знаходиться.
- Взяти з собою телефони, радіо на батарейках, воду.
- Зберігати спокій (не впадати в паніку) – це важливо!



Після закінчення обстрілу (бомбардування). Залишаючи місце укриття, не давайте собі розслабитися. Тепер уся ваша увага має бути сконцентрована під ноги! Не піднімайте з землі ніяких незнайомих вам предметів: авіабомба, ракета, снаряд могли бути касетними! Бойові елементи часто вибухають при падінні, але можуть вибухнути пізніше, в руках – від найменшого руху чи дотику. Вся увага дітям і підліткам – не дайте їм підняти що-небудь з під ніг.

У МІСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ:

- Якщо перші вибухи застали вас в дорозі на власному авто – не розраховуйте, що на авто ви можете швидко втекти від обстрілу: ви не можете знати в який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться подальший обстріл, скажімо, з мінометів. До того ж бензобак вашого авто додає ризику обгоріти. Тому, негайно залишайте машину і швидше шукайте укриття.
- У випадку, якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї – варто негайно залишити транспорт, відбігти від дороги у напрямку «від будинків та споруд» й залягти на землю. Озирніться та очима пошукайте більш надійне укриття. Перебігати варто короткими перебіжками відразу після наступного вибуху.
- Не варто залишатися поряд з машиною (автобусом, тролейбусом тощо). Якщо будуть бити, то спочатку по машині, потрапить у неї, вона вибухне разом з людиною. Потрібно вилізти, краще з протилежного від обстрілу боку, і відповзти якомога далі, а потім лягти.

НЕ ПІДХОДЯТЬ ДЛЯ УКРИТТЯ:

