

# СПЕЦВЫПУСК

Первый номер газеты с названием ОДЕССКАЯ ЖИЗНЬ вышел в свет 13 марта 1906 года. Газета возобновлена в 2007 году\*

# Одесская ЖИЗНЬ

## ОДЕССА

### БЕСПЛАТНО

# НА ВОЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ

При поддержке изданий

**НА ПЕНСИИ**  
ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

**ПЕНСИОННАЯ**  
Телепрограмма

ПОДЛИСНО-ИНДЕКС  
96217



Газета является членом Украинской ассоциации издателей периодической прессы и Ассоциации «Независимые региональные издатели Украины»



## Читайте в номере:

- Полный список бомбоубежищ в Одессе **СТР. 2**
- Как работают банки в Одессе? **СТР. 3**
- Горячие линии и полезные телефоны **СТР. 3**
- Ситуация на границе: через какие КПП можно покинуть Украину? **СТР. 4**
- Где получить помощь малообеспеченным одесситам? **СТР. 4**
- Комендантский час в Одессе: для чего нужен и как себя вести? **СТР. 5**
- Что делать при обстрелах и как защитить себя и близких? **СТР. 6**
- Как получить пенсию во время войны? **СТР. 8**
- Как связаться с родными без сети и интернета? **СТР. 8**

Раннее утро 24 февраля для украинцев стало шоковым и переломным. Многие до сих пор мечтают проснуться. Но это не сон. 24 февраля Россия напала на нашу страну. Десятки тысяч солдат, сотни единиц танков и самолетов, ракеты и бомбы приказом Владимира Путина были отправлены на нашу землю, сеять смерть, проливать кровь. Сегодня под огнем находится наша столица — Киев и его окрестности, обстреливаются другие мирные города — Харьков, Херсон, Николаев, Мелитополь, Мариуполь, Сумы. Сигнал воздушной тревоги периодически звучит и у нас в Одессе, а также в Днестре, Запорожье, Чернигове, Хмельницком, Виннице. Но Вооруженные силы Украины дают захватчикам достойный отпор. Противник несет существенные потери. С 24 февраля по 1 марта было уничтожено по 29 вражеских самолетов и вертолетов, 198 танков, 77 артиллерийских орудий, 846 боевых бронемашин, семь систем противовоздушной обороны, два катера. Убиты 5710 русских солдат и офицеров, порядка 200 взяты в плен. Украину в ее борьбе за свободу поддерживает весь мир. За несколько дней антивоенное движение стало массовым — многотысячные акции против российской агрессии проходят по всему миру. А правительства иностранных государств вводят экономические и политические санкции против врага. Но война еще не окончена. Опасность не миновала. Потому журналисты и редакторы газет «Одесская жизнь», «На пенсии», «Пенсионная телепрограмма» решили сделать этот спецвыпуск. В нем мы собрали полезную и важную информацию о жизни в военное время. Дай Бог, чтобы она вам никогда не пригодилась, но быть готовыми мы просто обязаны!

## РУССКИЙ КОРАБЛЬ, ИДИ НАХУЙ!



## НАДО ЗНАТЬ

Сегодня российские агрессоры наносят ракетные и бомбовые удары по городам Украины. Для предотвращения атаки и сохранения жизни одесситов работают системы противовоздушной обороны. Чтобы предупредить людей об опасности включают сигнал воздушной тревоги. Объясняем, что вы должны услышать и как при этом себя вести.

## Что такое ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА и как себя вести?

Что означают разные сигналы сирен? Звук сирены — это предупредительный сигнал «Внимание всем», он продолжается в течение нескольких минут и имеет прерывистый характер. После него обычно начинает звучать важная информация о чрезвычайной ситуации и инструкции, как действовать.

- Длинный сигнал сирены — воздушная тревога.
- Короткий сигнал сирены — отбой воздушной тревоги.

Сигнал тревоги включается, когда разведывательные службы фиксируют взлет вражеских самолетов и называют направление их полета. При изменении курса полета поступает сигнал отмены воздушной тревоги, если угрозы нет. Сирена включается максимально заранее, чтобы жители смогли дойти до укрытия, пока самолеты летят!

## Когда звучит сирена

**1** Если сигнал прозвучал, когда вы находитесь дома, включите радио или телевизор, слушайте официальную информацию и следуйте инструкциям. Проверьте сообщения в мобильном телефоне — может прийти срочная информация от ГСЧС.

**2** Выходя из дома, выключите воду, газ, электричество и все приборы. Также постарайтесь уведомить соседей, возможно, они не слышали сирену, тем более, если это пожилые люди.

**3** Быстро выходите из дома и идите к ближайшему бомбоубежищу. В качестве временного укрытия можно использовать подвалы жилых домов, школ и детских садов, а также подземные паркинги.

**4** Если у вас нет возможности попасть в укрытие, оставайтесь дома, не выходите на улицу и на балкон, не подходите к окнам. Наиболее безопасными в квартире являются места возле несущих стен или закрытые помещения — например, ванная комната.

**5** Если сигнал тревоги застал вас на улице, найдите ближайший подземный переход, подвал любого здания или просто спрячьтесь на первом этаже дома. В укрытии, при обстреле или бомбовых ударах, лягте на пол и накройте голову руками или, если есть, — сумкой.

Просим горожан ответственно относиться ко всем сигналам воздушной тревоги!

## Пока не прозвучал сигнал воздушной тревоги

Приведите в готовность индивидуальные средства защиты и «тревожный чемодан», в который должны входить самые необходимые вещи. Держите поближе к себе аптечку, устройства связи, документы, запас пищи и воды.

# Полный список бомбоубежищ в Одессе

Перечень бомбоубежищ и противорадиационных укрытий, расположенных во всех районах города, опубликован на сайте Одесского горсовета

№	№ ЗСЦЗ*	Тип ЗСЦЗ	Адреса розташування	Місткість (чол.)
<b>Приморський район</b>				
1.	57115	ПРУ**	вул. Балківська, 9	100
2.	56976	ПРУ	вул. М. Арнаутська, 88	150
3.	56003	сховище	вул. Гоголя, 7	150
4.	57110	сховище	вул. Спиридонівська, 18/24	133
5.	56401	сховище	вул. Семінарська, 1/5	140
6.	56926	сховище	Фонтанська дорога, 96	150
7.	56940	сховище	Старосінна площа, 15а	200
8.	57161	сховище	вул. Тираспольська, 23	90
9.	56016	ПРУ	вул. Тираспольська, 19	100
10.	56908	ПРУ	вул. Уютна, 1	120
11.	56928	ПРУ	вул. Сегадська, 16	200
12.	56930	ПРУ	Фонтанська дорога, 43	90
13.	56963	ПРУ	пр-т Шевченка, 15/2	150
14.	56965	ПРУ	пр-т Шевченка, 15/4	150
15.	56971	ПРУ	вул. М. Арнаутська, 2	150
16.	57033	ПРУ	Французький б-р, 20а	200
17.	57034	ПРУ	пр-т Гагаріна, 13а	100
18.	57036	ПРУ	пр-т Шевченка, 11	150
19.	57042	ПРУ	пр-т Шевченка, 6/1	110
20.	57043	ПРУ	пр-т Шевченка, 6/3	150
21.	57044	ПРУ	пр-т Шевченка, 6/6	290
22.	57105	ПРУ	вул. Л. Толстого, 14	80
23.	57109	ПРУ	вул. Спиридонівська, 12	80
24.	57113	ПРУ	вул. Дегтярна, 12	130
25.	57116	ПРУ	Соборна пл., 10	100
26.	57167	ПРУ	вул. Спиридонівська, 18/24	180
27.	57237	ПРУ	вул. Старопортофранківська, 103а	100
28.	57240	ПРУ	вул. Базарна, 85	200
29.	56002	сховище	вул. Ланжеронівська, 26	100
30.	56015	сховище	вул. Троїцька, 28	90
31.	56026	сховище	вул. Пушкінська, 54	150
32.	57112	ПРУ	вул. Л. Толстого, 32	170
33.	57244	ПРУ	вул. Старопортофранківська, 67в	110
34.	57243	ПРУ	вул. Коблевська, 14/16	150
35.	57235	ПРУ	вул. Пастера, 50	230
36.	57236	ПРУ	вул. Софіївська, 20	160
37.	56945	сховище	вул. М. Говорова, 28	300
38.	57129	сховище	вул. Спиридонівська, 10	170
39.	57231	сховище	вул. Десятого квітня, 22	330
40.	57130	ПРУ	вул. Колонтаєвська, 52	140
41.	57185	ПРУ	вул. Градоначальницька, 22 к3	220
<b>Малиновський район</b>				
42.	56915	ПРУ	Адміральський пр-т, 11	120
43.	56211	ПРУ	Овідіопольська дорога, 6	110
44.	56918	ПРУ	Адміральський пр-т, 25	140
45.	56219	сховище	вул. Б. Хмельницького, 29	80
46.	56051	ПРУ	вул. Б. Хмельницького, 13	80
47.	56064	ПРУ	вул. Прохоровська, 1/3	160
48.	56009	ПРУ	вул. Мельницька, 8	82
49.	56205	ПРУ	вул. Середня, 9	170
50.	56208	ПРУ	вул. Мечникова, 108	110
51.	56271	ПРУ	вул. Дальницька, 33	150
52.	56384	ПРУ	вул. Брестська, 6	100
53.	56419	ПРУ	вул. Бугаївська, 48	186
54.	56429	ПРУ	вул. Б. Хмельницького, 15/17	100
55.	56430	ПРУ	вул. Б. Хмельницького, 15/17	110
56.	56501	сховище	вул. Івана та Юрія Лип, 1	200
57.	56922	ПРУ	вул. Суднобудівна, 13а	110
58.	56391	ПРУ	вул. Заньковецької, 11	120
59.	56101	сховище	вул. Комітетська, 5	280
60.	56399	ПРУ	вул. Ш. Руставелі, 23	150
61.	57401	сховище	вул. Центральний аеропорт	450
62.	56408	сховище	вул. Центральний аеропорт	300
<b>Київський район</b>				
63.	56913	ПРУ	вул. Бригадна, 56	120
64.	56510	сховище	пр-т Н. Сотні (М. Жукова), 5а	300
65.	56915	ПРУ	Адміральський пр-т, 11	120
66.	56918	ПРУ	Адміральський пр-т, 25	140
67.	56921	ПРУ	вул. Суднобудівна, 11	100
<b>Суворовський район</b>				
68.	56029	сховище	пр-т Добровольського, 106	150
69.	56763	ПРУ	Шкодова гора, 3	270
70.	56764	ПРУ	Шкодова гора, 6а	250
71.	56841	ПРУ	вул. Паркова, 43	100
72.	56842	ПРУ	вул. Почтова, 34	1

