



**Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

**Порядок дій у разі порушення роботи
систем життєзабезпечення з
урахуванням всіх можливих ризиків**

Кропивницький, 2022

РОЗДІЛ І

ПОРУШЕННЯ РОБОТИ СИСТЕМИ ЕНЕРГОПОСТАЧАННЯ

1. Як підготуватись до аварійних відключень електроенергії

➤ **Зарядіть гаджети.** Особливо важливо, щоби повністю зарядженими були пристрої для зв'язку, тому перевірте рівень заряду не лише свого смартфона, а й телефонів членів сім'ї.

➤ Рекомендується **перевести смартфони в режим енергозбереження** — це дозволить у разі подовжити термін роботи пристрою, що може стати справжнім порятунком, якщо тимчасове відключення світла з якоїсь причини затягнеться.

➤ **Повністю зарядіть повербанки**, перевірте, щоби вони були укомплектовані кабелями, котрі підходили б для зарядки ваших гаджетів.

➤ У вас є старенький, але робочий **телефон із ліхтариком та опцією радіоприймача**? Тримайте його під рукою. Це, до речі, є актуальним не лише в періоди погодинних відключень світла. А щоби його акумулятор не розряджався, підтримуйте заряд у ньому на рівні 90%, перевіряючи та заряджаючи його за потребою приблизно раз на місяць.

➤ **Вимкніть з розеток електроприлади**, особливо «ненажерливі» — бойлери, обігрівачі та інші подібні пристрої. По-перше, це убезпечить вашу техніку від можливого стрибка напруги при відновленні подачі електрики, що особливо важливо для збереження дорогої техніки. По-друге, це убезпечить енергомережі — чимало пристроїв під час запуску тягнуть енергії значно більше, ніж у звичайному своєму робочому режимі, і під час запуску мережі масове одноразове включення таких приладів у всіх абонентів може викликати аварійну ситуацію в пошкоджених електромережах.

➤ Віялове відключення відбудеться в темний час доби? **Підготуйте резервні джерела освітлення**, наприклад, ліхтарики на батареї, свічки. До речі, якщо ви плануєте використовувати свічки, переконайтеся, що ви маєте вдома сірники або декілька запальничок.

➤ Якщо у вашій домівці немає газової плити, варто **заздалегідь подбати про тепле питво або їжу**, й особливо це актуально, якщо в сім'ї є маленька дитина або людина, яка потребує спеціального харчування по годинам. Приготуйте все необхідне безпосередньо перед вимкненням світла та покладіть у термос або термосумку.

➤ Це основні рекомендації, які допоможуть спокійно перечекати декілька годин відсутності світла. Але якщо є ризик, що період блекауту затягнеться або не обмежиться тимчасовим відключенням світла в невеликій частині міста, варто подбати і про деякі інші моменти. Просто перестраховка, але в нинішній ситуації вона ніколи не буде зайвою.

➤ **Подбайте про автономний радіоприймач.** Так, на смартфонах є радіо, але для його роботи зазвичай потрібні або інтернет, або підключені навушники, а ми ж посилено економимо заряд. Отже, маленький радіоприймач на батарейках може стати гарною підмогою, особливо якщо через відключення світла будуть перебої в роботі мобільних мереж — важливі сповіщення можуть передавати по радіо, якщо в регіоні є проблеми зі зв'язком.

➤ **Зробіть запас води для пиття та технічних потреб.** Особливо це актуально для маленьких населених пунктів, де разом із відключенням світла «падає» не лише мобільний зв'язок, а й подача води.

➤ У холодну пору року **за відсутності опалення можна використовувати біокамін, що працює на етанолі.** Такий пристрій недорогий і доволі простий у використанні, та він зможе прогріти кімнату.

➤ Додатково рекомендуємо **придбати кілька упаковок сухого спирту** (хоча б 10 пачок), на такому вогні можна швидко закип'ятити воду або щось приготувати без диму, чаду і запахів.

➤ Зручним варіантом може стати **покупка портативної газової плити та пари змінних балонів до неї**. Це прості одноконфорочні моделі, які зазвичай використовуються туристами.

➤ Про всяк випадок **зробіть фотокопії необхідних документів** і збережіть їх на різних носіях — на смартфоні, флешці, хмарі.

➤ **Якщо поряд з вами є діти, заздалегідь подумайте, як їх розважити в ці години** — дитина може сприймати те, що відбувається, і як гру, і як щось лячне, тому краще зайняти її чимось цікавим. Це можуть бути настільні ігри, ліплення, малювання, читання паперових книг, словесні ігри та багато іншого. Відволіктися в такій ситуації, до речі, може бути корисним не лише дітям, а й дорослим, бо коли ж ще ми можемо просто сісти і пограти в на столу при свічках?

2. Правила користування свічками

Перед освітленням:

- Перед спалюванням завжди обрізайте гніт до 3,5 см. Ви можете використовувати гнітючий тример, кусачки для нігтів або ножиці. Довгі або криві гноти можуть викликати нерівномірне горіння, капання або спалахування.
- Завжди тримайте воскову калюжу подалі від обрізків гнівів, сірників і сміття.
- Завжди використовуйте свічник, спеціально призначений для використання зі свічками. Він повинен бути термостійким, міцним і достатньо великим, щоб містити будь-які краплі або розплавлений віск.
- Запалюйте свічки в добре провітрюваному приміщенні:
- Уникайте протягів, вентиляційних отворів або повітряних потоків. Це допоможе запобігти швидкому або нерівномірному горінню, замочуванню і надмірному капанню.
- Дотримуйтесь рекомендацій виробника щодо часу горіння та правильного використання. Загалом, рекомендується, щоб свічки не горіли довше чотирьох годин і охолоджувалися не менше двох годин перед повторним запалюванням.
- Запалюючи свічку, використовуйте довгі сірники або довгу запальничку. Тримайте волосся і вільний одяг подалі від полум'я.

