

Як правильно рятувати людей з-під завалів та що робити, якщо завалило вас – поради волонтерів

Дата: 17 Липня 2024 Автор: Людмила Тягнирядно

Зранку 8 липня російські військові обстріляли Україну різними видами озброєння. Найдраматичнішими були руйнування та втрати в Києві, адже окупанти вдарили ракетами по найбільшій дитячій лікарні “Охматдит”, по клініці ADONIS, дитячому садочку та декількох житлових будинках. Тоді через російський обстріл загинуло 34 людини, з яких шестеро – діти. Того ж дня Росія обстріляла Кривий Ріг, де загинуло 11 людей і 28 було поранено. Також під російські атаки потрапив Покровськ та інші прикордонні міста.

Атака на Київ, зокрема й на “Охматдит”, сколихнула багатьох небайдужих людей, які в лічені хвилини кинулися на допомогу тим, хто постраждав.

ZMINA поговорила з координаторкою волонтерської мережі благодійної організації “Сміливі відновлювати” Марією Бур’яновською та фахівцем зі спеціальних місій реагування на надзвичайні ситуації Українського Червоного Хреста Олександром Лавренюком про те, як потрібно діяти під час масованої ракетної атаки, як правильно рятувати людей з-під завалів та чому важливо всім пройти курси домедичної допомоги.



Наслідки удару по “Охматдиту”. Фото: Олександр Ратушняк

Що робити, коли почався масований ракетний обстріл

У момент, коли лунає повітряна тривога в конкретній області, всі містяни мають перейти в укриття або знайти для себе безпечне місце у квартирі. Попри це розуміння, все ж за три роки повномасштабного вторгнення люди призвичаїлися до тривог і не завжди переходять в укриття. Проте фахівець зі спеціальних місій реагування на надзвичайні ситуації Українського Червоного Хреста **Олександр Лавренюк**, який з початку вторгнення разом з командою приїжджає на місця обстрілів для ліквідації наслідків атаки, вважає, що важливо в будь-якому разі прямувати в укриття, тому що цивільним невідома ситуація в повітрі.



Фахівець зі спеціальних місій реагування на надзвичайні ситуації Українського Червоного Хреста Олександр Лавренюк допомагає ліквідувати наслідки російської атаки по дитячій лікарні "Охматдит" 8 липня. Фото Олександра Лавренюка

"Основним джерелом інформації для всіх громадян є сигнали повітряної тривоги. Вони йдуть або через мегафони, які встановлені на вулицях, або через застосунки. І це для нас є першочерговим сигналом, що є якась небезпека, про яку ми поки ще не знаємо, і нам треба потурбуватися про свій захист і про захист своїх близьких або оточення. Тобто самому йти в укриття і запропонувати тим, хто поряд, також пройти в укриття", – каже Лавренюк.

За його словами, цього правила сьогодні дотримуються далеко не всі, тому що люди вже звикли, що не завжди сигнали повітряної тривоги супроводжуються якимись руйнівними діями з боку ворога.

"Ми знаємо, що це можуть бути якісь пастки, якісь муляжі ракет. Але це є вашою власною безпекою, і це може зберегти ваше життя. Тому треба цього дотримуватись", – пояснює Олександр Лавренюк.

Аптечка, турнікети, свисток і правило двох стін – це база

Координаторка волонтерської мережі благодійної організації “Сміливі відновлювати” **Марія Бур’яновська** дотримується правила брати із собою в укриття або навіть у ванну свисток, аптечку, турнікет, ліхтарик. Саме ці речі допоможуть людині, якщо вона опиниться під завалами, дати про себе знати й за потреби надати собі або оточенню першу домедичну допомогу.



Координаторка волонтерської мережі благодійної організації “Сміливі відновлювати” Марія Бур’яновська спільно з волонтерами розбирає завали біля дитячої лікарні “Охматдит”, яка постраждала внаслідок російської атаки 8 липня 2024 року. Фото Марії Бур’яновської

“Коли в тебе є собака, кіт або дитина, то ти, напевно, ще більше відчуваєш якусь потребу в захисті й більшу відповідальність. Під час тривоги потрібно обов’язково прямувати в укриття. Але, дійсно, люди втомлюються. Це психологічний фактор. Росія хоче нас утомити, але не можна на це піддаватися. Тому що, як доводить практика, зазвичай щопонеділка, коли люди найменше цього очікують, збираються на роботу, лунає повітряна тривога, іноді ще немає світла, і людина думає, що бігти до метро в укриття довго і краще просто заховатись у ванній. Тому я всім наголошую, що варто мати аптечку, турнікет, свисток і дотримуватися правила двох стін, бо це може вас врятувати”, – радить Марія Бур’яновська.

Від уламків дві стіни, дійсно, можуть врятувати, переконані волонтери.

