

Корисна інформація для людей, які постраждали від конфлікту в Україні

04/03/2022



Y.Nosenko/ICRC

Останнє оновлення інформації: 3 березня 2022 року. Ця сторінка буде часто оновлюватися відповідно до розвитку ситуації.

Ми знаємо, що нинішній стан речей наймовірно небезпечний і важкий для вас і ваших близьких. Ви не самі. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) та Товариство Червоного Хреста України роблять усе можливе, щоб підтримати вас.

Однак складна безпекова ситуація утруднює транспортування наших вантажів з допомогою та надання багатьох наших послуг.

Коли умови дозволять, ми будемо оцінювати потреби та реагувати на максимумі наших можливостей. Пам'ятайте, що всі наші послуги безкоштовні.

^ Як зв'язатися з Червоним Хрестом?

Зараз ми отримуємо велику кількість дзвінків, і вам, можливо, доведеться залишити повідомлення. Ми робимо все можливе, щоб відповісти на всі запити. Дякуємо за ваше терпіння та розуміння.

Звертатися до Товариства Червоного Хреста України (*Ukrainian Red Cross Society*) можна з будь-якої точки країни: 0 800 331 800

Контактні телефони Міжнародного Комітету Червоного Хреста (МКЧХ):

- Київ 0 800 300 155
- Слов'янськ 0 800 300 115
- Сєвєродонецьк 0 800 300 125
- Маріуполь 0 800 300 165
- Донецьк 0 800 300 185
- Луганськ 0 800 300 195

^ Як МКЧХ може мені допомогти?

Ми працюємо над доставкою медичних засобів першої необхідності до лікарень Києва.

Протягом останніх восьми років ми надаємо термінову допомогу, таку як харчові продукти, вода та інші предмети першої необхідності. Ми також підтримуємо лікарні та заклади первинної медико-санітарної допомоги медичним обладнанням та проведенням підготовки до надзвичайних ситуацій. Ми ремонтуємо водопровідні станції та допомагаємо домогосподарствам відновити пошкоджені будинки. Також ми допомагаємо відновити зв'язи сім'ям, які були розлучені через конфлікт.

Однак, з огляду на бойові дії, ми не можемо провезти необхідні вантажі через небезпеку та заблоковані дороги. Це вкрай небезпечний час для сімей, які потрапили в зону бойових дій, але це й також небезпечний час для організацій, які надають допомогу.

Як тільки ми зможемо надіслати допомогу, першочерговими пріоритетами будуть медикаменти та матеріали для укриттів (брзент, ковдри...).

^ Чи можете ви допомогти мені виїхати чи евакуювати когось з України?

Ми розуміємо, який страх і невпевненість ви відчуваєте щодо майбутнього. На жаль, наразі ми не маємо жодної програми чи можливостей, щоб забезпечити окремих людей та сім'ї транспортом чи ресурсами для виїзду з країни.

Міжнародна організація з міграції (МОМ) має телефони гарячої лінії для тих, хто виїжджає з України. *Ви можете дізнатися більше про послуги МОМ тут.*

Верховний комісар ООН у справах біженців (УВКБ ООН) надає інформацію та рекомендації щодо дій в сусідніх країнах, таких як Польща, Угорщина, Молдова та Румунія. *Ви можете знайти більше інформації тут*

Ось деякі профілактичні заходи, які ви можете вжити, покидаючи свій будинок, щоб знайти притулок в іншому місці:

- **Ваші особисті документи:** У надійній захисній сумці зберігайте копію вашої ID-картки або внутрішнього паспорта, закордонного паспорта, свідоцтва про одруження, свідоцтва про народження, страхових документів, документів на майно тощо.
- **Перевірте, щоб ваші діти знали свою персональну інформацію,** зокрема своє повне ім'я, імена батьків та контактні дані батьків.

^ Як ви можете допомогти мені зв'язатися з членом сім'ї?

Ми співпрацюємо з Товариством Червоного Хреста України, щоб відновлювати та підтримувати контакти між членами сімей, які були розлучені через конфлікт. Ми також намагаємося допомогти встановити долю та місцезнаходження людей, які вважаються зниклими безвісти.