Під час горіння:

- Ніколи не залишайте свічку без нагляду.
- Ніколи не запалюйте свічку ні на чому, що може спалахнути. Тримайте палаючі свічки подалі від меблів, штор, постільних речей, килимів, книг, паперу, легкозаймистих прикрас і т. д.
- Зберігайте свічки в недоступному для дітей і домашніх тварин місці. Не ставте запалені свічки там, де їх можуть перекинути діти, домашні тварини або хто-небудь ще.
- Ніколи не чіпайте і не рухайте свічку, поки вона горить або поки віск розріджений.
- Не спалюйте свічку до кінця. Для запасу міцності припиніть горіння свічки, коли в контейнері залишиться 2,5 – 3 см, якщо ви використовуєте свічку на стовпі.
- Поставте палаючі свічки на відстані не менше 7 см один від одного. Це робиться для того, щоб переконатися, що вони не розплавлять один одного або не створять власних протягів, які змусять свічки горіти неправильно.
- Гасіть свічку, якщо полум'я стає занадто високим або постійно мерехтить. Дайте свічці охолонути, обрізайте гніт і перевірте, чи немає небажаних протягів, перш ніж знову запалити.
- Ніколи не використовуйте свічку як нічник або під час сну.
- Будьте дуже обережні при використанні свічок під час відключення електроенергії. Ліхтаріки та інші акумуляторні ліхтарі є більш безпечними джерелами світла під час відключення живлення. Ніколи не використовуйте свічку під час відключення електрики, щоб шукати речі в шафі або при заправці обладнання – наприклад, ліхтаря або газового обігрівача.

При гасінні свічки:

- Щоб погасити свічку просто зажміть фітіль мокрими пальцями!
- Ніколи не використовуйте воду для гасіння свічки. Вода може викликати розбризкування гарячого воску і розбити скляну ємність.
- Перш ніж вийти з кімнати, переконайтеся, що свічка повністю згасла і гніт вугіллячко більше не горить.
- Не чіпайте і не рухайте свічку, поки вона повністю не охолоне.
- Ніколи не використовуйте ніж або гострий предмет для видалення крапель воску зі скляного тримача. Він може подряпати, послабити або розбити скло при подальшому використанні.

3. Як зберігати продукти та безпечно харчуватися в умовах довгострокових відключень світла

- Зробіть необхідний запас питної води та уточніть інформацію про найближчий до вашого будинку бювет або альтернативні засоби набору питної води.
- При купівлі харчових продуктів у магазинах надавайте перевагу тим, що найменше втрачають якість без холодильників (сирокопчені ковбаси, молоко тривалого зберігання в тетрапаках тощо).
- Підготуйте запас продуктів, що не потребують особливих умов зберігання (хліб, печиво, бублики, консерви тощо).
- Намагайтесь готувати харчові продукти в невеликій кількості, щоб не зберігати їх тривалий час.
- Придбайте термопакети з холодоелементами, тривайте їх під рукою.
- За можливості робіть запас гарячих напоїв у термосах.
- При відключенні світла для збереження харчових продуктів у холодильнику намагайтесь рідше його відкривати. Також продукти можна зберігати на балконі. Врахуйте, що швидкопсувна продукція, як правило, зберігається при температурі +40С.

4. Як легше перенести відсутність електроенергії

Альтернативні способи заряджання телефону

Мобільні телефони – чудовий спосіб залишатися на зв'язку та отримувати інформацію під час відключення електроенергії. У більшості телефонів є ліхтарик, компас та інші корисні інструменти.

Якщо мобільні телефони та резервні зарядні пристрої розряджені, підключіть телефон до ноутбука з акумулятором. Ноутбук є відмінним способом отримати трохи більше батареї для вашого мобільного телефону. В останньому випадку можна зарядити телефон у машині.

Покладіть лід у пральну машину

Коли морозильна камера знеструмлена, крига тане, а продукти розморожуються, створюючи величезний безлад. Для тимчасової морозильної камери перетворіть пральну машину на холодильник. Наповніть її льодом та будь-якими іншими предметами, які потребують охолодження. Вона триматиме лід холодним і зливатиме воду, коли він тане.

Прикріпіть налобний ліхтар до графіну з водою, щоб заповнити кімнату природним світлом

Прикріпіть налобний ліхтар до графіну світлом усередину. Вода посилює світло, створюючи ліхтар, що освітлює всю кімнату. Якщо у вас немає налобного ліхтаря, ви можете прикріпити мобільний телефон із увімкненим ліхтариком до верхньої частини отвору на пляшці води.

Зробіть світло за допомогою дзеркал

Дзеркала не можуть створити світло, але вони відбивають його. Більшість дзеркал не відображають на 100 відсотків, але вони все ж таки можуть допомогти відобразити більшу частину світла і збільшити загальну яскравість у кімнаті.

