

Як вибратися з-під завалів: поради, які рятують життя

Росія посилила авіаобстріли українських міст і сіл. Ворог усе частіше прицільно б'є по житлових кварталах, медичних закладах, укриттях та об'єктах критичної інфраструктури. Під руїнами будинків опиняються цілі родини. Саме тому кожен українець має знати базові правила поведінки у випадку, якщо ви або ваші близькі потрапили під завали. Проєкт Довідка.інфо Центру стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки зібрав поради від ДСНС та медичного батальйону «Госпітальєри», перевірені в умовах реальних рятувальних операцій. Ці знання можуть врятувати життя ще до приїзду надзвичайників, а також полегшать їм роботу під час пошуково-рятувальних робіт.

Якщо ви опинилися під завалами

Пам'ятайте: ваше головне завдання — **допомогти рятувальникам знайти вас**. Для цього використовуйте **будь-які доступні способи**: кричіть, стукайте по металевих чи бетонних конструкціях, свистіть, використовуйте світло (наприклад, ліхтарик або екран телефону).

Під час спеціальних **«хвилин тиші»** вся рятувальна техніка припиняє роботу, аби вловити будь-які звуки з-під завалів. Саме в ці хвилини ваші сигнали можуть стати шансом на порятунок. Якщо ви маєте змогу — не припиняйте подавати звуки в цей період.

У жодному разі не використовуйте сірники чи запальнички, адже це може призвести до вибуху або пожежі через можливі витіки газу. Уникайте будь-яких спроб самостійно розбирати уламки — це може спричинити обвал всієї конструкції.

Якщо вам вдалося вибратися самостійно — огляньте себе на наявність травм. За можливості надайте першу допомогу собі або іншим постраждалим.

Дії при затисненні кінцівок

Буває, що під завалами людину затискає уламками конструкцій. Якщо кінцівку можна легко вивільнити — робіть це дуже обережно. Однак якщо кінцівку затиснуло серйозно, і для звільнення потрібна допомога інших людей чи спецзасобів, категорично не можна робити це самостійно без попереднього накладання турнікета. Адже ви можете пошкодити великі судини, що призведе до масивної кровотечі.

Особливо небезпечною є ситуація, коли кінцівка перебуває під тиском понад 2 години. Тривале стискання призводить до зупинки кровообігу в тканинах, і там накопичуються токсини. Якщо різко зняти тиск — ці токсини потрапляють у кров, що

може спровокувати гостру ниркову недостатність, серцеві порушення й навіть смерть.

У таких випадках турнікет слід накладати вище місця стиснення (на 5–8 см, не на суглоб). Обов'язково позначте час накладання — для цього використовуйте водостійкий маркер. **Знімати турнікет має лише кваліфікований медик!**

Як зберегти тепло і уникнути переохолодження

Навіть при плюсовій температурі ризик переохолодження залишається високим, особливо якщо людина має поранення або втратила багато крові. Організм втрачає здатність самостійно підтримувати температуру, що може призвести до тяжких наслідків: порушення роботи серця, гіпоксії, порушень свідомості та зупинки згортання крові.

- **Щоб уникнути переохолодження, використовуйте все доступне для збереження тепла — ковдри, термоковдри, одяг, рушники.** Особливо важливо утеплити ділянки грудної клітки, шиї та голови — саме ці зони втрачають найбільше тепла.
- **Не лягайте на бетон чи землю** — обов'язково підкладіть щось під себе.
- **Не вживайте алкоголь** — він створює ілюзію тепла, але насправді прискорює охолодження організму.

Що варто мати біля ліжка на випадок нічного обстрілу

Обстріли часто трапляються вночі, коли у вас немає часу на збори. Усі речі мають лежати в зоні швидкого доступу:

- аптечка (турнікети, кровоспинні бинти, бандажі, ножиці, термоковдри, маркер)
- ліхтарик
- пляшка з водою
- павербанк
- свисток

І найголовніше: не покладайтеся лише на прочитані інструкції. Запишіться на практичні курси з домедичної допомоги — саме відпрацьовані навички допомагають діяти правильно під час стресових ситуацій!