



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

Пам'ятка населенню

**Що робити людям з інвалідністю під час
війни?**



м. Кропивницький



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

Пам'ятка населенню

**Що робити людям з інвалідністю під час
війни?**



м. Кропивницький

Загальноприйнятих правил чи порад для людей з інвалідністю в часи війни Міністерство соціальної політики ще не сформулювало, тому надаємо вам поради від фахівців та від людини із власного досвіду. Ми підібрали кілька дієвих порад за матеріалами Харківської правозахисної групи, інформаційний портал «Права людини в Україні»:

➤ Якщо ви є людиною з інвалідністю, вам необхідно навчитися швидко приймати рішення та розвинути в собі реалістичне ставлення до себе, своїх можливостей і неспроможностей.

➤ **Виявляйте гнучкість і соціальну активність.** Ініціюйте спілкування з усіма, кого знаєте, і з тими, кого не знаєте, теж. У критичній ситуації може виявитися, що допомогу вам доведеться шукати скрізь і просити / приймати від будь-кого.

➤ **Освоюйте спілкування у соцмережах, підтримуйте зв'язок із якомога більшою кількістю людей:** хтось обов'язково повідомить вам інформацію, яка врятує від голоду, холоду та допоможе вижити і врятуватися.

➤ **Намагайтеся зберігати розсудливість і холонокровність.** Зважайте, що допомога вам може наразити інших людей на смертельну небезпеку, думайте не лише про себе, а й про інших!

➤ Вирушаючи в евакуацію, **беріть із собою тільки найцінніше та найнеобхідніше** (життєво важливі документи, гроші, рекомендації медиків, зміну білизни / одягу, рушник, запас води та їжі на якийсь час, але тільки те, що не псується, займає мало місця та не важке).

➤ У вас мусить бути із собою **тільки те, що ви здатні нести самостійно.**

➤ **Не соромтеся попросити про допомогу** в пересуванні та інших побутових питаннях, але не нахабнійте.

➤ **Будьте допитливими та винахідливими.** Шукайте перевірені джерела достовірної інформації, збирайте поради бувалих людей, які можуть знадобитись особисто вам.

➤ **Зберігайте собі контакти волонтерських і рятувальних місій у своєму районі, навіть якщо не збираєтеся до них звертатися.**

➤ **Допомагайте іншим.** Не занурюйтеся з головою у своє горе, не захоплюйтеся власною бідною та безпорадністю.

➤ Коли опинитесь у безпечному місці, **не забувайте висловлювати вдячність усім, хто вам допоміг.** Спробуйте відновити самостійність і незалежність. Робіть усе можливе для полегшення життя інших людей і для наближення перемоги.

Загальноприйнятих правил чи порад для людей з інвалідністю в часи війни Міністерство соціальної політики ще не сформулювало, тому надаємо вам поради від фахівців та від людини із власного досвіду. Ми підібрали кілька дієвих порад за матеріалами Харківської правозахисної групи, інформаційний портал «Права людини в Україні»:

➤ Якщо ви є людиною з інвалідністю, вам необхідно навчитися швидко приймати рішення та розвинути в собі реалістичне ставлення до себе, своїх можливостей і неспроможностей.

➤ **Виявляйте гнучкість і соціальну активність.** Ініціюйте спілкування з усіма, кого знаєте, і з тими, кого не знаєте, теж. У критичній ситуації може виявитися, що допомогу вам доведеться шукати скрізь і просити / приймати від будь-кого.

➤ **Освоюйте спілкування у соцмережах, підтримуйте зв'язок із якомога більшою кількістю людей:** хтось обов'язково повідомить вам інформацію, яка врятує від голоду, холоду та допоможе вижити і врятуватися.

➤ **Намагайтеся зберігати розсудливість і холонокровність.** Зважайте, що допомога вам може наразити інших людей на смертельну небезпеку, думайте не лише про себе, а й про інших!

➤ Вирушаючи в евакуацію, **беріть із собою тільки найцінніше та найнеобхідніше** (життєво важливі документи, гроші, рекомендації медиків, зміну білизни / одягу, рушник, запас води та їжі на якийсь час, але тільки те, що не псується, займає мало місця та не важке).

➤ У вас мусить бути із собою **тільки те, що ви здатні нести самостійно.**

➤ **Не соромтеся попросити про допомогу** в пересуванні та інших побутових питаннях, але не нахабнійте.

➤ **Будьте допитливими та винахідливими.** Шукайте перевірені джерела достовірної інформації, збирайте поради бувалих людей, які можуть знадобитись особисто вам.

➤ **Зберігайте собі контакти волонтерських і рятувальних місій у своєму районі, навіть якщо не збираєтеся до них звертатися.**

➤ **Допомагайте іншим.** Не занурюйтеся з головою у своє горе, не захоплюйтеся власною бідною та безпорадністю.

➤ Коли опинитесь у безпечному місці, **не забувайте висловлювати вдячність усім, хто вам допоміг.** Спробуйте відновити самостійність і незалежність. Робіть усе можливе для полегшення життя інших людей і для наближення перемоги.