➤ Наповніть пакети із застібною-блискавкою водопровідною водою

Якщо погода досить холодна, заповніть чисті пластикові пакети водою і поставте їх на вулицю, щоб вони замерзли. Зробіть те саме з пакетами із замком. Покладіть пакети в холодильник, морозильну камеру або пральну машину, які можуть служити тимчасовими холодильниками.

➤ Зробіть акумулятор своїми руками

Якщо у вас закінчилися батареї АА для ліхтариків або іншої електроніки, ви можете замінити батареї ААА кулькою фольги. Просто вставте кульку фольги між негативним полюсом батареї ААА та пристроєм, щоб генерувати енергію.

5. Як заощадити заряд батареї на телефоні

Куди витрачається заряд?

Щоб навчитися економити батарею смартфона, слід знати, що «з'їдає» енергію:

- дисплей - споживання залежить від його розміру, типу і налаштувань;
- робота ОС - основні програми і різні додатки, активні процеси і фонові;
- зв'язок, бездротові мережі - максимум енергії потрібно при підключенні і пошуку мережі;
- правильне використання батареї і телефону в цілому.

Відповідно, щоб уникнути необхідності постійно економити батарею смартфона, слід подумати про це ще до покупки. Чим більше екран і могутніша система, і чим тонше девайс, тим частіше буде потрібна підзарядка.

Загальні способи економії заряду батареї смартфона

➤ Саме елементарне - позбудьтеся від звички щохвилини включати телефон, щоб перевірити заряд, тим самим ви його витрачаєте. Режим енергозбереження передбачено у всіх сучасних андроїдів та інших ОС. Але він включається автоматично, коли залишається дуже мало енергії. Якщо ви знаєте, що потрібно розтягнути життя телефону на добу або хоча б до вечора, можете відразу включити режим вручну. Тільки враховуйте, що при цьому екран стає досить тьмяним, і знижується продуктивність системи.

➤ Високі і низькі температури прискорюють розрядку акумулятора. Щоб економити заряд батареї на Айфоні, виробник навіть рекомендує точний температурний діапазон. І Андроїд - не виняток. Літій-іонні батареї чутливі до спеки і холоду, незалежно від типу пристрою. З цієї ж причини не залишайте телефон підключеним до розетки без потреби.

➤ Функції вібродзвоника і вібрації при натисканні на екран споживають енергію - краще їх відключити.

➤ Фахівці рекомендують час від часу проводити калібрування акумулятора смартфона. Нехитра процедура дозволить оптимізувати ємність батареї і точно розуміти, наскільки індикатор заряду відповідає дійсності. Напевно вам доводилося стикатися з тим, як телефон самостійно вимикався, а індикатор показував ще 15% заряду.

Як економити заряд на Андроїд з допомогою налаштувань дисплея

➤ Збалансуйте яскравість дисплея. Встановіть мінімальний показник, при якому вам буде комфортно.

➤ Вимкніть автоповорот екрану.

➤ Вимкніть / видаліть віджети, якщо вони є.

➤ Замініть анімовану заставку на статичну.

➤ Встановіть мінімальний час автоматичного вимкнення дисплея.

Доступ до Інтернет і економія батареї

➤ **Bluetooth і Wi-Fi споживають багато енергії.** Звичайно ж, відключайте бездротові мережі, якщо вони найближчим часом вам точно не потрібні і немає підключених до телефону гаджетів. Корисно знати, що Wi-Fi економніше, ніж мобільний інтернет, і місце

розташування через вай-фай визначається простіше і швидше. Але в разі нестабільного сигналу Wi-Fi батарея буде спустошуватись швидше через постійний пошуку мережі. І тоді краще його відключити. Щоб не морочитися, можете встановити додаток для економії заряду на Андроїд, який відключає бездротові мережі в разі їх невикористання. GPS - визначення місця розташування в принципі краще включати тільки в разі потреби, коли потрібно використовувати карту або навігацію, або якимось додаткам потрібні геоданні.

➤ **Мобільний зв'язок.** Швидко - не завжди добре, особливо якщо мова про економію заряду смартфона. Більше енергії з'їдає підключення через 4G, тому без доступу до розетки краще перейти на 3G або взагалі 2G. Як і з вай-фай, нестабільний мобільний зв'язок сильно розряджає батарею, тому в умовах слабого покриття краще перевести смартфон в авіа-режим.

➤ Якщо вам необхідний постійний, але економний вихід в інтернет, **зупиніть синхронізацію і оновлення.** Підключений до мережі смартфон постійно взаємодіє з різними додатками, пристроями та сайтами, і при цьому «садить» акумулятор без вашого відома. Оновлювати пошту та інші сервіси / додатки можна вручну в міру необхідності.

➤ **Енерговитрати фонових додатків неоднозначні.** З одного боку, здається логічним, що все зайве потрібно закрити. З іншого боку, якщо додаток часто використовується, краще залишити його в фоновому режимі. Адже запуск програми вимагає більше ресурсів, ніж перезапуск з фону.

6. Ризики перевантаження електромережі

Статистика свідчить, що більшість побутових пожеж або небезпечних ситуацій, пов'язаних з перевантаженням електромережі, відбуваються в осінньо-зимовий період. Це пов'язано з тим, що ми не дотримуємось інструкцій з використання електроприладів та нехтуємо правилами безпеки. Крім цього в цьому році всіх нас чекає нелегкий опалювальний сезон, тому передбачається, що більшість українців буде користуватися електрообігрівачами. В чому ж полягає небезпека та як уникнути неприємних ситуацій?