“Як захисний бар’єр від якихось уламкових влучань дві стіни можуть врятувати. Вони виступають як бронезахист 3 класу, який нас рятує від уламкових уражень. Якщо лунає повітряна тривога, і ви все ж таки вирішуєте нікуди не йти, і якщо ви чуєте, що починаються якісь активні дії в повітрі, щось пролітає, то сховайтеся за дві стіни. Хоча б від уламків це вас зможе захистити”, – каже Олександр Лавренюк.

Крім того, волонтери звертають увагу на ще один момент: не потрібно бігти в укриття тоді, коли в повітрі вже працюють Сили протиповітряної оборони.

“Ми знаємо випадки, коли люди просто не встигали добігти до укриття. У такому разі краще сховатися за дві стіни й бути в тому приміщенні, яке може максимально віддалити вас від зовнішнього світу”, – підкреслює Олександр.

Марія Бур’яновська додає, що ще варто пам’ятати про дзеркала, які є у ванній, і рекомендує їх зняти, якщо є можливість. А також радить не користуватися ліфтами, якщо вже ведуться бойові дії і чути вибухи, адже можна застрягнути.

Почніть із себе – йдіть на курси, постійно тренуйтеся

8 липня Олександр Лавренюк разом із загоном швидкого реагування Українського Червоного Хреста приїхав до дитячої лікарні “Охматдит”, куди поцілила російська ракета. На той момент було зрозуміло, що це точне влучання ракети в токсикологічне відділення, де діти перебували на діалізі. Насамперед у кооперації з ДСНС волонтери почали розгрібати завали, допомагати вибратися дітям, батькам і лікарям з бомбосховища, прочищали сходи від скла й уламків, щоб діти з верхніх поверхів могли спуститися донизу, надавали психологічну допомогу людям, які прибігли дізнатися, що з їхніми рідними.

Олександр Лавренюк радить тим, хто вперше прийшов на допомогу, працювати спільно з ДСНС, швидкою, поліцією, військовими, які вже працюють на місці події і повинні першими надавати необхідну допомогу.



Волонтери місії реагування на надзвичайні ситуації Українського Червоного Хреста допомагають ліквідувати наслідки російської атаки на дитячу лікарню “Охматдит” 8 липня 2024 року. Фото Олександра Лавренюка

“Якщо ви помітили щось, що нагадує, можливо, людину під завалами, то, по-перше, покличете фахівців, які в цьому розбираються, мають досвід і повинні надавати допомогу. По-друге, якщо ви все ж таки хочете надавати якусь допомогу, то почніть із себе – йдіть на курси, постійно тренуйтеся, здобудьте знання, якими ви будете володіти й у разі надзвичайної ситуації зможете застосувати, коли поруч не буде нікого зі служб”, – говорить волонтер.

Він пояснює, що допомогу потрібно надавати свідомо, так, щоб не зашкодити постраждалій людині. Але спочатку треба оцінити безпекову ситуацію, тобто чи безпечно це буде безпосередньо для того, хто рятує:

“Бо якщо це небезпечно для вас і може щось статися, то більше ви вже нікому не зможете надати допомогу, і немає в цьому ніякого сенсу”.

Крім того, Лавренюк додає, що кваліфіковані служби мають можливість допомогти людині, яка під завалами, бо також мають увесь необхідний інвентар.

“Я не розповідатиму, як конкретно дістати людину з-під завалів, тому що ви це прочитаєте і будете думати, що тепер усе знаєте і можете допомогти людині. Це не так. Насамперед ви маєте пройти спеціалізовані курси, отримати сертифікат і вже потім використовувати знання на практиці. Лише тоді ви знатимете, як правильно допомагати, щоб не нашкодити”, – сказав волонтер.

На сьогодні курси домедичної допомоги й швидкого реагування в надзвичайних ситуаціях проводять різні організації, зокрема й благодійні організації “Сміливі відновлювати”, “Солом’янські котики”, Український Червоний Хрест, правозахисні й журналістські спільноти. В середньому профільний тренінг, який триває один день, коштує 2 тисячі гривень.

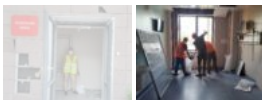
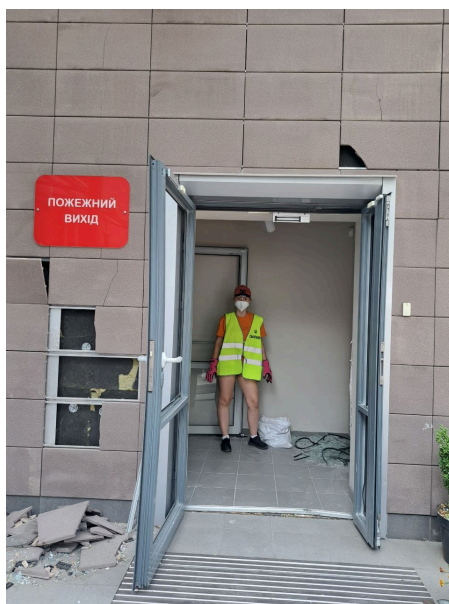
“У нас на сайті є інформація щодо тренінгів з домедичної допомоги. Але я зазначу, що вам відразу не треба проходити курс із тактичної медицини TCCC (Tactical Combat Casualty Care), який може знадобитись у місцях бойових дій і на прифронтових територіях. Ви можете обрати програму BLS (Basic Life Support), яка допоможе вам більше дізнатися про травми, які людина може отримати в побуті. Йдеться про порізи, вивихи, як правильно оглянути людину, як правильно визначити зону травмування і як правильно допомогти”, – розповідає Олександр.