\* ЗСЦЗ — захисні споруди цивільного захисту  
\*\*ПРУ — протирадіаційне укриття

Кроме того, **ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЭТОТ СПИСОК ПОПОЛНИЛСЯ СЛЕДУЮЩИМИ АДРЕСАМИ:**  
Комитетская, 5 (школа); Балковская, 130; Алексеевская, 17; Колонтаевская, 52 (межшкольный комбинат); Канатная, 122 (паркинг); Куликово поле, 1; Привокзальная площадь, 2 (ж/д вокзал); Гвоздичный переулок, 6; Лермонтовский переулок, 6. Хаджибейская дорога, 13; Николаевская дорога, 209/211. Хаджибейская дорога, 32.



## Список одесских больниц, где можно укрыться от обстрелов

Департамент здравоохранения Одесского горсовета информирует о перечне городских учреждений Одессы, где есть подвальные помещения, которые могут быть использованы в качестве укрытия.

### КИЕВСКИЙ РАЙОН:

**Городская больница №8:**  
Фонтанская дор., 110.

**Детская городская поликлиника №6:**  
ул. Ак. Глушко, 32а  
и ул. Ак. Филатова, 7а.

**Детская городская больница №2:**  
ул. Дача Ковалевского, 81.

**Роддом №7:**  
ул. Космонавтов, 11/13  
и ул. Варненская, 25/2.

### МАЛИНОВСКИЙ РАЙОН

**Городская клиническая больница №1:**  
ул. Мясоедовская, 32,  
ул. Болгарская, 38,  
ул. Старопортофранковская, 38.

**Городская клиническая больница №10:**  
ул. Маршала Малиновского, 61а,  
ул. Маршала Малиновского, 71/1.

**ЦПМСП №16:**  
ул. Ивана и Юрия Лип, 1.

**Детская городская поликлиника №5:**  
ул. Генерала Петрова, 80.

**Городской психиатрический диспансер:**  
1-й Разумовский пер., 4.

### ПРИМОРСКИЙ РАЙОН

**Городская больница №5:**  
ул. Троицкая, 37,  
ул. Троицкая, 38,  
Лидерсовский бульвар, 11,  
пер. Красный, 9.

**Городская клиническая инфекционная больница:**  
ул. Пастера, 5/7.

### ЦПМСП №2:

пер. Обсерваторный, 8.

**ЦПМСП №14:** ул. Торговая, 29/31.

**Детская городская поликлиника №3:**  
ул. Еврейская, 11.

**Детская городская поликлиника №4:**  
ул. Марш. Говорова, 26.

**Детский диагностический центр имени Б. Резника:**  
ул. Дворянская, 10.

**Детская городская поликлиника №7:**  
ул. Старопортофранковская, 46.

**Роддом №1:** пер. Слепнева, 3.

**Роддом №5:**  
ул. Маршала Говорова, 28.

### СУВОРОВСКИЙ РАЙОН

**Городская клиническая больница №11:**  
ул. Академика Воробьева, 5.

**Детская городская клиническая больница №3:**  
ул. Академика Заболотного, 26а.

**Поликлиника №29:**  
ул. Академика Заболотного, 32а.

**Детская городская поликлиника №2:**  
ул. Генерала Бочарова, 59.

**Специализированный Дом ребенка №3 «Солнышко»:**  
пр-т Добровольского, 149/5.

**Центр профилактики и борьбы с ВИЧ/СПИДом:**  
ул. Атамана Головатого, 30.

## В случае воздушной тревоги укрыться можно в одесских храмах

Одесская епархия Украинской православной церкви подготовила нижние храмы в соборах для защиты людей при обстрелах. Священники снабдили эти помещения всем необходимым: в частности, водой и пищей.

### ПЕРЕЖДАТЬ ОБСТРЕЛЫ МОЖНО В СЛЕДУЮЩИХ ЦЕРКВЯХ ОДЕССЫ И ПРИГОРОДА:

Свято-Успенский собор, ул. Преображенская, 70, тел. (094) 711-41-43.

Спасо-Преображенский собор, пл. Соборная, 3, тел. (094) 995-76-60.

Свято-Ильинский монастырь, ул. Пушкинская, 79, тел. (066) 730-11-28.

Свято-Спиридоновский храм, ул. Ак. Королева, 43в, тел. (097) 284-63-53.

Храм Св. прав. Иоанна Кронштадтского, ул. Ак. Воробьева, 5в, тел. (048) 701-08-33.

Храм святых Иоакима и Анны, пос. Совиньон, ул. Коралловая, 15, тел.: (093) 955-48-82, (099) 111-37-41.

Храм святых Виктора и Ирины, пгт Авангард, ул. Цветочная, 1, тел. (067) 749-83-85.

# Одесская Жизнь

Учредитель — Геннадий Чабанов, главный редактор  
Издатель — Информационное агентство «Центр медиа»

Редактор — Юлия Дрига  
Тираж номера («Одесская жизнь») — 22070 экз.  
«Хорошая телепрограмма» — 22070 экз.  
(подписка — 6523 экз.; розница — 15547 экз.)  
Рекомендуемая цена в розницу — 7 грн.

Адрес редакции:  
65058, г. Одесса, ул. Маршала Говорова, 2, оф. 314  
Тел.: (048) 748-02-96, 748-02-97;  
тел./факс: (048) 734-22-77;

www.odessa-life.od.ua E-mail: mail.centrmmedia@gmail.com  
тел. отдела рекламы: (048) 748-02-99  
gazeta\_np@ukr.net

Материалы, отмеченные знаками **Р** и **ФР**, под рубриками «Реклама», «На правах рекламы», «Свободная трибуна», «Общество», «Мнение», «Политика и общество», «Финансы для всех» публикуются на правах рекламы. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель

Свидетельство о регистрации газеты «Одесская жизнь»  
ОД №2047-917 ПР от 19 ноября 2021 г.,  
Газета выходит еженедельно по средам

Номер отпечатан:  
Издательство «Черноморье»  
г. Одесса, пл. Б. Деревянка, 1  
Заказ №  
Дата выхода 1.03.2022 г.

Перепишет с читателями — только на страницах газеты

\* 13 марта 1906 года в Одессе вышел первый номер газеты с названием «Одесская жизнь». Газета выходила с перерывами до 1912 года. С 2007 года издается новая газета «Одесская жизнь».



■ СВОЙ КОШЕЛЕК

В период действия военного положения и ведения боевых действий накладываются множество ограничений на работу социальных, развлекательных, торговых и, конечно, финансовых учреждений. Банки тоже получили и выполняют соответствующие инструкции. Расскажем об этом подробнее.



# Как работают банки и можно ли ОПЛАТИТЬ КОММУНАЛКУ?

## Наличка и валюта

В банковской системе достаточно средств для обеспечения потребностей клиентов.