Насправді існує безліч причин, за якими виникає перевантаження електричної мережі. Наприклад, дане явище може виникнути з вини некваліфікованих фахівців, які проводили різні маніпуляції з електромережею. Неправильно розрахована навантаження, вибір некоректного перетину дроту, технічні помилки в монтажі автоматичного пристрою - все це в більшості випадків призводить до подальших неприємностей. Уникнути всього цього можливо, якщо звертатися за допомогою до професійних працівникам.

Потрібно пам'ятати, що електропроводка в квартирах і будинках зазвичай розрахована на споживання 1,5–5 кВт. Якщо навантаження перевищує норми, то електропроводка гріється, а потім загоряється. Також перевантаження може спричинити аварійні вимкнення цілих будинків або навіть кварталів.

Перевантаження електромережі відбувається в основному з наступних причин:

- використання низькоякісних обігрівачів та подовжувачів;
- використання різних саморобних електричних пристроїв;
- використання нестандартних або неналежних плавких запобіжників;
- неправильного монтажу та експлуатації самої електромережі тощо.

Ознаками перевантаження електромережі є:

- іскріння розеток і вимикачів при ввімкненні побутових приладів та електрообладнання;
- постійне спрацювання автоматів в електрощиті чи перегорання плавких запобіжників у пробках лічильника.

У разі виникнення цих факторів, необхідно вимкнути електроприлади та звернутися до фахівців для ремонту електромережі.

Поради для підвищення енергоефективності будинку:

➤ При купівлі побутових електроприладів обирайте енергоефективні пристрої. Як правило, їх потужність вказується виробником. Пам'ятайте, чим менша потужність, тим

краще. Особливу увагу слід приділяти енерговитратним пристроям: обігрівачі, електропечі, холодильники, бойлери, електрочайники та праски.

➤ **На сьогодні одним з актуальних питань є вибір обігрівача.** Насамперед потрібно звертати увагу на тип обігрівача та його потужність, у другу — на додаткові можливості та функції. Експерти вважають, що слід купувати сучасні електричні обігрівачі. Оскільки вони енергоефективні, порівняно зі старими масляними приладами. Також для економного та локального обігріву можна обрати інфрачервоні обігрівачі.

➤ **Розподіляйте навантаження.** Вмикайте найбільш потужні електроприлади по черзі. Особливо це важливо для будинків, які побудовані до 2000 року. Їх внутрішньобудинкові мережі, як правило, не розраховані на високі навантаження. Щодо обігрівачів: намагайтесь використовувати електрообігрівач не на повну потужність, і циклічно, наприклад раз у пів години.

➤ **Намагайтесь уникати пікових годин навантаження.** Зазвичай цей час з 7:00 до 9:00 і з 18:00 до 20:00. На ці години випадає пік одночасного навантаження на мережі та перевищення, як в окремо взятій квартирі, так і в районі.

➤ **Перейдіть на нічний режим енергоспоживання.** По можливості використовуйте опалювальні прилади, посудомийні і пральні машини в нічні години. Це дозволить уникнути непотрібних сплесків навантаження.

➤ **У разі відключення світла через перенавантаження:** вимкніть усі електричні прилади й увімкніть автоматичний вимикач. Якщо світло одразу зникне повторно — зверніться до фахівця-електрика. Не намагайтесь самостійно здійснити ремонт, адже це може бути небезпечно.

Щоб уникнути можливої біди внаслідок короткого замикання електропроводки слід:

- користуватися виключно справною електромережею;
- не розмішувати відкрито прокладених електропроводів за підвісною стелею;
- не підключати велику кількість електроприладів до однієї розетки (однієї електромережі);
- не виконувати самостійний монтаж електромережі, якщо Ви не є фахівцем в даній галузі;
- використовувати прилади, виготовлені тільки у промисловий спосіб;
- ні за яких обставин не користуватися пошкодженим, саморобним або «кустарним» електроприладом;
- не залишати включеними електрообігрівачі на ніч, не використовувати їх для сушки речей;
- не розмішувати проводи подовжувачів під килимами чи під іншим покриттям тощо.

7. Правила використання генераторів

Не перевантажуйте генератор

Генератор повинен виробляти більше енергії, ніж та, що споживається приладами. Якщо ваше обладнання споживається більше електроенергії, ніж виробляє генератор, ви можете спалити плавкий запобіжник генератора або пошкодити підключене обладнання.

Вмикайте прилади безпосередньо у генератор або використовуйте потужний подовжувач

Подовжувач повинен бути розрахованим щонайменше на суму навантаження підключених пристроїв.

Ніколи не намагайтесь подати живлення в електромережу будинку, увімкнувши генератор у стінну розетку

це може призвести до ураження електричним струмом робочих комунальної служби або сусідів, які обслуговуються тим же генератором загального користування

Єдиний безпечний спосіб підключення генератора до домашньої електромережі — це запросити кваліфікованого електрика встановити перемикач живлення.

Ніколи не використовуйте портативний генератор у приміщенні.

Відкриті двері та вікна або використання вентиляторів не допоможуть запобігти не допоможуть запобігти накопиченню чадного газу у будинку.

Якщо ви починаєте відчувати нудоту, запаморочення або слабкість під час користування генератором, негайно вийдіть на свіже повітря — не зволікайте!