Марія Бур’яновська наводить приклад дефібриляторів, які нині містяться на всіх станціях метро, проте досі доволі багато людей не знають, як ними користуватися.

“Є дуже багато випадків, коли людина розхвилювалася через вибухи, і в неї просто панічна атака чи серцевий напад. І вам треба розуміти, як цій людині допомогти і як користуватися тим же дефібрилятором у громадських місцях, де вони встановлені”, – додає волонтерка.

Що робити, якщо ви опинилися під завалами

Насамперед, якщо ви вирішили приїхати на місце російського удару і допомогти потерпілим, варто про свої наміри повідомити комусь із рідних, щоб вони розуміли, де вас шукати, рядять волонтери.



Благодійна організація “Сміливі відновлювати” розбирає завали в дитячій лікарні “Охматдит”, яка постраждала внаслідок російської атаки 8 липня 2024 року. Фото Марії Бур’яновської

Відповідно, якщо йдеться про ситуацію, коли людина вже перебуває під завалами, потрібно перевірити, чи має вона телефонний зв’язок. Якщо ж покриття й інтернету немає, то в пригоді стане свисток, який допоможе рятувальникам почути, що людина жива і чекає на допомогу. В ідеалі всі мають сьогодні мати із собою такий свисток.

“Також є така цікава річ, як сигнал-мигалка. Це компактний девайс, розміром як запальничка, який у момент, коли ви тягнете за шнурок, пищить, поки не сяде батарейка. Також варто із собою завжди мати ліхтарик”, – радить Марія Бур’яновська.

Якщо ж людину привалило цеглою чи бетонними конструкціями, їй насамперед потрібно спробувати заспокоїтись, бо під час хвилювання пришвидшується дихання, і людина вдихає

більше повітря. Тому потрібно сповільнитись і поступово вдихати й видихати. Якщо є поранення – накласти турнікет чи забинтувати себе і чекати на допомогу.

“Можна також практикувати медитацію, дихання. Я розумію, що тебе привалило під завалами, серце б’ється і хочеться вдихнути все повітря, але треба заспокоїтись”, – підкреслює волонтерка.

Олександр Лавренюк говорить, що важливо також, у якому місці і як вас привалило.



Волонтери місії реагування на надзвичайні ситуації Українського Червоного Хреста евакуюють поранених з дитячої лікарні “Охматдит” 8 липня 2024 року. Фото Олександра Лавренюка

“Якщо ви потрапили в якусь капсулу, вас просто перекрила плита і ви можете рухатися, то, по-перше, заспокойтеся, це дасть вам можливість тверезо міркувати. А далі подивіться, чи є зв’язок, і подавайте звукові чи світлові сигнали. Не намагайтеся одразу якось вилізти самі, бо ви не знаєте ситуації ззовні й своїми діями можете порушити якусь плиту або щось змістити. Так, я розумію, якщо привалило й у вас застрягла якась кінцівка, це боляче. Але якщо ви можете оглянути себе і надати допомогу, зробіть це”, – рекомендує Олександр.

Волонтери, активісти й просто небайдужі люди, які прийшли іншим на допомогу, не мають стати тягарем на спеціальних служб. Зокрема, треба бути готовими до потрясінь і того, що люди під завалами можуть бути поранені чи мертві.

“Мені здається, що до таких ситуацій складно підготуватись. Якщо це відбувається вперше і ти розумієш, що тебе шокувало, то треба відразу звертатися по психологічну допомогу. На такі події виїжджає психологічна група допомоги. Не соромтеся, підходьте до тих людей і кажіть, що ви в шоку, що не розумієте, що відбувається. І що швидше ви на це зреагуєте, то краще. Це нормально, якщо ви боїтеся, нормально посидіти й поплакати. Тому не соромтеся просити про психологічну допомогу”, – підсумовує Марія.

ПОПУЛЯРНЕ

за тиждень

за місяць

за рік

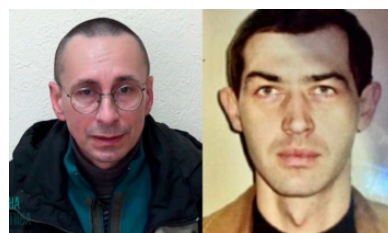
вибір редакції



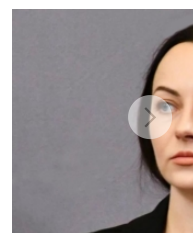
Новини | 20 Листопада 2024



Новини | 20 Листопада 2024



Новини | 19 Листопада 2024



Колонки | Вікторія
Листопада 2024