**Основная проблема заключается в том, что отделения банков закрыты.** При этом банкоматы работают и регулярно пополняются для выдачи наличных.

Сегодня **введен лимит на снятие наличных — 100 тысяч гривен.** Операции по картам (безналичный расчет) действуют без ограничений.

Многие банки пошли навстречу клиентам в непростое для всей страны время. Сегодня кредитные линии большинства украинских финучреждений доступны для использования.

**Но есть и проблема:** работа валютного рынка остановлена решением НБУ на неопределенный срок. Вместе с тем клиенты банков могут продавать иностранную валюту, находящуюся на их счетах. Официальный курс пока зафиксирован на отметке 29,25 гривни за доллар.

## ПриватБанк

- работают те отделения, которые находятся в населенных пунктах, где нет угрозы жизни и здоровью работников банка;
- действие карточек банка продлено на 180 дней;

- вернули кредитный лимит (ранее его блокировали);
- договор под 0,00001% и без обязательного минимального платежа действуют до 1 июня 2022 года по кредитным картам: карточка «Универсальная», карточка «Универсальная Gold» и премиальные карты;
- кредитные каникулы будут действовать и по карточкам, которые просрочили обязательства сроком до 90 дней включительно;
- услуга для оплаты товара «Оплата частями» временно остановлена.

## Монобанк

- вернули кредитный лимит (ранее его блокировали), но запретили снимать деньги (можно расплачиваться картой);
- не начисляют штрафы за просрочку кредитов;
- на 1 месяц продлили льготный период.

## Ощадбанк

- продлили все карты до 1 августа 2022-го;
- отменили комиссию на зарплаты бюджетникам.
- о льготном периоде и кредитных каникулах не сообщали.

## Альфа-Банк

- ввели кредитные каникулы с нулевым минимальным платежом;
- кредитным лимитом можно погашать проценты, на их уровень, в случае исчерпания кредита, лимит будет увеличиваться;
- запретили пользоваться кредитными деньгами.

## Райффайзен

- заблокировали кредитные средства;
- с 24 февраля по 30 марта ввели кредитные каникулы (в этот период не будут начисляться проценты по кредитам).

## ПУМБ

- вернули возможность пользоваться кредитным лимитом;
- урезали кредитный лимит до 5 тысяч гривен.

## Укрсиббанк

- заблокировали кредитные средства; до апреля не начисляют комиссию за просроченную задолженность.

## Укргазбанк

- действие карточек продлено на 180 дней.

■ КУДА ЗВОНИТЬ, ЕСЛИ...

## Горячие линии и полезные телефоны

Сегодня все оперативные службы города работают в чрезвычайном режиме. Часто телефоны перегружены.

Но чтобы у людей всегда была возможность запросить помощь или сообщить важную информацию, появляются новые возможности коммуникации. Запомните их.

**...увидели российские войска, технику, диверсионно-разведывательные группы (ДРГ) и отметки врага на дорогах, направляйте ваши наблюдения и опасения:**

- в чат-бот в Телеграме — @stop\_russian\_war\_bot,
- в чат-бот Нацполиции в Телеграме — @ukraine\_avanger\_bot;

**...появились симптомы респираторных заболеваний или COVID-19:**

- вызвать семейного врача или получить консультацию медиков можно по телефону колл-центра 15-50, с мобильного — 0-800-50-15-50,
- при тяжелом состоянии здоровья (нарушение дыхания, высокая температура, которая не поддается лечению) — звоните 103;

**...не можете дозвониться в полицию по номеру 102, то одесская полиция обнародовала альтернативные номера телефонов:**

(048) 779-42-02,  
(048) 779-40-61.

## О больницах

Городская клиническая больница №10 готова принимать пострадавших от боевых действий.

**Взрослых пациентов с COVID-19 принимают:**

городская инфекционная больница, городские больницы №1, №5 и №8.

**Детей принимает детская горбольница №3.**

**Беременных женщин и рожениц ждут в роддоме №2.**

**112**  
ЕДИНЫЙ НОМЕР ВСЕХ  
ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ.

■ НА ВСЯКИЙ ПОЖАРНЫЙ СЛУЧАЙ

# ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК: что в нем должно быть?

Тревожный чемоданчик — это базовый набор вещей, которые могут понадобиться людям, оказавшимся в условиях непосредственных военных действий. Сегодня нам всем рекомендуют собрать таковые. На случай чрезвычайных ситуаций у вас должен быть наготове рюкзак со следующими необходимыми вещами и продуктами:

- 1 Документы в непромокаемой упаковке.** Заранее сделайте копии паспортов, автомобильных прав, документов, доказывающих ваши права на недвижимость, машину и т.д. Документы уложить нужно так, чтобы их легко можно было достать. Желательно положить с документами фотографии родных и близких.
- 2 Кредитные карты и наличные деньги.**
- 3 Дубликаты ключей от дома и автомобиля.**
- 4 Мобильный телефон с зарядным устройством.**
- 5 Фонарик, а лучше несколько, с запасными батарейками и лампочками к нему.**

- 6 Два комплекта нижнего белья.** Две пары хлопчатобумажных носков. Запасные штаны, сорочка. Надежная и удобная обувь.
- 7 Средства гигиены.**
- 8 Спички, зажигалка.**
- 9 Запас еды на несколько дней.** Все, что можно есть без приготовления и долго хранится: две банки хорошей тушенки, галеты, суповые пакеты, мясные или рыбные консервы, любые крупы, макароны, сухие овощи полуфабрикаты. Питьевая вода на один-два дня, которую нужно периодически обновлять. Высококалорийные сладости — например, шоколадные батончики или леденцы.

- 10 Блокнот и карандаш.** Нитки и иголки.
- 11 Водка или медицинский спирт.**
- 12 Семейные ценности и реликвии** — но только после сбора самого необходимого.



## Что необходимо иметь в аптечке для бомбоубежища?

В Минздраве напомнили, какие медикаменты и перевязочный материал необходимо взять с собой в бомбоубежище.

**В АПТЕЧКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ:**

- лейкопластырь разных размеров;
- бинты; йод; вата;
- антибиотики в порошке;
- активированный уголь;
- жаропонижающие препараты;
- обезболивающие препараты;
- противоаллергические препараты;
- средства от диареи;
- лекарства от желудочной инфекции;
- капли на случай инфекционно-воспалительного заболевания глаз;
- принимаемые вами на постоянной основе лекарства на неделю — с указанием дозировки и способа применения;
- запас масок;
- термометр.





## О ЧЕМ ГОВОРЯТ

В военное время многие гражданские стремятся покинуть опасные места, забрать семью, вывезти их в другой город или страну. Следующая информация для тех, кто решил эвакуироваться из Украины.

## На какие КПП ехать беженцам из Украины?

### Режим на границе

Чтобы упростить пропуск граждан, украинские пограничники вместе с коллегами из соседних стран прилагают все возможные усилия.

Сегодня действует максимально упрощенные правила пересечения границы, прежде всего для женщин и детей:

- ✓ минимальный перечень документов, которые необходимо предъявить при выезде из страны;
- ✓ КПП работают в режиме 24/7;
- ✓ информацию о загруженности пунктов пропуска можно отсле-

**В период военного положения действуют ограничения на выезд мужчин — граждан Украины в возрасте от 18 до 60 лет.**

живать на официальном сайте Госпогранслужбы и на фейсбук-странице Западного регионального управления Госпогранслужбы Украины — Западной граница;

☑ ограничений на выезд из Украины иностранцев нет.

### Куда не соваться?

В связи с военной агрессией со стороны РФ и введением военного положения в Украине Кабмин одобрил положение №188-р «О временном закрытии некоторых контрольно-пропускных пунктов через государственную границу и пунктов пропуска».

Так, с 28 февраля временно не работают:

### Как найти временное убежище

Группа волонтеров разработала сервис «Прихисток», на котором можно подать заявку на поиск временного убежища и сообщить о готовности принять у себя людей.

Если у вас есть помещение, в котором вы готовы приютить сограждан, — жмите кнопку «Предоставить жилье».

Если вы нуждаетесь в убежище — жмите кнопку «Найти жилье».

Для создания объявления нужно выбрать регион и населенный пункт, оставить номер телефона, а также указать количество людей, которых можно разместить.

Жилье на сайте предоставляют тысячи граждан не только по всей Украине, но и во всем мире.

Администрация сайта предупреждает о мерах безопасности — не пускать в свои дома диверсантов и врагов Украины.

- пункты пропуска через госграницу с Россией,
- КПП на границе с Беларусью,
- КПП на приднестровском участке украинско-молдавской границы.

Это касается и отдельных авиационных пунктов пропуска, в том числе «Борисполь», «Киев» (Жуляны), «Харьков», «Одесса», «Львов» и других.

При этом будет предоставлена возможность пропуска граждан Украины на территорию Украины.

## СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

## Где получить помощь малообеспеченным одесситам?

В условиях военного положения, введения необходимых ограничений и в трудные для всей страны времена не стоят в стороне социальные службы города, которые не оставляют без внимания тех, кто больше всего нуждается: лиц пожилого возраста, одиноких, малообеспеченных, многодетных, лиц с инвалидностью.

### Где получить помощь?

Для оказания помощи этим категориям граждан работают круглосуточные телефоны горячих линий:

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

- в Киевском районе — (048) 765-07-87;
- в Малиновском районе — (048) 796-27-49;
- в Приморском районе — (098) 984-78-57;
- в Суворовском районе — (048) 763-03-18;

**Центр социальных служб (048) 793-46-03.**

### Как помочь?

Все небезразличные и желающие помочь социально незащищенным жителям города могут привозить в территориальные центры социального обслуживания продукты питания длительного хранения, чай, кофе, консервы, воду, средства личной гигиены, лекарственные средства.

#### АДРЕСА:

- Киевский район — ул. Генерала Петрова, 8.
- Малиновский район — ул. Б. Хмельницкого, 62.
- Приморский район — ул. Нежинская, 42, ул. Торговая, 43.
- Суворовский район — пр-т Добровольского, 120а.

### Если нужна психологическая помощь...

В Одессе работают психологи Центра социальных служб, оказывающие психологическую помощь всем желающим:

- Ирина ..... 067-730-47-83;
- Елена ..... 097-560-83-46;
- Лолита ..... 067-481-86-44;
- Ольга ..... 098-810-38-08;
- Кристина ..... 067-325-64-39;
- Анна ..... 067-116-95-96;
- Таллинна ..... 067-988-33-53;
- Элла ..... 099-149-48-38;
- Наталья ..... 097-228-93-31;
- Елена ..... 066-192-83-22.

### ЧТО С ПОЧТОВЫМИ УСЛУГАМИ

## Как изменила работу Укрпочта?

- Отменила плату за хранение посылок до окончания боевых действий.
- Внутренние посылки принимает ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В ОТКРЫТОМ ВИДЕ.
- Собирается возобновить отправку и доставку международных посылок.
- Принимает и выдает переводы без ограничений (большие суммы по возможности). Исключение: страны-агрессоры.
- Принимает платежи в обычном режиме.
- Пенсии и субсидии пока не выдает.
- Развозит газеты, вышедшие еще до войны. Новые тиражи пока не распространяются.
- Поставляет дефицитные товары народного потребления.

Отделения работают либо по привычному графику, либо по индивидуальному (в зависимости от обстоятельств). Ориентировочно с 10.00 до 15.00.

## ЗАПОМНИТЕ ПРАВИЛА

## Без недоразумений: правила поведения на блокпостах

Для защиты одесситов и жителей других населенных пунктов от российских оккупантов появились блокпосты. В усиленном режиме работают Национальная полиция и все правоохранители. Бдительность, законопослушность и терпение нужно проявлять и гражданам, передвигающимся на собственном автотранспорте.

## ЯК ПОВОДИТИСЯ НА БЛОКПОСТАХ

### Шановні українці!

В умовах воєнного стану в Україні вводиться особливий безпековий режим. В країні діє комендантська година та встановлені блокпости.

**Задля вашої безпеки при проходженні блокпосту:**

- зменшіть швидкість автомобіля;
- завчасно підготуйте документи для перевірки;
- вимкніть фари;
- увімкніть аварійне світло;
- не ведіть відеозйомку;
- без дозволу військових не виходьте з автомобіля;
- чітко відповідайте на запитання військових;
- будьте готові на вимогу відкрити багажник та оглянути салон автомобіля;
- не заходити за спину військовим під час огляду багажника/салону
- після огляду та дозволу продовжити рух не набирайте швидкість різко.

У місті за відсутності великої кількості машин та людей на вулицях, продовжуйте дотримуватися правил дорожнього руху та поведінки у громадських містах.

**Зберігайте спокій.**

Слава Україні!



## ЧТО С ПОЕЗДКАМИ?



## Как работает транспорт?

После нападения России на Украину жизнь миллионов людей в одночасье изменилась. Коснулось это, естественно, и инфраструктуры городов и районов страны. В частности, большие изменения произошли в транспортной сфере.

### В Одессе

С 25 февраля на троллейбусные и трамвайные маршруты Одессы стали пускать меньше машин. Как объяснили в «Одесгорэлектротрансе», на такие меры пошли из-за уменьшения количества пассажиров и действия комендантского часа. Ощутимо меньше стало и маршруток.

Такси доступно, однако машин также стало меньше, поэтому часто действует наценка, временами двукратная.

### По Украине

Транспорт по Украине ходит с перебоями. Это касается как автобусов, так и поездов.

В частности, отменены, ограничены или двигаются с большим опозданием поезда в регионы, где идут ожесточенные боевые дей-

ствия. Это Киев, Харьков, Херсон, Мариуполь, Краматорск, Константиновка. Кроме того, поезда не курсируют в Умань, также с задержками едет экспресс в Измаил.

При этом «Укрзалізниця» регулярно объявляет эвакуационные рейсы в западном направлении.

### Международные перевозки

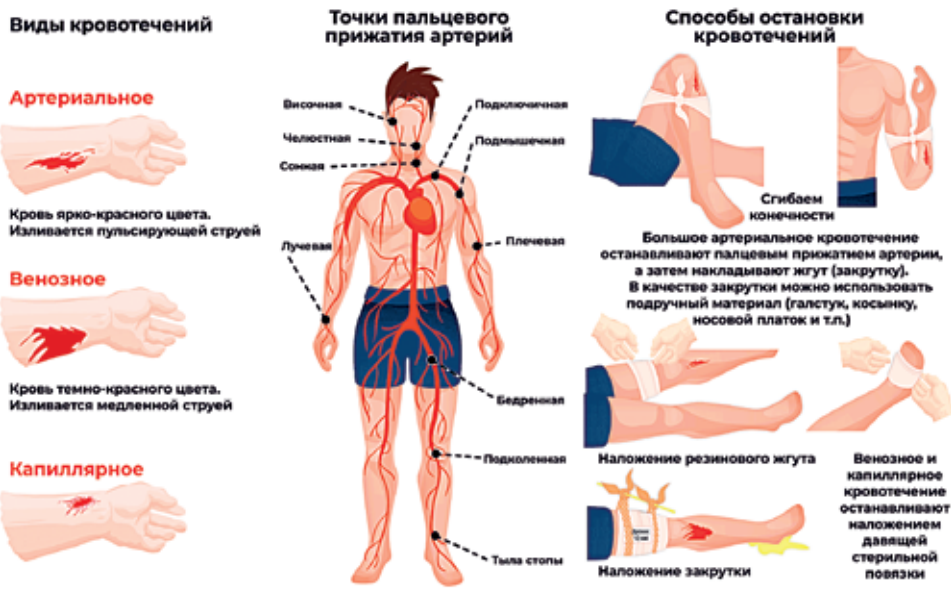
Естественно, полностью остановлено транспортное сообщение со странами-агрессорами — РФ и Беларусью.

В нашем регионе также временно приостановлено железнодорожное сообщение с Молдовой. В частности, отменен поезд «Одесса — Кишинев — Одесса». Курсирование за рубеж автомобильного общественного транспорта также остановлено.

**В СВЯЗИ С РОССИЙСКОЙ АГРЕССИЕЙ ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРЫТО НЕБО НАД УКРАИНОЙ — АВИАСООБЩЕНИЕ ОСТАНОВЛЕНО!**



ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО НАУЧИТЬСЯ



«Первая помощь при травме!»

Так называется онлайн-курс учебного центра SAR в Одессе. С 28 февраля в свободном доступе по ссылке: <https://online.sar.ua/glory-to-ukraine-first-aid-in-case>

ТЕМЫ КУРСА:

- Остановка кровотечения
- Проникающие ранения
- Жизнеугрожающие травмы
- Ожоги

Изложено просто, доступно, с видеоматериалами и инфографикой.

Первая помощь при кровотечениях

Конечно, никто не даст вам медицинское образование и опыт за пару часов или даже дней. Но научиться основному — тому, что может спасти жизнь раненого человека до приезда медиков, — может каждый.

Важно знать!

Медики напоминают, что общий объем циркулирующей крови у взрослого человека — около 5 л. При этом угрозой для жизни становится потеря даже 30% этого объема.

Начиная оказывать первую помощь, убедитесь прежде всего, что ни вам, ни раненому ничего не угрожает! Если нужно, выведите или вынесите пострадавшего из зоны опасности, потом приступайте к осмотру. Проверьте дыхание: если оно отсутствует, начните сердечно-легочную реанимацию.