При використанні генераторів:

- купуйте лише сертифіковану продукцію тільки в ліцензованих точках продажу та уважно дотримуйтесь інструкції виробника;
- використовуйте генератор та паливо тільки на відкритому повітрі на відстані не менше 6 метрів від вікон, дверей та гаражів;
- тримайте генератори сухими та захищеними від дощу або затоплення — дотик до мокрого генератора або пристроїв, підключених до нього, може призвести до ураження електричним струмом;
- перед заправкою дайте генератору охолонути, щоб уникнути спалаху палива;
- встановіть детектори чадного газу.

РОЗДІЛ II

ПОРУШЕННЯ РОБОТИ СИСТЕМИ ВОДОПОСТАЧАННЯ

1. Очищення води в домашніх умовах

1. Відстоювання

Це найпростіший метод Вам знадобиться закрита ємність, бажано використовувати скляну і керамічний посуд. Ні в якому разі не можна використовувати алюмінієву. Можна поставити воду на ніч, а вранці обережно процідити її через кілька шарів марлі. В ємність з водою можна покласти який-небудь срібний предмет (ложечку, ювелірний виріб). Ідеально для такого очищення використовувати тару з срібла. Тоді ефект буде максимально результативний. Але застосовуючи цей метод, потрібно бути обережними, тому що в організмі може спостерігатися надлишок іонів срібла.

2. Кип'ятіння

Для очищення питної води від шкідливих домішок хлору, виробляють кип'ятіння. При цьому, знищується велика частина бактерій. Але не можна забувати, що хлор, при високих температурах, утворює шкідливі сполуки. Труби, по яких вода надходить у квартири, бувають іржавими, і в результаті, ми отримуємо воду з надлишком заліза, яке в процесі кип'ятіння жевріє. При кип'ятінні утворюється мертва або важка вода. Для підсилення знезаражуючого ефекту під час кип'ятіння у воду додають різноманітні гілки дерев та трави:

- молоді гілки хвойних рослин: 150-250 грам на відро; час кипіння – 30-35 хвилин;
- кора верби, дуба, бука (150-250 грам на відро, час кипіння - 40 хвилин);
- також можна використовувати листя ромашки, малини, звіробою та інших лікарських рослин-антисептиків;
- у випадку неприємного запаху води, додайте під час кипіння деревне вугілля із багаття.

3. Замороження

Тут необхідне дотримання технології. У невелику ємність набирається вода, потім ставиться в морозильну камеру. Через 2 години на поверхні можна побачити крижану кірку - це шкідливі домішки. Необхідно їх видалити, рідину переливають в чисту ємність і ставлять ще на 2-3 години в холодильник. За цей час все солі і домішки осідають на дно. Така вода корисна людям з хворобою шлунково-кишкового тракту, хронічним панкреатитом.

4. Активоване вугілля

Для цього способу очищення застосовують різні види активованого вугілля. Чим дрібніше насипане вугілля і більше шар вугілля, тим якість очищення краще. 1-й варіант - у літр води покласти 5 таблеток, загорнутих у клапоть чистої тканини (таблетки бажано подрібнити). Вода буде придатною до вживання через 8 годин. Дозволить відфільтрувати воду в похідних умовах.

2-й варіант - фільтр, потрібно у пляшку без дна та з отвором у кришечці покласти шар якоїсь тканини або марлі. Тоді зверху висипаються таблетки активованого вугілля і на них наливається вода. Проходячи через шар таблеток, вода очищується.

5. Фільтр із піску

Один із простих, проте дієвих способів очищення води. Взяти розрізану пляшку із декількома отворами на кришечці. На дно шийки пляшки покласти шматок тканини або вату, а потім на дві третини заповнити ємність чистим піском. Воду наливати зверху. Для надійності процес варто повторити декілька разів. При цьому, якщо вода – дуже брудна, то пісок необхідно змінювати на чистий. Якщо ж під рукою немає піску, то у якості фільтруючого матеріалу використовуйте те, що у більшості випадків є - деревне вугілля із багаття (окрім хвойних порід).

6. Природні камені

Вода, настояна на кварці, сприяє обміну речовин і позитивно позначається на кровообігу. Кремній зміцнює імунну систему організму, позбавляє від болю в суглобах, зміцнює стінки кровоносних судин. Перед настоюванням кварц потрібно промити. Протягом 3 днів відбувається настоювання в співвідношенні: 200 г кварцу на 3 л літрової ємності. Воду можна підливати, але сам кварц необхідно при цьому промивати. Щоб посилити дію очищення, кварц змішується з кремнієм. В цьому випадку, якість цілющої води значно посилюється.

7. Спеціальні препарати для очистки води

Для знищення мікробів у воді використовують також спеціальні препарати. Зокрема, кластер ООН з питань водопостачання, санітарії та гігієни рекомендує використовувати дезінфікуючі засоби, у склад яких входить хлор: рідкий відбілювач (містить гіпохлорит натрію) і Aquatabs (містить натрію дихлороціанурат). Також кластером рекомендовано використання Саше PoW, які містять порошкову суміш з двома активними інгредієнтами: сульфатом заліза, що діє як коагулянт, та гіпохлоритом натрію, який діє як дезінфікуючий засіб.

8. Йод

Для очищення води підходить йод у вигляді спиртової настоянки або йодні таблетки, призначені спеціально для індивідуального дезінфікування води. Щоб обробити воду таким чином, потрібно на 1 літр води додати 3-4 крапель 5% -ої спиртової йодної настоянки або 2-і йодні таблетки. Після цього ретельно перемішати і залишити настоюватися близько однієї години. Після знезараження йодом за можливості варто профільтрувати воду через побутовий фільтр. Цей метод допоможе уникнути зневоднення, проте користуйтеся ним тільки у крайніх випадках. Особам з ураженою щитоподібною залозою краще утриматись від споживання надмірних доз йоду.