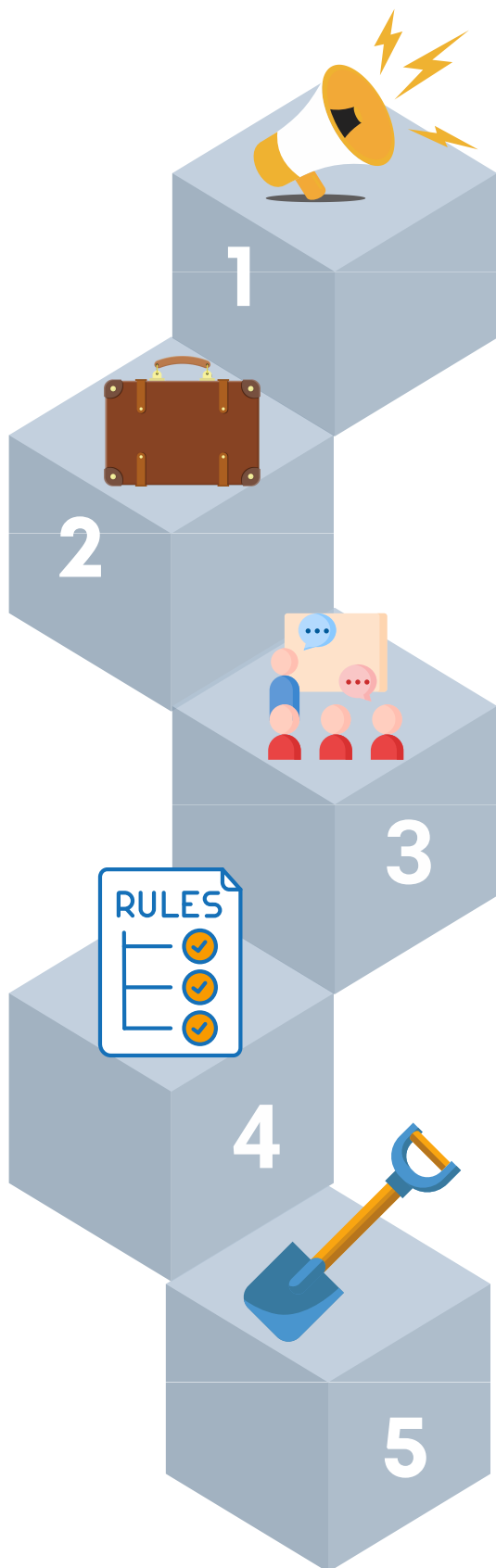


- **під'їзди будь-яких будівель**, навіть невеликі прибудовані споруди. Від багатоповерхових/багатоквартирних будинків взагалі відбігти хоча б на метрів 30-50;
- **місця під різною технікою** (скажімо, під вантажівкою чи автобусом);
- **звичайні ЖЕКівські підвали будинків**. Вони абсолютно не пристосовані для укриття під час авіаналетів чи ракетно-гарматних обстрілів (мова йде про слабкі перекриття, відсутність запасних виходів, вентиляції тощо). Є великий ризик опинитися під масивними завалами. Захаращення таких підвалів провокує ризик моментальної пожежі чи задимленості.
- **Ніколи не варто ховатися під стінами сучасних будівель!** Нинішні бетонні «коробки» не мають ані найменшого запасу міцності і легко розсипаються (або «складаються») не тільки від прямого попадання, а навіть від великої вибухової хвилі: є великий ризик зсувів і завалів.
- **Не можна також ховатися під стінами офісів і магазинів:** від вибухової хвилі зверху буде падати велика кількість скла; це не менш небезпечно, ніж металеві осколки снарядів.

Інколи люди інстинктивно ховаються серед будь-яких штабелів, в місцях, заставлених контейнерами, завалених ящиками, будматеріалами і т.п. (спрацьовує підсвідомий рефлекс: сховатися так, щоб нічого не бачити). Ця помилка небезпечна тим, що навколо вас можуть бути легкозаймисті предмети і рідини: виникає ризик опинитися посеред пожежі.

Бувало, що люди від страху стрибали у річку, фонтан і т.п. Вибух бомби чи снаряду у воді навіть на значній відстані дуже небезпечний: сильний гідроудар – і як наслідок – тяжка контузія.

ПРАВИЛА ПЕРЕБУВАННЯ В УКРИТТІ



ПРОЙДІТЬ В УКРИТТЯ

після оголошення сигналу про тривогу. Повідомте про небезпеку рідних, сусідів, колег по роботі. Допоможіть дітям і людям старшого віку під час руху. Покидаючи своє помешкання вимкніть електроживлення, перекрийте газ і воду.

ВІЗЬМІТЬ ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ

з кількогодинним запасом продуктів і води, речами першої необхідності, речами для сну (підстилки, невеликі подушки, туристичні килимки, спальні мішки тощо) та засобами індивідуального захисту. Також варто взяти особисті документи. Не беріть до укриття громіздкі речі, речі із сильним, різким запахом і легкозаймисті речовини.

ДОТРИМУЙТЕСЬ ПОРЯДКУ

Заходьте до укриття організовано, без паніки. Людей із дітьми варто розмістити в окремому місці. Дітей, людей старшого віку й людей з поганим самопочуттям варто розмістити біля огорожувальних конструкцій і ближче до повітроводів. Якщо місць для лежання мало, потрібно організувати графік відпочинку.

ПОВАЖАЙТЕ ПРАВИЛА

Під час перебування в укритті заборонено:

- без дозволу пересувати предмети;
- намагатися самовільно включати (виключати) агрегати спеціального обладнання;
- шуміти;
- курити;
- розпалювати відкритий вогонь.

БУДЬТЕ ГОТОВІ ДО АКТИВНИХ ДІЙ

У разі завалу укриття або його пошкодження, відповідальні особи не чекаючи допомоги ззовні, мають організувати роботи щодо виходу із нього та за потреби залучити людей, які там перебувають.

ПРАВИЛА ПЕРЕБУВАННЯ В УКРИТТІ



ДОПОМОЖІТЬ ІНШИМ

Евакуацію з укриття потрібно виконувати в такій послідовності: спочатку на поверхню виходить декілька людей для того, щоб надати допомогу тим, хто не може вийти самостійно, а потім евакуюються потерпілі, люди старшого віку, діти, а після них усі інші.

ЯКЩО Є ГЕРМЕТИЧНІ ДВЕРІ

Якщо укриття обладнане спеціальними захисними герметичними дверима, їх закривають після спеціального сигналу (або як тільки укриття заповниться), і відкрити їх можна буде лише після того, як мине небезпека.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ЧИСТОТУ

Заповнене людьми укриття необхідно двічі на день прибирати з використанням засобів дезінфекції.