Если кровопотеря большая, уложите потерпевшего с поднятыми ногами. Не касайтесь раны руками. Ни в коем случае не промывайте — это может вызвать еще большую кровопотерю! Не удаляйте ничего из раны, не вынимайте грязь, осколки стекла и части веток. Грязь вокруг раны можете осторожно удалить в направлении от раны и обработать очищенные края антисептиком.

Капиллярное кровотечение

— как правило, незначительное и легко останавливается. Кровоточат верхние мелкие кровеносные сосуды. Поверхность раны покрыта мелкими

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Дышим ровно и «не делаем себе нервы»!

Советы психолога на время военных действий

Если не хочется есть

- ✓ Уже после нескольких суток стресса начинает накапливаться серьезная усталость нервной системы. Иногда вы можете ощущать легкую дереализацию, затуманенность, замедление скорости мышления. Это нормально!
- ✓ Вообще НОРМАЛЬНО ВСЕ, запомните это, пожалуйста. Слушайте тело, ничего не делайте через силу на дурачком «так положено». Не хочется есть — ешьте то, что можно выпить, рассосать, то есть бульоны, конфеты, детские пюрешки, варенья в воде, узвары. Время начать ограничивать стимуляторы: кофе не ведрами, а дозированно, тяжелые чаи — тоже, энергетики — табу!
- ✓ Желудок, все слизистые должны по максимуму омываться водой. ПЕЙТЕ ХОТЬ ПО ГЛОТКУ, НО ЧАСТО. Сухой рот недопустим; если слюны нет — жуйте жвачки, очень хороши таблетки для рассасывания с лизоцимом («Лисобакт» и подобные).

Если трудно дышать

- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА ДЫХАНИЕМ, спрашивайте себя: «а как я дышу?». Как только почувствовали, что в акте дыхания участвуют ненужные мышцы — поднимаются ключицы, плечи, напрягается шея и челюсти — переводите дыхание в живот. Дышит живот! Не грудь! Расслабляйте диафрагму.
- ✓ Проверьте себя на дереализацию и туннельное зрение. СПРАШИВАЙТЕ СЕБЯ: «что я сейчас вижу?», перечисляйте, лучше вслух. Крутите головой, переводите взгляд со стороны в сторону, сверху вниз. Замечаете, что «зависаете» — перезагружайтесь. Закрываем ладонями глаза на десять секунд и в темноте быстро моргаем.
- ✓ ВАМ ДОЛЖНО БЫТЬ КОМФОРТНО. Может быть сложно, неудобно, но комфортно. Поэтому если есть возможность мыться, особенно горячей водой, — сразу этим пользуйтесь, мойтесь хотя бы частично, меняйте белье, чистите зубы, мойте руки.

Правильно и вовремя оказанная помощь при кровотечениях поможет сохранить жизнь пострадавшего на 1-2 часа, до доставки его в больницу.

капельками крови. Первая помощь — обработка спиртовым антисептиком и наложение марлевой повязки. Под повязку на рану накладывается вата. Не затягивать туго! Обращаться в больницу нужно только при очень большой площади поврежденной кожи.

Венозное кровотечение

— кровь темного цвета вытекает с большой скоростью, но равномерным потоком. Возможно образование кровяных сгустков — их ни в коем случае не удалять! Первая помощь — асептическая повязка на рану и перевязка. Если это не остановило кровь, нужно наложить жгут ниже места повреждения. Под жгут кладем мягкую прокладку, чтобы не травмировать кожу, и записку с точным временем наложения жгута. Жгут можно оставить, не снимая, максимум на:

- один час — зимой;
  - до двух часов — в более теплое время года.
- Если превысить эти сроки, возможно отмирание обескровленной конечности!

Артериальное кровотечение

— намного опаснее, чем венозное или капиллярное! Ярко-красная кровь течет очень быстро, пульсирующей струей. При повреждении крупных артерий кровь может бить буквально фонтаном. Первая помощь — поднять конечность (если нет переломов) и наложить жгут выше раны (ближе к туловищу). Если жгута нет, просто придавите пальцами артерию выше поврежденного участка, в точке пульсации.

Внутреннее кровотечение

— особенно опасно тем, что его трудно заметить вовремя. Но есть ряд характерных признаков: кожа потерпевшего бледнеет, возможны головокружения и обмороки, выступает холодный липкий пот, пульс слабый и частый. «Скорую» в таком случае следует вызвать незамедлительно! Первая помощь — придать положение полусидя, обеспечить полный покой и приложить «холод» к вероятному месту кровотечения.

АЗБУКА ВОЙНЫ

Комендантский час в Одессе: для чего нужен и как себя вести?

С первых дней вторжения российских захватчиков на территорию суверенной Украины Одесса, как и все города страны, перешла в режим комендантского часа. В это время гражданам, не имеющим специального разрешения, запрещено находиться на улице и пользоваться транспортом.

Что такое комендантский час?

Комендантский час вводится во время чрезвычайного или военного положения в стране для поддержания порядка и уменьшения количества жертв и регулируется Законом Украины «О правовом режиме военного положения». Это необходимая мера, и за соблюдением комендантского часа в Одессе следят полиция, Нацгвардия и общественные формирования.

Кто может находиться на улице в «запретное время»?

Жителям города в это время запрещено находиться на улице и в других общественных местах без специально выданных разрешений. Такие пропуска выдаются исключительно работникам предприятий и организаций, обеспечивающим жизнедеятельность города и области. К ним относятся сотрудники аварийных служб, полиции и службы чрезвычайных ситуаций, бригады скорой помощи, военнослужащие, должностные лица органов государственной исполнительной власти и местного самоуправления.

В Одессе комендантский час вводится по ситуации. В обычном режиме он действует с 19.00 до 6.00. Общественный транспорт в это время не работает.

Если комендантский час застал на улице...

Законы военного времени очень жесткие, поэтому если человек оказался на улице в «запретное время», комендантский патруль имеет право задержать его, проверить документы, а также выяснить, по какой причине он нарушил комендантский час. Кроме пропусков, патрульные могут проверить и другие документы, подтверждающие личность и законность пребывания человека на территории Украины. Поэтому если вы нарушили комендантский час, ведите себя спокойно, не сопротивляйтесь и позвольте патрульным выполнять их работу.

На что имеет право комендантский патруль?

Если возникнет необходимость, патрульные могут провести досмотр личных вещей, багажа, грузов, транспортных средств и даже служебных помещений и жилья граждан. Если человек попытается оказать сопротивление, патруль имеет полное право применить физическую силу или оружие — в зависимости от ситуации.

Комендантский патруль также имеет право задерживать лиц, совершающих правонарушения, а также отбирать орудия преступления. Кроме того, патрульные могут использовать в служебных целях средства связи и транспорт, принадлежащие предприятиям и организациям, а также жителям города — с их согласия.

В случае реальной угрозы для жизни и безопасности людей военный комендант имеет право временно ограничивать пребывание, свободу передвижения, въезд или выезд людей и транспорта на территории, где введен комендантский час.

Когда можно нарушить комендантский час?

Нарушать комендантский час гражданским лицам без специального разрешения можно только в одном случае — во время воздушной тревоги. С ее началом они имеют право беспрепятственно направляться в бомбоубежища в любое время суток.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Во время военных действий очень важно действовать четко и уверенно. Даже под обстрелом вражеских орудий. Но для этого вы должны обладать специальными знаниями по этому вопросу. Центр стратегических коммуникаций и информационной безопасности выдал сборник рекомендаций относительно того, как действовать украинцам в различных чрезвычайных ситуациях.

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБСТРЕЛАХ И КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ?

## В ЗОНЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ?

- 1 Не сообщайте о своих действиях и планах мало-знакомым людям, а также знакомым с ненадежной репутацией.
- 2 Всегда носите с собой документ, удостоверяющий личность. Деньги и документы держите в разных местах. Держите возле себя записи о группе крови и информацию о проблемах со здоровьем.
- 3 Старайтесь как можно меньше находиться вне дома и работы, избегайте мест скопления людей.
- 4 При выходе из помещений соблюдайте правило правой руки и пропускайте вперед тех, кто нуждается в помощи, — это позволит избежать давки.
- 5 Не вступайте в споры с незнакомыми людьми — это поможет избежать провокаций.
- 6 Информацию об опасности передайте родственникам, соседям, коллегам.
- 7 При появлении вооруженных людей, военной техники, беспорядков немедленно по возможности покиньте опасный район.
- 8 Избегайте колонн техники и не стойте возле военных машин, проинформируйте органы правопорядка, местные органы о них.
- 9 Если рядом с вами ранили человека, окажите первую помощь и вызовите скорую. Не пытайтесь оказать помощь раненым, пока не завершился обстрел.

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЯХ?