2. Що робити, якщо зникло водопостачання

- передусім потрібно перекрити крани;
- запитися питною водою з бюветів, колодязів, шахтних колодязів, пунктів розливу питної води;
- уживати та використовувати для приготування їжі рекомендують фасовану питну воду, яка продається в магазинах;
- у жодному разі не рекомендується вживати воду з відкритих водойм, її можна використовувати лише для технічних цілей.

3. Як підготуватись до можливого припинення водопостачання

- В кожному оселю потрібно придбати бутильовану герметичну питну воду з великим терміном зберігання, з розрахунку 6 літрів на особу. Це — запас питної води на 72 години, який варто зробити вже зараз.
- Наберіть певний об'єм води для технічних потреб. Це може бути вода з крана, набрана в об'ємну тару.
- Запасіться комплектами одноразового посуду, бажано паперового.
- Придбайте кілька упаковок вологих серветок
- При зникненні водопостачання треба обмежити використання каналізації. Користування туалетом має бути груповим — не потрібно спускати воду з бочка щоразу.
- Для санітарно-гігієнічних потреб використовувати одноразові вологі серветки
- Управителям будинків, головам ОСББ необхідно обов'язково подбати про можливість відбору води з підвального приміщення, або з першого поверху, та про її роздачу біля будинку або біля кожного під'їзду. Для цього необхідно мати шланг, системне кріплення, а також відповідні крани для того, щоб кожен мешканець будинку мав змогу набрати воду.

РОЗДІЛ III

ПОРУШЕННЯ РОБОТИ СИСТЕМИ ТЕПЛОПОСТАЧАННЯ

1. Як довше утримувати тепло

- Використовуйте двері з розумом

Масивні двері — "найкращий варіант" для збереження тепла у вашому будинку, хоча розумне використання будь-яких дверей може мати значення. Попри поширену думку, закриття всіх дверей не сприяє підвищенню енергоефективності. Насправді краще залишити всі внутрішні двері відчиненими при використанні центрального опалення.

У приміщеннях із джерелом тепла, наприклад каміном або дров'яною піччю, важливо тримати двері зачиненими. Це робиться для того, щоб утримувати тепло в єдиній кімнаті, де ви перебуваєте в даний момент, а не випускати його назовні.

Забезпечення належної герметизації вікон та дверей також є корисним для максимального утримання тепла у вашому будинку.

- Закрийте штори та жалюзі

Звичайний будинок втрачає близько 40% тепла через вікна і двері. Штори та жалюзі неймовірно ефективно утримують тепло та блокують протяги, тому обов'язково замикайте їх, як тільки сонце сідає, щоб звести до мінімуму втрати тепла.

Знову відкрийте їх, як тільки зійде сонце, щоб дозволити природному сонячному світлу проникати крізь вікна.

- Додайте фольгу

- Догляд за радіаторами має вирішальне значення для забезпечення їх робочого стану, і додавання відбиваючої підкладки також може допомогти. Покладіть велику підкладку з фольги за радіатором, і це допоможе зменшити кількість тепла, що йде з вашої оселі, і довше зберегти тепло у вашій кімнаті.

- Зверніть увагу на те, як розташовані ваші меблі та штори

Якщо у вас є великі предмети, такі як дивани, мультимедійні пристрої або книжкові шафи, що блокують радіатори, ви надаєте собі ведмежу послугу, оскільки все тепло поглинатиметься меблями, а не вільно надходитиме в кімнату. Якщо прибрати ці громіздкі меблі від батарей, це дозволить тепловому повітрю правильно циркулювати по кімнаті. Тим, хто не має радіатора або хто уникає його використання, слід знати, що це стосується і електричних обігрівачів.

➤ Ізольте підлогу килимком

Приміщення можуть втрачати до 10% тепла через неізольовану підлогу. Квартири та будинки з дерев'яними підлогами можуть виграти від покупки килима. Додатковий шар може запобігти втратам тепла і натомість допомагає утримувати його всередині кімнати.

➤ Можна поставити палатку

Тобто створити навколо себе замкнений простір, і коли тіло генеруватиме тепло, то відповідно теплим буде і цей простір. Всю квартиру нагріти таким способом неможливо: тепло просто розсіється. Однак, якщо зробити так, щоб цей простір був дуже маленький, то його можна нагрівати: особливо це ефективно, коли людина просто спить.

2. Як краще одягатися

- Якщо повністю відключається опалення, то єдине джерело тепла в квартирі – це є сама людина.
- Коли ми одягаємо щось на себе, воно має створювати шар повітря між нами і одежею. Відповідно варто обирати речі, які є товстими, з ворсом: наприклад, це може бути фліска, у якої є ворс, або пухові речі.
- Важливо зберігати порядок одягання різних шарів. Не треба одягати на себе багато одних і тих самих речей: потрібно просто одягти білизну, а далі якийсь шар фліску.
- Також можна одягнути в'язаний светр, тому, що він гарно зберігає тепло, тобто другий шар – це саме те, що зберігає тепло. Зверху, якщо вже дуже холодно. Можна одягнути пуховий жилет або пухову куртку.
- Потрібно також не забувати про кінцівки: руки, ноги, голову, тому, що через кінцівки виходить доволі багато тепла.

