




Що робити, якщо ви

**ОПИНИЛИСЯ
під завалом?**

unicef 

для кожної дитини



ДСНС
УКРАЇНИ




Що робити, якщо ви

ОПИНИЛИСЯ

під завалом

разом із дитиною?

unicef 

для кожної дитини



ДСНС
УКРАЇНИ



**Кличте
на допомогу**

за можливості

**зателефонуйте
101**

намагайтеся

не ворушитися,
щоб не погіршити ситуацію



Пам'ятайте:
рятувальники
будуть на місці
вже за кілька
хвилин

Важливо!

Під час розбору завалів надзвичайники періодично оголошують «хвилину тиші» — у цей час якомога голосніше кличте на допомогу та подавайте сигнали



кричіть,
свистіть,
світіть
ліхтариком,
стукайте
по батареях
чи трубах

Постійно
підтримуйте зв'язок:

**розповідайте
історії,
згадуйте
радісні
моменти**

Запевніть, що допомога
обов'язково прийде

Якщо немає води,

попросіть дитину
затримувати в роті
слину, робити рухи,
наче вона її жує,
і ковтати —
це допоможе
заспокоїтися



**Переконайтеся,
що дитина
не поранена**

Допоможіть
їй заспокоїтися:

**обійміть
чи візьміть
за руку,
попросіть
дихати
разом
із вами**

Робіть глибокі
й повільні вдихи
та видихи



Якщо

**дитина під
завалом сама**

**покличете її,
щоб зрозуміти,
чи вона
у свідомості**

Запитайте, чи їй
не боляче і чи може
вона поворушити
ручками та ніжками



Якщо вас завалило невеликими предметами, обережно звільніть простір навколо себе

**старайтеся
не зачепити те,
на чому
тримається
завал**



огляньте себе
та оточуючих

**у разі поранення
накладіть пов'язку
з доступної тканини,
щоб спинити кров**

**Не користуйтеся
запальничкою
чи сірниками**

це може спричинити вибух

намагайтеся уникнути
переохолодження

**розітріть
кінцівки
та вкрийтеся**