- приближаться к окнам, если слышите выстрелы;
- наблюдать за боем, стоять или перебегать под обстрелом;
- спорить с вооруженными людьми, фотографировать и делать записи в их присутствии;
- демонстрировать оружие или предметы, похожие на него;
- подбирать брошенное оружие и боеприпасы;
- касаться взрывоопасных и подозрительных предметов, пытаться разобрать их или перенести в другое место — немедленно сообщите о них в ГСЧС и полицию;
- носить армейскую форму или камуфлированную одежду — лучше надевать одежду темных цветов.

## ВО ВРЕМЯ ОБСТРЕЛОВ СТРЕЛКОВЫМ ОРУЖИЕМ

Во время стрельбы лучше всего спрятаться в защищенном помещении (например, в ванной комнате или даже в самой ванне). Когда это невозможно, лягте, при-

крывшись предметами, которые способны защитить вас от обломков и пуль.

**Если вы попали под стрельбу в открытом месте,** лучше упасть на землю и закрыть голову руками. Эффективной защитой будет любой выступ, даже тротуар, углубление в земле или канава. Укрытием может стать бетонная мусорная урна или ступеньки крыльца.

**Не пытайтесь спрятаться за автомобилями или киосками** — они часто становятся мишенями.

Где бы вы ни находились, **тело должно быть в максимально безопасном положении. Сгруппируйтесь, лягте в позу эмбриона.** Ждите, пока выстрелов не будет хотя бы 5 минут.

## ВО ВРЕМЯ АРТОБСТРЕЛОВ

Во время артиллерийского, минометного обстрела или авиационного полета **не оставайтесь в подъездах, под арками и на лестничных клетках.**

**Опасно прятаться в подвалах панельных домов,** возле автомобильной техники, автозаправочных станций и под стенами домов из легких конструкций. Вы можете оказаться под завалом или травмироваться.

**Если огонь артиллерии застал вас в пути,** немедленно ложитесь на землю, в выступ или углубление. Защиту могут обеспечить бетонные конструкции (кроме тех, что могут обрушиться или загореться), траншеи, неглубокие подземные колодцы, широкие трубы водостока и канавы. Если и таковых нет — **лягте на землю головой в сторону, противоположную взрывам,** и прикройте голову руками или вещами.

**Закройте ладонями уши и откройте рот** — это спасет от контузии, уберечь от баротравмы.

**Не приступайте к разбору завалов самостоятельно,** ждите специалистов по разминированию и представителей аварийно-спасательной службы.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ АРТОБСТРЕЛА СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ОГНЯ

**Снаряд (ракету) можно заметить и среагировать, залп реактивной установки хорошо видно. Ночью — это яркая вспышка на горизонте, а днем — дымные следы ракет.**

Организуем постоянное наблюдение.

**Прячьтесь в подвале или в другом углубленном помещении.** Выбирайте место в углу между несущими стенами и недалеко от окон и дверей для того, чтобы мгновенно покинуть дом в случае попадания снаряда.

**Выходите из укрытия, выждав хотя бы 10 минут после завершения обстрела,** ведь после залпа обычно ведется корректировка огня и повторные залпы.

СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

# Как распознать звуки оружия на слух?

После того как Россия развязала против Украины полномасштабную войну, наверняка каждый из нас прислушивается к разным посторонним звукам. Если вас успокоят знания о том, как распознать различное оружие по звуку, мы собрали такую информацию от военных экспертов.

Длинный и протяжный свист — **МИНА.** Сразу падайте на землю и прикрывайте голову.

**ГАУБИЦЫ** издают почти такой же звук, но их снаряды быстрее летят. Падаем на землю.

**ТАНКОВЫЙ УДАР** слышен только в момент попадания в цель. Поэтому если вы находитесь в зоне танкового нападения, бегите как можно быстрее в укрытие или падайте на землю. Дальность стрельбы современного танка 4-5 километров. Танковый снаряд, попавший в цель, разрывает все в радиусе до семи метров.

**Звуки при применении «ГРАДОВ»** напоминают шуршание. Его будет слышно на дальние расстояния, особенно в хорошую погоду. Есть 14 секунд на то, чтобы найти укрытие.

**ВАЖНО!** Град не пробивает на вылет, поэтому для убежища подойдет даже небольшое углубление или яма.

**СМЕРЧ.** Звук ракеты похож на шелест с легким потрескиванием. Ее приближение слышно издали. Немедленно спускайтесь в надежное укрытие! Смерч — одно из самых страшных орудий массового поражения. Дальность стрельбы — до 70 километров. Снаряды могут лететь до 20 минут на высоте 500 метров. На расстоянии 10-20 метров они «раскрываются» на 72 боевых элемента, каждый из которых, в свою очередь расслаивается еще на 92 смертоносных осколков.

**ИСКАНДЕР** — это сверхзвуковые крылатые ракеты. Прилет ее сопровождается соответствующим звуковым эффектом. Следует немедленно укрыться в надежном убежище.

## По-простому

Советы от журналиста Марии Ковалевой, которая несколько дней находится в горячей точке:

Пуф-пуф-пуф - одинаковый звук и интервал или пфпф-пфпф-пфпф — это ПВО, в зависимости от модели установки. Может быть от одного до 100 выстрелов.

Тратататата — это автомат.

Громкий бух — гранатомет.

Бух побольше — ствольное оружие, типа танка.

Свист и потом бабах — бомба.

Свист, бах и огонь — что-то сбили ракетой.

**ВАЖНО!** если вы в каждый бух будете вслушиваться, устанете до того, как начнется. Вы сами поймете, когда началось. Но обычно, если после ПВО идут истребители или слышен звук от крупной артиллерии, то вот тогда можно уже обращать внимание».

П'ЯТЬ ПОРАД ДЛЯ БАТЬКІВ

# Як підтримати дитину в цей непростий час війни



Зараз важливо бути поруч з дітьми і пояснювати, що навколо відбувається. Чому мати та бабуся плачуть, а тато з братом кудись збираються? Де всі люди з вулиці та чому ми живемо в бункері і не виходимо на вулицю? Як сказати дитині, що у нас війна, і підтримати її в цей час, радить Олег Романчук — дитячий психіатр та психотерапевт центра «Коло сім'ї».

**1** Перше — бути поруч: пам'ятайте, ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої любові присутності — це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч — це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом, де б ми не були — у ліжку чи в бомбосховищі. Це про добрий погляд, це про уважність і любов. І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.

**2** Друге — бути прикладом: більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як поважаємо ми. Тож нам важливо бути свідомими цього. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає. І звісно це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом — бо стійкість це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову...

**3** Третє — спілкуватися: це так важливо для дітей, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні — і як народу, і як сім'ї. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх внутрішньої мудрості, бажання і потреби ро-

кувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах — треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і тощо — це і вчитися, і малювати, читати чи слухати казки, гратися, допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і багато іншого. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам, дорослим...

**4** Четверте — задіювати: ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни, але час життя безцінний, і ми маємо жити, що б не було. І звісно, ми не можемо не слід-

кувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах — треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і тощо — це і вчитися, і малювати, читати чи слухати казки, гратися, допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і багато іншого. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам, дорослим...

**5** П'яте — відновлюватися: це випробування може бути тривале, а відтак брати

## І запам'ятайте...

Дослідження кажуть, що діти, стикаючись з випробуваннями, не обов'язково мають мати психологічні проблеми, а, навпаки, можуть демонструвати «посттравматичне зростання». І це великою мірою залежатиме від підтримки дорослих. Вони можуть зростати у резиліентності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше.



## АКТУАЛЬНО

С первых дней войны одесситы, как и все украинцы, встали на защиту родного города и страны. В Одессе есть волонтерские организации, которые помогают защитникам медикаментами, одеждой, едой. Однако практически все одесситы хотели бы помочь тем, кто защищает нас сегодня от врага, подло вторгшегося на нашу землю.



Одесситы плетут маскировочные сетки.

## Как мы можем помочь?

### Кто чем может

Одной из самых известных волонтерских организаций Одессы — «Корпорация монстров» нужна помощь в плетении маскировочных сетей для солдат. Центр плетения они организовали на базе издательства «Черноморье». Сейчас «монстрам» необходимы сетки, ножницы, материалы для плетения, а также продукты — например, хлеб, колбаса, вафли, вода, кофе, чай.

**Контактные телефоны:**  
(068) 737-93-59, (096) 711-16-48.

Также волонтеры собирают **медикаменты для раненых:** шприцы, обезболивающие и дезинфицирующие препараты, активированный уголь, перевязочные материалы, латексные перчатки. Все это одесситы могут принести самостоятельно по адресу **улицы Канатная, 78**,



И собирают для солдат предметы первой необходимости.

а также по адресам:  
**улицы Преображенская, 59/61**  
**и Лютеранский переулок, 7.**

Одесситы также могут оказать помощь **Приморскому районному центру теробороны.** Здесь для солдат требуются носки, флисовые перчатки и шапки, термобелье, спальные мешки, резиновый жгут, кровоостанавливающие и антибактериальные препараты, пластырь, детская присыпка, влажные салфетки, антисептики, зубная паста, батарейки.