3. Пічне опалення: правила безпечного користування

Під час експлуатації пічного опалення не допускається:

- залишати печі, які топляться, без догляду або доручати нагляд за ними малолітнім дітям;
- користуватися печами, які мають тріщини;
- розміщувати паливо й інші горючі речовини і матеріали безпосередньо перед топковим отвором;
- зберігати незагашені вуглини та попіл у металевому посуді, встановленому на дерев'яній підлозі або горючій підставці;
- сушити (складати, підвішувати) на печах одяг, дрова, інші горючі предмети та матеріали;
- застосовувати для розпалювання печей легкозаймисті речовини;
- топити вугіллям, коксом і газом печі, які не пристосовані для цієї мети;
- використовувати для топлення дрова, довжина яких перевищує розміри топливника;
- здійснювати топлення печей з відкритими дверцятами топливника;
- використовувати вентиляційні та газові канали як димоходи;
- прокладати димоходи (борови) опалювальних печей поверхнею горючих основ;
- здійснювати топлення печей під час проведення у приміщеннях масових заходів;
- використовувати для димових труб асбестоцементні й металеві труби, влаштовувати глиноплетені та дерев'яні димоходи.

4. Буржуйка у квартирі: чи можливо встановити

Більшість будинків не проектувалися під димоходи і в них фізично неможливо нормально відвести продукти згорання. Тож у квартирі від «буржуйки» буде більше шкоди,

ніж користі. Продукти згоряння можуть потрапити або до нас у квартиру або до сусідів та призвести до трагічних випадків.

Згідно з державними нормами пічне опалення допускається застосовувати в житлових будинках до двох поверхів включно.

Куди можна вивести продукти згоряння у будинках старої забудови?

Дореволюційні будинки простувались під пічне опалення. Але перед тим, як встановити «буржуйку» у такому приміщенні треба провести ревізію димоходів. Дуже часто у вашій квартирі буде камін, а у помешканні зверху вже хтось цей камін чи димохід розібрав, аби збільшити площу. І у вашого каміна фізично немає поєднання з комином, який виходить назовні.

Приватний будинок

Якщо говорити, про приватний будинок, то там встановлення «буржуйки» організувати простіше, оскільки там можна порівняно недорого влаштувати нормальний димохід. Це димохід потрібно вивести вище даху для того, щоб була нормальна тяга і люди не отруїлися продуктами горіння.

Тут основне правило: димовідвід має бути виведений на висоту, вищу так званого «конька» даху. За рахунок цього можна забезпечити його більш-менш прийнятну роботу. «Буржуйка» в приватній будівлі має стояти так, аби поруч не було нічого легкозаймистого, наприклад, штор.

Варто також пам'ятати, що незалежно від якості дров чи вугілля, яке ви використовуєте, треба робити прочистку димоходу два рази на рік.

РОЗДІЛ IV

ПОРУШЕННЯ РОБОТИ СИСТЕМИ ГАЗОПОСТАЧАННЯ

1. Що робити у разі аварії на мережі газозабезпечення

При виявленні запаху газу в приміщеннях, підвалах, під'їздах, у дворі або на вулиці необхідно:

- повідомити аварійну службу (за номером 104 або 112);
- організувати провітрювання приміщень шляхом відкривання вікон і дверей;
- організувати чергування біля входів у приміщення з метою недопущення заходу до приміщення людей до приїзду бригади аварійної газової служби;
- при прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками;
- вжити заходів щодо виведення людей із загазованого середовища та при появі відкритого вогню або іскри;
- до прибуття аварійної бригади організувати в приміщенні протяг.

У загазованому приміщенні.

Для запобігання виникнення іскріння, яке може призвести до вибуху (загоряння газоповітряної суміші), забороняється:

- вмикати і вимикати електричні прилади (освітлення, печі, каміни, праски, телевізори, магнітофони, радіо, дрилі та інші);
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;

- користуватися електродзвоником;
- дзвонити по телефону;
- виконувати дії з металевими предметами (для виключення удару один об одного);
- користуватися відкритим вогнем (запалювати сірники або запальничку, палити).

На загазованій ділянці місцевості.

Для виключення виникнення іскріння, яке може привести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:

- ставити машини, заводити машини, що стоять, і проїжджати біля загазованого колодязя, газорозподільного пункту, шафного газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче 15 метрів з підвітряної сторони;
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- виконувати дії з металевими предметами з метою виключення удару один об одного;
- користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче 50 метрів від загазованої ділянки місцевості.

2. Якщо будинок електрифікований і вимкнули світло

Як підготуватись на випадок відсутності газу:

- закупити сухий спирт, туристичні примуси та балони з газом для них;
- підготувати туристичний пальник для приготування їжі;
- створити запаси продуктів швидкого приготування та тривалого зберігання;
- спланувати варіант переїзду до будинку з пічним опаленням.

Лайфхак як скористатися свічкою для підігріву водички або навіть їжі:

STEP 1. В духовці підпалюємо три або більше свічок. Якщо вони мальські - можна їх помістити в консервну банку.

STEP 2. Регулюємо висоту решітки.

STEP 3. Набираємо у відповідну ємність водичку. Ставимо по центру над свічками - це важливо!

STEP 4. Накриваємо ємність кришкою. Через хв 20 - водичка кипить.

Таким чином можна заварити чаю, зварити вермішель або підігріти дитяче харчування для діток.