ВИДИ УКРИТТІВ

В якості укриття можна використовувати:

- спеціально обладнані бомбосховища із системою вентиляції й наявністю двох (і більше) виходів на поверхню;
- підземні переходи;
- станції метро;
- підземні паркінги.

Окрім безпеки фізичної, варто ще пам'ятати про свій психологічний комфорт та комфорт людей, які поруч з вами перебувають в укритті.

ПОПІКЛУЙТЕСЬ ПРО КОМФОРТ ОДНЕ ОДНОГО В УКРИТТІ

ПІДТРИМУЙТЕ ОДНЕ ОДНОГО:

Пам'ятайте, що всі люди в Україні тривалий час знаходяться в стані постійного стресу, багато хто відчуває постійну напругу, тому будьте доброзичливими та підтримуйте інших.



УНИКАЙТЕ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ

Намагайтеся уникати ситуацій, які можуть спричинити конфлікти серед групи людей. Пробачте людину, яка вам нагрубила або зарізно відповіла. Вона не зі зла.



БУДЬТЕ ГОТОВІ ПОДІЛИТИСЬ

Поділіться з іншими своїм запасом води, їжі або зарядженим павербанком, якщо маєте таку можливість.



ПОДБАЙТЕ ПРО СПОКІЙ ІНШИХ

Постарайтесь не створювати гучні звуки: не розмовляйте голосно, не слухайте гучно музику, можливо, хтось з оточуючих людей хоче відпочити, або, навіть поспати.



БЕРЕЖІТЬ ОДНЕ ОДНОГО

Найцінніше, що зараз є в Україні — це її люди. І тільки спільно, тільки разом, з повагою один до одного ми зможемо успішно пережити небезпечні ситуації.



АЛГОРИТМ ДІЙ У РАЗІ ПАДІННЯ УЛАМКІВ ТА ШМАТКІВ РАКЕТ

Ще однією небезпекою, яку несуть собою бойові дії на території України є падіння уламків та шматків ракет, дронів та іншої зброї ворога. Падіння уламків спричиняють великі руйнування, смерть або ушкодження великої кількості людей.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА, ЩО РОБИТИ, ЯКЩО СТАЛИ СВІДКАМИ ПАДІННЯ, АБО ЗНАЙШЛИ УЛАМКИ:



1. Знайдені уламки ворожих ракет чи безпілотників в жодному разі **не можна переміщувати**, а також розміщувати будь-де їхні фотографії, навіть якщо ці уламки впали на ваші домівки.
2. Слід повідомити про факт падіння або знахідку рятувальників «101», поліцію «102» та дочекатись їхнього приїзду.
3. **Відійти від цього місця якомога далі** та повідомити про небезпеку тих, хто поряд.

ЯК ОТРИМАТИ КОМПЕНСАЦІЮ ЗА ПОШКОДЖЕНЕ ЧИ ЗРУЙНОВАНЕ ЖИТЛО ([пам'ятка створена Мережею правового розвитку](#))

Сьогодні, коли ми живемо у стані війни, тисячі людей по всій Україні змушені ховатися в укриттях аби зберегти свої життя та життя своїх рідних і близьких. Нагадуємо вам правила поведінки під час перебування в укриттях.



АЛГОРИТМ ДІЙ У РАЗІ ЗАГРОЗИ ОБВАЛУ БУДІВЛІ, ТА АЛГОРИТМ ДІЙ, ЯКЩО ОПИНИЛИСЯ ПІД ЗАВАЛАМИ.

У випадку якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте у будівлі або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується — скоріше за все починається обвал будинку або якихось його частин. У такому випадку Міністерство охорони здоров'я рекомендує дотримуватись наступних кроків:

ЯКЩО ЩЕ Є МОЖЛИВІСТЬ ЗАЛИШИТИ БУДІВЛЮ:



1. **Тікати потрібно якнайшвидше.** За можливості захопити гроші та документи (зібраний заздалегідь рюкзак);
2. **Виходити з будинку сходами, не використовуючи ліфт;**
3. **Дорогою до виходу голосно повідомити сусідів та інших людей, що перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;**
4. **Намагатися не створювати тисняву у дверях під час евакуації.**
5. **На вулиці відійти на безпечну відстань від будівлі.** Зупиняйте тих, хто збирається стрибнути з балконів чи вікон.