Однак, через безпекову ситуацію наші можливості реагувати на потреби сімей, розлучених у результаті активних бойових дій, обмежені. Пошукові служби можуть приймати звернення громадян за телефоном (0 800 300 155). Якщо ви телефонуйте з-за меж України, номер +380 0 800 300 155. Ви також можете надіслати електронний лист на kyi_tracing_services@icrc.org

✓ Мені потрібна підтримка з питань психічного здоров'я

Нам дуже прикро, що ви страждаєте і що вам важко через кризову ситуацію. Наразі, з огляду на безпеку, ми не маємо змоги надавати пряму допомогу у підтримці психічного здоров'я.

Наші партнери з Українського Червоного Хреста роблять усе можливе для надання психосоціальної підтримки. Їхня гаряча лінія 0 800 331 800. Наразі до них надходить велика кількість дзвінків. Дякуємо вам за терпіння.

Ми радимо дотримуватися таких профілактичних рекомендацій, доки ви не отримаєте необхідну пряму підтримку:

- **Визнайте власні почуття:** прийміть рівень переживання або невпевненості, який відчуваєте ви та ваші оточуючі в цей момент.

- Пам'ятайте про споживання новин: надмірне читання новин може спричиняти тривогу.
- Віднайдіть надію в тому, що ви здатні зробити: багато речей ви не можете контролювати, але позитивні дії можуть стати виходом для ваших почуттів. Допомога чи доброта до інших – кожен вияв доброти має велике значення.
- Зверніться по допомогу: дозвольте собі звернутися по професійну допомогу, якщо почуття тривоги почнуть впливати на ваше повсякденне життя і особливо якщо ще до конфлікту ви почувалися вразливо.

^ Що робити, якщо тривають бої та обстріли?

- Якщо є підвал, негайно йдіть туди.
- Залишайтеся в безпечному місці в заглибленні із захисними стінами.
- Тримайтеся якомога далі від вікон.
- Перш ніж перейти до безпечнішого укриття, дочекайтеся завершення обстрілу.

^ Як я можу отримати медичну допомогу?

Лінія допомоги в Україні у надзвичайних ситуаціях – 112.

Якщо хтось був поранений, ось що ви можете зробити, щоб надати першу допомогу, чекаючи на додаткову допомогу:

^ Де я можу знайти притулок?

Якщо ви намагаєтеся знайти притулок в Україні чи в сусідніх країнах, таких як Угорщина, Румунія, Молдова, Словаччина, Польща чи Білорусь, наші партнери з національного Червоного Хреста готові підтримати вас.

Волонтери та співробітники Червоного Хреста готуються надати переселенцям житло, предмети першої допомоги та медикаменти. Вони також готові надати першу допомогу та психосоціальну підтримку в разі потреби. Ви можете знайти конкретну *контактну інформацію в цьому каталозі*.

^ Як я можу поділитися своєю думкою про послуги, які надає Червоний Хрест?

Нам дуже важливо почути ваші відгуки про роботу, яку ми виконуємо. Пропонуємо вам скористатися найзручнішим для вас каналом зв'язку.

Ви можете зателефонувати нам або залишити повідомлення за номером 0 800 300 155 чи надіслати нам приватне повідомлення на нашій *українській сторінці у Facebook*

^ Здається, я бачив фейкові новини про Червоний Хрест

Ми розуміємо, що ви ймовірно відчуваєтеся перевантаженими всією інформацією, яку отримуєте, і що інколи важко відрізнити факти від неправдивої інформації. Якщо у вас виникли сумніви, ми пропонуємо вам перевірити джерела цієї інформації, перш ніж ділитися нею з іншими.

Якщо ви побачили в новинах щось підозріле щодо послуг, які надає Червоний Хрест під час поточної кризи в Україні, повідомте нас у коментарі @ICRC в Twitter. Ми робимо все можливе, щоб читати та відповідати на вхідні коментарі.

Share this article   