3. Що приготувати без гарячої води

- *Гречана каша*

Коричнева гречка продається в магазинах уже готова. На пакуванні зазначено, що вона обсмажена та висушена. Якщо немає газу та електрики, крупу можна заздалегідь замочити водою кімнатної температури, молоком або кефіром. Вона має настоюватись від 5 до 10 годин. Тому краще замочувати її на ніч.

- *Перлова каша*

Цю крупу можна заливати як окропом, так і звичайною водою. Але настоюватись в холодній воді вона має від 10 до 24 годин. Тому краще залити її звечора.

- *Кускус*

Крупу, залиту холодною водою, достатньо залишити на 20-30 хвилин ля приготування. За наявності гарячої води вистачить 5-10 хвилин.

- *Вівсянка (або вівсянка в пластівцях)*

Для приготування в холодній воді залишити настоюватись на 30 хв або годину. В кропі – достатньо 20 хвилин.

➤ *Манна каша*

Залити манну кашу холодною водою або молоком, накрийте та дайте настоятись 15-20 хвилин.

➤ *Кіноа*

Залити холодною водою й залишити на ніч.

4. Як правильно користуватися газовим пальником

Портативна газова туристична плита може виглядати по-різному. Як правило, вона складається з однієї конфорки та невеликого балончика з газом, що підключається до неї. У деяких плитах передбачено можливість з'єднання з великим балоном.

Який газовий балон вибрати для плити

Чи не найбільше на якість горіння газу та ефективність балону в конкретних умовах впливає склад газової суміші. В туристичних газових балонах використовуються суміші трьох основних газів: пропану, бутану та ізобутану. Всі вони мають різну температуру кипіння (переходу з рідкого стану в газоподібний): пропан -42°C , ізобутан -12°C , бутан -1°C .

Для холодного зимового періоду краще використовувати ізобутан. Чим більший відсоток ізобутану в суміші та менша частка бутану — тим більш ефективно буде згорати газ за низьких температур. Натомість в жарку погоду слід брати балони з меншим вмістом пропану (можливо навіть з чистим бутаном), оскільки він боїться нагрівання і такі балони стають більш вибухонебезпечними в спеку.

Тримайте газовий балон в теплі

Щоб нагріти газовий балон, плита сильніше витрачає його, доводячи до оптимальної температури. Споживання газу зменшиться, якщо балон, перед підключенням, покласти на деякий час, наприклад, під теплу ковдру — трохи «зігріти» його заздалегідь.

Ізолюйте балон від холодної поверхні під час приготування

Не варто вмикати конфорку на повну потужність, щоб швидше приготувати їжу. Важливіше стежити, щоб полум'я не виходило за краї каструлі чи сковороди, а рівномірно прогрівало дно.

Як зрозуміти, що газовий балон закінчується

Слідкуйте за полум'ям під час приготування їжі. Якщо воно стає меншим, посуд прогривається повільніше або їжа в ньому готується довше звичайного часу — газ у балоні закінчується і його обов'язково потрібно міняти.

Як економити газ у балоні

Максимальне нагрівання до ста градусів, насправді, потрібне далеко не всім стравам. Каші варяться у воді нижчої температури, гречку взагалі можна замочувати заздалегідь, і вона буде доведена в холодній воді до напівготовності. Чай та розчинну каву необов'язково заливати окропом. Чим менше в балоні залишається газу — тим менший тиск він здатний створювати. Тому важливо не прогавити момент, коли газу залишиться недостатньо для того, щоб пальник міг ефективно нагрівати посуд. Чим більшим є балон, тим довше він може залишатися в працездатному стані. На двох 450-грамових балонах можна приготувати окропу більше, аніж на дев'яти 100-грамових.

Правила безпеки

Обов'язково провітрюйте приміщення, де працює портативна газова плита. Під час роботи вона виділяє шкідливий та небезпечний чадний газ. Не ставте туристичну плитку на протягу — ефективність приготування їжі знижується, а полум'я може перекинутися на найближчі предмети.

РОЗДІЛ V

ПОРУШЕННЯ РОБОТИ СИСТЕМИ КАНАЛІЗАЦІЇ

Якщо не працює каналізація

При відсутності світла і води в системі, робимо висновок що не працюють станції які перекачують нечистоти із мережі до відстойників. Тобто мешканці мають розуміти, що не можна ходити в туалет навіть із своєю водою, зливати в каналізацію залишки борщу – система наповниться і це все полізе в квартири, це треба черпати і виносити, а якщо сусіди зверху виїхали, то це буде капати зі стелі.

У багатоповерховому будинку:

- Потрібно взяти смітєвий пакет, запхнути його у наволочку, тому що сам пакет не витримає навантаження. Цю конструкцію вставити в унітаз. Краї конструкції потрібно прикріпити до унітаза скотчем чи ізострічкою. Всередину налити води із содою (вона допоможе нейтралізувати запах), або ж насипати туди наповнювач для котячого туалету. Після використання саморобного туалету виноситься смітєвий пакет, наволочка є «багаторазовою місткістю» куди вмонтовується одноразовий пакет.
- Рекомендують копати в дворах ями і ставити туалети-будки. Мешканці можуть купити відра з кришками, вкладати туди смітєвий пакет/кілька пакетів щоб не протекло, ходити сім'єю в пакет, потім зав'язувати і виносити на смітник. Біотуалети скоріше за все не буде кому обслуговувати – без в'язку просто не буде можливості викликати обслуговування!