**Принести все это можно в центр теробороны по адресу:**  
**улицы Канатная, 87.**  
**Телефон: (048) 722-45-55.**

### Новый колл-центр территориальной обороны

На улице Канатной, 35 теперь работает колл-центр, куда можно позвонить и быстро узнать обо всех нуждах волонтеров или предложить свою помощь.

**Контактные телефоны:** (093) 457-87-55,  
(093) 457-87-67, (093) 457-87-45.

## БУДЬ ГОТОВ

## Как вступить в территориальную оборону?

С самого начала российской военной агрессии одесситы, чтобы защитить свою страну, массово записываются в силы территориальной обороны.

Вступить в тероборону имеют право **граждане Украины в возрасте от 18 лет.** Могут записаться в подразделения ТО и **мужчины старше 60 — если они годны к службе.**

Основу формирования теробороны будут составлять **граждане, прошедшие службу в армии и правоохранительных органах.** Также частью подразделения могут стать и люди без опыта воинской службы. Граждане с судимостью записаться в территориальную оборону не имеют права.

Особых требований к добровольцам при приеме в органы теробороны не предъявляют. **Для вступления в силы теробороны нужно лишь предоставить паспорт и идентификационный код.**

**В Одессе записаться в ряды территориальной обороны можно по следующим адресам:**

- **Одесский областной центр:** улица Пироговская, 6, телефон (048) 752-82-60;
- **Приморский районный центр:** улица Канатная, 87, 2-й этаж, телефон (048) 722-45-55;
- **Киевский районный центр:** улица Академика Филатова, 15а, телефон (048) 794-63-17;
- **Малиновский районный центр:** улица Заньковецкой, 7/7, телефоны (048) 730-43-50, (048) 730-44-33;
- **Суворовский районный центр:** поселок Шевченко-3, улица 43-я Линия, телефоны (048) 753-17-77, (048) 753-17-76.

## ЗНАТЬ В ЛИЦО

## Как отличить украинскую военную технику от российской?

Каждый украинец должен знать эти простые отличия между нашей техникой и вражеской, что может помочь спасти жизни и остановить наступление оккупантов. Госслужба специальной связи и защиты информации поделилась инструкцией, как это сделать.

**УКРАИНСКАЯ ТЕХНИКА** имеет окрас в виде «пикселя» или темно-зеленый цвет, похожий на оливковый.

**РОССИЙСКАЯ ТЕХНИКА** имеет грязно-зеленую и болотную окраску, белые пятна, иногда — трехцветную окраску. Также помните, что техника оккупантов имеет **дополнительные признаки, указывающие на направление движения нападения:**

- Косая линия на кузове — на Херсон.
- Метка Z или V на кузове — наступление на Харьков, также на этом направлении подмечена Росгвардия (кадыровцы). Сейчас такая техника из-под Сум едет на Киев.
- Треугольник — для подразделений на Славянск и Краматорск.
- Круг — для мобильного резерва.

**На украинских вертолетах** указаны опознавательные знаки Украины и на армейских — белые полосы на хвостовой балке.

**На вертолетах оккупантов** все надписи и опознавательные знаки закрашены. Помимо этого, вертолеты агрессора могут быть серыми или в зеленом камуфляже.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы заметили оккупационную технику, нужно срочно сообщить в ВСУ (или) снять на видео передвижение этой техники и выложить в соцсети под хештегом #війна\_проти\_україни. При желании и возможности стоит уничтожить вражескую технику всеми возможными средствами.

**НО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ СНИМАТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ УКРАИНСКОЙ ВОЕННОЙ ТЕХНИКИ!**

### На мир всем миром

➔ **Национальный банк** открыл специальный счет для сбора средств в поддержку Вооруженных Сил Украины. **Для зачисления средств в национальной валюте:**

Банк: Национальный банк Украины  
МФО 300001  
IBAN: UA84300001000000047330992708  
Код ЕГРПОУ: 00032106  
Получатель: Национальный банк Украины

➔ **Перевести средства с карты** для поддержки украинской армии можно в приложениях **ПриватБанка, Альфа-Банка и Монобанка.** В ПриватБанке для этого появилась иконка «Добро», Монобанк добавил единые реквизиты в раздел «Благотворительность». Клиенту Альфа-Банка для поддержки ВСУ нужно зайти на вкладку «Переводы/Платежи», выбрать «Платежи» и «Помощь ВСУ». **Также деньги можно отправить в благотворительный фонд помощи ветеранам и военным «Повернись живим».**

➔ **Счет в Ощадбанке:**  
IBAN: UA223226690000026007300905964  
Код ЕГРПОУ: 39696398

Получатель: Благотворительная Организация «Международный благотворительный фонд «Повернись живим»  
Назначение платежа: Благотворительное пожертвование военнослужащим.

➔ **Счет в ПриватБанке:**  
IBAN: UA383052990000026005015017860  
Код ЕГРПОУ: 39696398

Получатель: Благотворительная Организация «Международный благотворительный фонд «Вернись живим»  
Назначение платежа: Благотворительное пожертвование военнослужащим

Кроме того, в **любом случае не помешают средства личной гигиены**, например, обычный одеколон, зубные щетки, пластырь, сухие и влажные салфетки, а также продукты, защитные средства и деньги.

### Ковидные деньги на армию

**Помочь фонду «Повернись живим» можно теперь средствами, полученными через «єПідтримку».** Деньги, полученные за вакцинацию от ковида, можно целиком или частично направить на поддержку ВСУ.

## ИНСТРУКЦИЯ

## Как распознать ОККУПАНТА

Сегодня в городах и селах появилось огромное количество вооруженных людей. Конечно, большинство из них наши защитники — военнослужащие украинской армии. Но помимо них вам могут встретиться захватнические войска и диверсионно-разведывательные группы (ДРГ). Как распознать врага, читайте далее.

### Способ первый. Главное отличие

**Вооруженные силы Украины общаются исключительно на украинском языке**, поэтому диверсантов можно легко вычислить.

### Способ второй.

#### Проверка документов

О том, как распознать оккупантов даже с украинским паспортом.

**При проверке документов:** если паспорт старого образца (синяя книжечка) серии ВТ и номерами с 093 441 по 093 600 — в большинстве своем это те документы, которые были похищены российскими агрессорами в городе Славянске.

### Способ третий. Игра в культуру и географию

**Задайте оккупантам вопросы на украинском языке**, в которых они точно не смогут сориентироваться:

- *Як звати П'ятючка?*
- *Які бджоли не гудуть?*
- *Коли воли не ревуть?*
- *Які олЕні-Олені?*
- *Який зараз місяць?*
- *З якими словами римуються слово паляниця?*
- *Разом нас багато і?*
- *На якій могилі Шевченко хотів, щоб його поховали?*

Также можно задать вопросы на знание географии города или страны: «Где ты живешь, на какой улице, а в каком это районе?», «В какой стороне улицы Дерибасовская», «Далеко ли Жевахова гора» и так далее.

### Способ четвертый. Смекалка

Украинские военнослужащие придумали способ распознавать российских оккупантов, переодетых в гражданское. **Сегодня появился лайфхак, основанный на информации о Монобанке.**

Украинские военные вспомнили, что только украинцы могут ответить правильно на два вопроса о Монобанке:

**«Где пополнить карту Монобанка без комиссии?»**

**«Где главное отделение Монобанка?»** (это первый украинский банк без отделений).

Если в ответ на первый вопрос подозрительное лицо отвечает «В пополняшке» вместо «IBox», а также заявляет, что главное отделение Монобанка находится в Киеве, то его советуют сразу задерживать.



## ■ ДОВЕРЯЙ ПРОВЕРЕННЫМ

ЦЕНТР СТРАТЕГИЧЕСКИХ КОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УКРАИНЫ ДАЕТ ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ, К КОТОРЫМ СТОИТ ПРИСЛУШАТЬСЯ:

## Как защитить от дезинформации себя и не навредить другим?

### Официальные каналы — наше всё!

- 1 Не распространяйте информацию из сомнительных источников! **Достоверная информация — на официальных страницах и каналах госорганов.**
- 2 Не распространяйте информацию чисто эмоционального характера и не спешите доверять ей. Возьмите за правило спрашивать себя: **это чье-то мнение — или факт?** Проверьте, подтверждают ли информацию другие источники.
- 3 никоим образом не распространяйте информацию о перемещениях украинских войск, не делитесь непроверенными сведениями о ходе боевых действий. Этим вы можете навредить тем, кто защищает вас и страну.
- 4 Если прервалась интернет-связь и страницы государственных органов недоступны, обращайтесь за информацией к **Общественному вещанию: телеканал UA: Первый и UA: Украинское радио.** Советуем заранее установить радиоприемник на частоту своего города.