ЯКЩО МОЖЛИВОСТІ ЗАЛИШИТИ БУДІВЛЮ НЕМАЄ:



1. **Потрібно знайти найбільш вигідну позицію:** це можуть бути отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами;
2. **Тримайтесь якомога далі від вікон, не виходьте на балкон;**
3. **За можливості перекрийте воду, газ, вимкніть електрику.**

ЯКЩО ВНАСЛІДОК АТАКИ ВОРОГ ПОЦІЛИВ У ВАШ ЖИТЛОВИЙ БУДИНОК І ВИ ОПИНИЛИСЯ ПІД ЗАВАЛАМИ НАМАГАЙТЕСЯ СЛІДУВАТИ ТАКИМ ПОРАДАМ ДСНС:

1. У першу чергу пам'ятайте, що до місця події вже прямують всі екстрені служби;
2. Кличте на допомогу, **намагайтеся кричати, подавати сигнали** ліхтариком від мобільного телефону або ж просто шматком тканини, стукайте по батареях, трубах. Важливо: ні в якому разі **не використовуйте сірники чи запальнички** — це може призвести до вибуху;
3. Рятувальники час від часу зупиняють всі роботи й влаштовують «хвилину тиші» аби почути людей, які опинилися під завалами. У цей час слід якомога голосніше кричати та подавати сигнали, щоб вас почули й помітили;
4. Якщо поряд є мобільний телефон та зв'язок, **зателефонуйте рідним або на номер 101** і повідомте, де перебуваєте;
5. Якщо вас помітили, пам'ятайте, що потрібен час, щоб вас визволити, тож **спробуйте заспокоїтися та чекати на допомогу**;
6. Якщо вас ніхто не чує, спершу **оцініть обстановку навколо** (чим вас притиснуло, що ви бачите перед собою, чи є поряд ще хтось);
7. **Спробуйте обережно вивільнити руки та ноги.** Якщо частину тіла притиснуло уламком і звільнити її неможливо, одразу розпочніть масажувати ділянку тіла вище затиснутої. Це потрібно, щоб підтримати циркуляцію крові та врятувати кінцівку;
8. Вкрай важливо не зрушити перекриття чи балки, на яких все тримається. Тому **не намагайтеся самотужки розбирати завали довкола себе.**

9. Якщо вам вдалося вибратися, огляньте себе на наявність травм та ран. За можливості **надайте собі та іншим першу домедичну допомогу** (затампонуйте кровотечу, де можливо перев'яжіть шматком тканини);

10. Якщо розумієте, що немає сил і можливості вибратися самотужки, **продовжуйте кликати на допомогу** та чекати на рятувальників;

11. В очікуванні порятунку намагайтеся не отримати переохолодження (якщо поряд є якийсь одяг — спробуйте загорнутися в нього).



і найголовніше — аби мінімізувати шанси опинитися під завалами, закликаємо не ігнорувати сигнал «Повітряна тривога» та слідувати в укриття. У разі його відсутності пам'ятайте про правило двох стін, що може врятувати ваше життя у випадку пошкодження будинку.

ТАКОЖ НАГАДУЄМО ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ:



- **112** — Єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби)
- **101** — Пожежна служба
- **102** — Поліція
- **103** — Швидка медична допомога

ГОЛОВНІ БЕЗПЕКОВІ РОЛІ В ГРОМАДІ

Насамкінець хочемо нагадати безпекові ролі в громаді:

Я — ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ОФІЦЕР ГРОМАДИ

- забезпечую порядок і безпеку у громаді;
- проводжу профілактичну роботу;
- допомагаю у вирішенні конфліктних ситуацій;
- контролюю дотримання правил і закону;
- борюсь зі злочинністю.



Я — ДІЛЬНИЧИЙ

- реагую на звернення громадян про кримінальні та адмінпорушення;
- вживаю заходів для припинення насильства в сім'ях;
- забезпечую публічну безпеку;
- протидію злочинності;
- взаємодію з громадськістю та місцевою владою.



Я — РЯТУВАЛЬНИК

- ліквідую надзвичайні ситуації;
- здійснюю гасіння пожеж;
- забезпечую пожежну та техногенну безпеку;
- здійснюю рятувальні роботи;
- виявляю постраждалих;
- виявляю і знешкоджую вибухонебезпечні предмети.



