

Якщо ви виїжджаєте в умовах війни

Зараз сотні тисяч людей змушені залишати свої домівки і втікати, рятуючи дітей. Люди в стресі і просто не можуть думати про речі, які потім можуть створити дуже багато проблем в дорозі: діти, дорослі, тварини губляться, в дорозі часто немає як сходити до туалету, вода закінчується першою...

- ⑩ покладіть своїм дітям до кишень записки з ім'ям дитини, батьків, контактами, за якими можна зв'язатися з рідними, якщо ви загубитеся. Діти можуть розгубитись і забути навіть свої імена. (З тваринками те ж саме - підписуйте все, що бачите)
- ⑩ підпишіть перманентним маркером курточки дітей (теж напишіть основні контакти);
- ⑩ навчіть дитину і себе, що якщо ви раптом загубитися по дорозі, то ви маєте спинитись в тому місці де загубились і чекати коли за вами повернуться (це якщо місце безпечно);
- ⑩ якщо вам у цьому місці небезпечно, то звертатися до людей в уніформі (волонтерів, прибиральників, продавців, зайти в аптеку і скажіть «Я загубився»);
- ⑩ запам'ятайте! - волонтери ні за що гроші не беруть. Вимагають гроші - значить це не волонтер.
- ⑩ на жаль, зараз багато шахраїв, шукайте офіційний сайт міста, телефони кризових центрів та беріть інформацію тільки у них!
- ⑩ на місцях шукайте лише евакуаційні поїзди та автобуси - міста організують швидкий доїжджають і вас не зупиняють на кожному блокпості. Евакуаційній поїзди та автобуси безкоштовні, білетів не потрібно - все в режимі живої черги;
- ⑩ не соромтеся, беріть, фотографуйте контакти волонтерів і кризових центрів - місця це не займе, а якщо ви потрапляєте в незнайоме місце - якщо ви маєте до кого подзвонити з місцевих, вам обов'язково допоможуть;
- ⑩ також не соромтеся брати допомогу - зараз це нормально. Пам'ятайте, ви не винні у тому, що трапилося, кожен з нас може опинитися на вашому місці. Не забувайте лише дякувати і допомагати тим, кому гірше. Цього достатньо;
- ⑩ вивчіть напам'ять хоча б 2 телефони своїх близьких, по записуйте їх на картці і носіть з собою (зараз навіть дорослі забувають свої телефони на вокзалах і не можуть знайтися);
- ⑩ неважливо чи ви їдете поїздами, чи автобусами, чи машинами - одягайте на себе памперси, особливо дітям і старшим людям - не факт що по дорозі ви зможете знайти туалет чи вийти з машини. Потім ви будете боятись відійти від черги і вам доведеться терпіти;

- ⑩ беріть запаси води - з досвіду, вона закінчується перша і невчасно. Краще візьміть менше їжі, але про воду не забувайте;
- ⑩ їжу беріть солодку (якщо не маєте проти показів). Глюкоза в стресі просто таки згорає на очах, а вам потрібно протриматись;
- ⑩ ліки - спазмолітики, знеболюючі, протитискові препарати та жаропонижаюче - це те, у чому найчастіше виникає потреба. Просто згадайте, чим ви чи ваші близькі хворіли за останні два роки і візьміть ліки від цього та носіть з собою (додатково ліки можна взяти у волонтерів-медиків). Також не забувайте про свої препарати, якщо ви на замісній терапії.
- ⑩ візьміть з собою, зробіть дитині іграшку, яку вона буде доглядати всю дорогу - їй так буде легше впоратися з стресом;
- ⑩ павербанк, зарядні пристрої, кнопчні телефони - за можливості. І постійно заряджайте телефон де тільки можете.
- ⑩ обов'язково зробіть фотокопії всіх документів і закиньте собі на пошту чи на диск.
- ⑩ основні речі за якими вам потрібно постійно слідкувати - ваші документи, кошти, цінності і мобільні. Носіть постійно з собою в маленькій сумочці і постійно слідкуйте за ними. Все решту вам дадуть, як тільки ви доїдете до кризового центру чи закордон. Про наших біженців там дбають мало не як мама рідна.
- ⑩ і тримайтеся - пам'ятайте, що життя вас та ваших рідних - це головне, все решту - відбудуємо!