### Оценивайте информацию: «Мне это полезно знать или нет?»

Примеры полезной информации, которую стоит знать самому и передать дальше:

- изменение времени начала комендантского часа;

- изменение режима работы городского транспорта;
- места надежных укрытий и бомбоубежищ;
- точки и организации, куда вы можете обратиться за помощью в случае необходимости;
- точки, организации и конкретные люди, через которых вы можете оказать помощь другим.

### Отставить «шок! Репост!» и «мама дорогая!»

Контролируйте эмоции, **внимательно составляйте и читайте даже личные сообщения** в дружеской и семейной переписке. Немало сердец на этой неделе всерьез екнуло от кратких сообщений вроде «наши танки сожгли!». Тут никак не разберешь: это **наши бойцы** сожгли вражеские танки — или **наши танки** сожжены?

Придерживайтесь информационной гигиены и **не засоряйте каналы общения.** В чат, предназначенный для координации сбора помощи нашим бойцам, не нужно слать мемы и открытки, даже самые позитивные. **Это мешает.** Тем более не следует делиться данными о вроде бы замеченной вражеской колонне или шокирующими фото — в классных и школьных чатах.

**Вместо «Передайте всем!» и «Максимальный репост!»** важную информацию лучше начать со слов «Одесса, сегодня (дата и время)». Вся Украина активно переписывается в круглосуточном режиме, **многие сообщения попадают в итоге в чаты посторонних людей** из других городов, вызывая лишнюю панику и неразбериху.

### КОМУ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ

Вот примеры страниц, которые регулярно обновляются и на которых можно найти актуальную, важную, а главное — проверенную и подтвержденную информацию.

**Информгентство АрмияInform** — facebook.com/iamo.armyinform — о решениях правительства, международной поддержке Украины и ходе войны в целом.

**Министерство обороны Украины** — facebook.com/MinistryofDefence.UA — все о ходе войны, от оперативной сводки за день до популярных мемов на тему.

**Генеральный штаб ВСУ** — facebook.com/GeneralStaff.ua — оперативная информация, сводки, отчеты и видеотчеты о потерях врага,

социальные ролики, поднимающие боевой дух.

**Сухопутные войска Вооруженных сил Украины** — facebook.com/UkrainianLandForces — данные о ходе боев, обращения Президента Украины и членов правительства.

**Центр стратегических коммуникаций и информационной безопасности** — facebook.com/StratcomCentreUA — опровержения широко разошедшихся фейков и массовых заблуждений, борьба с дезинформацией, проверенная информация от мэров

украинских городов и местных жителей.

**Центр противодействия дезинформации** — facebook.com/protydiyadezinformatsiyi.cpd — оправдывает свое название по мере сил.

**Одесская ОГА** — facebook.com/oda.odesa — более подробная информация по Одессе и Одесской области.

**Управление СБУ в Одесской области** — facebook.com/ssu.odesa — развенчание вражеских фейков и пояснения, куда обращаться, если заметили подозрительных людей или технику.

## ■ ПЕНСИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ

## Как получить пенсию во время войны?

В Министерстве социальной политики заявили, что, несмотря на тяжелое военное положение, все пенсионеры смогут получить свои выплаты в полном объеме. Однако как будут выплачивать пенсии, если банковское отделение не работает, и что делать тем, кто получает выплаты через почтальона, но был вынужден покинуть свой дом?

### Пенсии по карточке:

#### банк не работает, что делать?

Если ваш банк по той или иной причине не сможет производить выплату пенсий, то получить ее можно будет в любом ближайшем отделении Ощадбанка, даже если вы не являетесь его клиентом. Для этого необходимо предоставить ваш паспорт и идентификационный код. Получить пенсию можно будет как денежный перевод, не оформляя счет в Ощадбанке.

### Пенсии и пособия через почтальона:

#### как быть если сменил адрес?

Многие пожилые люди продолжают получать пенсию через почтальона. Однако что делать, если на период военных действий пенсионер был вынужден покинуть свой дом? Как разъясняют в Минсоцполитики, для этого необходимо **обратиться в органы Пенсионного фонда Украины (если это получатель пенсии) или в органы социальной защиты населения (если это получатель денежной помощи).** Обратиться в органы Пенсионного фонда Украины по этому вопросу можно по телефону горячей линии или через личный электронный кабинет на веб-портале электронных услуг Пенсионного фонда Украины. Обратиться в органы социальной защиты можно лично или с помощью средств телекоммуникационной связи. **После этого свои деньги можно будет получить в любом отделении Ощадбанка.** Причем банковский счет оформлять не нужно (главное — не забудьте взять паспорт и идентификационный код).

### Что будет с индексацией?

В Украине в марте должны были провести индексацию пенсий. Такое повышение предусмотрено в уже принятом бюджете Пенсионного фонда. **Сообщений о том, что в период войны в целях экономии это повышение отменяют, нет.**

### Про пособия по инвалидности

Детям с инвалидностью, которым исполнилось 18 лет в течение действия военного положения, начиная с февраля 2022 года, и они не успели пройти обследование и получить заключение медико-социальной экспертизы об установлении статуса лица с инвалидностью, **выплата социальной помощи продлится на период военного положения и один месяц после даты его отмены.**

### Может пригодиться

**Горячая линия Главного управления Пенсионного фонда Украины в Одесской области**

0 (800) 503-753 (бесплатно)

или (099) 60-62-944 (по тарифам вашего оператора).

## ■ БЕЗ ИНТЕРНЕТА

## Как связаться с родными без сети и интернета?

К сожалению, пока в нашей стране идут военные действия, связь между нами и нашими близкими может пропадать. Но выход есть! Просто нужно скачать на свой смартфон приложения, которые позволяют звонить и отправлять сообщения без интернета и мобильной сети. Делимся полезными рекомендациями, что это за приложения и как их установить.

**BRIDGEFY** — мессенджер работает через Bluetooth и обеспечивает связь на расстоянии до 100 метров. Можно отправить зашифрованное сообщение, изображение или создать групповой чат. А в режиме трансляции общаться со всеми людьми, которые имеют это приложение на смартфоне и находятся неподалеку.

**КАК УСТАНОВИТЬ:** скачать приложение и в настройках добавить в контакты устройства номера телефонов.

### Как сэкономить зарядку на телефоне?

- Пользуйтесь смартфоном только по необходимости.
- Включите заранее «Режим энергосбережения».
- Отключите звук или вибрации при нажатии на клавиши или экран.
- Сделайте меньше яркость дисплея.
- Отключите автоповорот экрана.
- Отключайте фоновую работу интернета.
- Удалите ненужные приложения или переведите их в спящий режим в меню настроек.

**BRIAR** — мессенджер, который может отправлять текстовые сообщения без интернета и сотовой связи. Добавлять контакты в приложение можно через ссылку или отсканировать QR-код с экрана другого пользователя.

**КАК УСТАНОВИТЬ:** скачать приложение, ввести свое имя в программу и установить пароль.

**RUMBLE** — через Wi-Fi или Bluetooth позволяет общаться и обмениваться изображениями без сотовой сети.

**КАК УСТАНОВИТЬ:** приложение можно скачать только на странице разработчиков [rumble.com](https://rumble.com). Если приложение не устанавливается, необходимо зайти в «Настройки», «Безопасность», «Установка приложений из внешних источников».

**VOJER** — можно общаться без доступа к интернету и отправлять зашифрованные сообщения и фото.

**КАК УСТАНОВИТЬ:** скачать и при запуске приложения разрешить доступ к Wi-Fi, Bluetooth, микрофону и галерее.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!** Если жители одного квартала установят себе один из таких мессенджеров, то сеть охватит весь квартал. **Лучше установить несколько таких приложений — они могут пригодиться в любой момент.**

### Как защитить смартфон от взлома?

Замените **пароли на страницах в соцсетях и во всех аккаунтах.** Особенно важно поставить надежный пароль в онлайн-банках. При возможности **обновите и установите последние версии приложений.** Не переходите по ссылкам, которые вы получаете в мессенджерах от чужих пользователей. Не скачивайте файлы неизвестного происхождения.

**FIRECHAT** — приложение для обмена сообщениями через Bluetooth или Wi-Fi на 60 метров. Для сообщений также используется сквозное шифрование, поэтому никто не узнает, о чем вы говорите.

**КАК УСТАНОВИТЬ:** скачать приложение и создать учетную запись (подключить к вашим электронным (компьютерным) сведениям).

**TWO WAY: WALKIE TALKIE** — приложение-рация. Нужно настроиться на любой канал и поделиться своим каналом с друзьями. После нажать и удерживать кнопку «Talk», и когда появятся зеленые линии, начать говорить. Рация открыта, шифровки нет.

**КАК УСТАНОВИТЬ:** просто скачать, без регистрации.