Національна поліція України здійснює захист життя, здоров'я, прав і свобод громадян України, іноземних громадян, осіб без громадянства; протидіє злочинності, охороняє громадський порядок та власність, а також забезпечує громадську безпеку.

ГОЛОВНІ БЕЗПЕКОВІ РОЛІ В ГРОМАДІ

Структура Національної поліції України:

- **Кримінальна поліція** (у тому числі карний розшук і кіберполіція)
- **Патрульна поліція**
- **Органи досудового розслідування** (слідчі управління)
- **Поліція охорони**
- **Спеціальна поліція** (патрульна служба поліції особливого призначення)
- **Поліція особливого призначення** (спецпідрозділи КОРД і ППОП ГУНП).

Поліцейський офіцер громади — це офіцер Національної поліції України, який живе та працює у певній територіальній громаді. Його головні завдання — забезпечувати порядок і запобігати правопорушенням і злочинам у межах своєї територіальної громади.

Дільничний офіцер поліції — посадова особа, яка представляє Національну поліцію на визначеній території (поліцейській дільниці). Діяльність дільничних спрямована на забезпечення публічного порядку, протидію злочинності та формування правосвідомості громадян шляхом постійної взаємодії з громадськістю та місцевими органами.



ГОЛОВНІ БЕЗПЕКОВІ РОЛІ В ГРОМАДІ

Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС)

— здійснює захист населення і територій від надзвичайних ситуацій та запобігає їх виникненню, ліквідацію надзвичайних ситуацій, рятувальної справи, гасіння пожеж, пожежну та техногенну безпеку, діяльність аварійно-рятувальних служб, профілактику травматизму невиробничого характеру, а також гідрометеорологічної діяльності.

Медичні заклади, що розташовані на території громади здійснюють функції охорони життя та здоров'я мешканців та мешканок громади.

Це можуть бути:

- *медичні амбулаторії загальної практики сімейної медицини;*
- *фельдшерські пункти;*
- *мобільні клініки;*
- *комунальні центри медико-санітарної медицини;*
- *приватні медичні заклади;*
- *та інші установи.*



ТАКОЖ НЕ ЗАЙВИМ БУДЕ НАГАДАТИ ВАЖЛИВУ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ВАШУ ФІЗИЧНУ, ЦИФРОВУ, ПРАВОВУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ БЕЗПЕКУ

ПОДБАЙТЕ ПРО ВАШУ ФІЗИЧНУ БЕЗПЕКУ!

(дзвінки безкоштовні зі стаціонарних та мобільних телефонів):

- ☎ **101** виклик ДСНС
- ☎ **102** виклик поліції
- ☎ **103** швидка медична допомога
- ☎ **104** аварійна служба газу
- ☎ **109** довідкова служба надання номерів
- ☎ **112** єдиний номер для звернення в службу порятунку в Україні
- ☎ **1547** гаряча лінія для постраждалих від домашнього насильства

☎ Національна гаряча лінія з запобігання та протидії домашньому насильству, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації

☎ 0 800 500 335 або 116 123
Консультації можна також отримати онлайн:
Email: hotline@la-strada.gov.ua



КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:

- [Дії населення в умовах війни, алгоритми державної служби України з надзвичайних ситуацій](#)
- [Евакуація та організація прихистків](#)
- [інформування з попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів](#)
- [Хімічна зброя. інструкції з порятунку](#)
- [Як врятуватися від застосування ядерної зброї чи аварії на АЕС](#)

ПОДБАЙТЕ ПРО ЦИФРОВУ БЕЗПЕКУ:



☎ **1545 (на IVR кнопка 3)** — «Гаряча лінія» з питань безпеки дітей в інтернеті

☎ **0800-505-170** Департамент кіберполіції Національної поліції України

[Практичні поради з цифрової безпеки](#)

[Як убезпечити себе онлайн під час війни?](#) інструкція Мінцифри

ПАМ'ЯТАЙТЕ ВАЖЛИВУ ІНФОРМАЦІЮ, ЯКА СТОСУЄТЬСЯ ВАШОЇ ЮРИДИЧНОЇ БЕЗПЕКИ:

Безоплатна правова допомога

☎ 0 800 213 103

<https://legalaids.gov.ua/>

[ГО «Асоціація громадських радників України»](#)

**ПРАВОВА ДОПОМОГА ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ, ВЕТЕРАНІВ
ТА ЇХНІХ РОДИН:**

Юридична сотня

☎ 0 800 308 100

Запит на сайті <https://legal100.org.ua/kontakti/>

[Правозахисний центр «Принцип»](#)

info@pryncyp.com

Центр правової допомоги

☎ +38 067 996 42 60

Запит на сайті: <http://surl.li/khjxs>



**ПАМ'ЯТАЙТЕ ВАЖЛИВУ ІНФОРМАЦІЮ, ЯКА
СТОСУЄТЬСЯ ВАШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ:**

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ (ПЕРЕЛІК НЕВИЧЕРПНИЙ):

☎ 55-22 — лінія кризового консультування колцентру ВартоЖити, діє з 11:00 до 19:00 у будні.

☎ 0-800-100-102 — гаряча лінія Національної психологічної асоціації.

☎ 73-33 — цілодобова гаряча лінія Lifeline Ukraine.

☎ 0-800-210-160 — безкоштовні психологічні консультації «Людина в біді».

**ПЛАТФОРМИ З БЕЗОПЛАТНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ПІД ЧАС ВІЙНИ (ПЕРЕЛІК НЕВИЧЕРПНИЙ):**

- [«Ти як?»](#) — всеукраїнська програма ментального здоров'я
- [«Розкажи мені»](#) — онлайн-платформа для психологічних консультацій
- [«УкрЄдність»](#), психологічна підтримка від Української спілки психотерапевтів
- [Mental Help](#)
- [Хаб стійкості](#)

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ:

«Голоси дітей». Безкоштовна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків.

☎ 0800 210 106 або залишайте заявку в телеграмі за номером: +38 099 198 57 95

Національна дитяча «гаряча» лінія

☎ 116111, 0 800 500 225

[Teenergizer](#). Онлайн-консультації для підлітків.

☎ +38 066 136 33 14



ПОДЯКА

Висловлюємо слова вдячності усім долученим до створення «ПоРадника безпеки», що, сподіваємось, стане допоміжним мешканцям Харківської громади та зможе підвищити їхній рівень безпекової обізнаності, а також в цілому посприє покращенню безпекової ситуації в нашій громаді.

Вдячність команді проєкту, а також Міжнародному фонду «Відродження» та Європейському союзу, завдяки підтримці яких реалізація проєкту стала можливою.



Громадська організація «Асоціація громадських радників України» (АГРУ) — це добровільне об'єднання громадських радників і радниць (параюристів) з усієї України.

Місія організації — розвиток України як правової держави та втілення демократичних змін у громадах через розбудову спроможної спільноти громадських радників.

На сьогоднішній день АГРУ об'єднує понад 200 громадських радників і радниць, які є промінчиками правопросвітництва в своїх громадах і здатні надавати першу правову допомогу (інформацію), необхідну людині для вирішення її проблемної ситуації. Детальніше ознайомитись з діяльністю АГРУ можна за посиланнями.



[FACEBOOK](#)



[WEBSITE](#)

Міжнародний фонд «Відродження» — одна з найбільших благодійних фондів в Україні, що з 1990-го року допомагає розвивати в Україні відкрите суспільство на основі демократичних цінностей. За час своєї діяльності Фонд підтримав близько 20 тисяч проєктів на суму понад 350 мільйонів доларів США.

[Сайт: www.irf.ua](http://www.irf.ua)

[Facebook: www.fb.com/irf.ukraine](https://www.facebook.com/irf.ukraine)

Європейський Союз складається з 27 держав-членів та їхніх народів. Це унікальне політичне та економічне партнерство, засноване на цінностях поваги до людської гідності, свободи, рівності, верховенства права і прав людини. Понад п'ятдесят років знадобилось для створення зони миру, демократії, стабільності і процвітання на нашому континенті. Водночас нам вдалось зберегти культурне розмаїття, толерантність і свободу особистості. ЄС налаштований поділитись своїми цінностями та досягненнями з країнами-сусідами ЄС, їхніми народами, та з народами з-поза їхніх меж.



ГРОМАДСЬКІ
РАДНИКИ



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

