

## Сильні громади допомагають у кризові часи

Соціальна згуртованість відіграє важливу роль у подоланні криз. Особливо в ситуаціях, коли системи самодопомоги або державні структури досягають своїх меж.

Навіть у великому місті, такому як Берлін, яке часто сприймається як анонімне, допомога сусідів може зміцнити громаду. У кризових ситуаціях, наприклад, під час евакуації або інших надзвичайних ситуацій, ця згуртованість стає особливо важливою.

У близькому сусідстві ви можете допомогти в таких ситуаціях, коли люди, які потребують допомоги – наприклад, літні або хворі люди – залежать від підтримки, а родичі недоступні.



## План комунікації у випадку кризи



### Вирізати і взяти з собою

План комунікації у випадку кризи використовується у випадку серйозної надзвичайної ситуації, щоб переконатися, що близькі вам люди (члени сім'ї або друзі) могли швидко та надійно зв'язатися один з одним. Використовуйте цей шаблон, щоб створити план комунікації для кожної людини у вашій родині або колі друзів.

## Поради, щодо допомоги людям з підвищеними потребами в підтримці у кризових ситуаціях.

- Запитайте, чи потрібна допомога.
- Зателефонуйте на гарячу лінію для громадян, якщо необхідна евакуація та потрібен транспорт (тел. (030) 115).
- Попередьте екстрені служби про людей, які потребують допомоги (також і про наявність домашніх тварин).
- Поцікавтеся, чи є багаж на випадок надзвичайної ситуації.
- Надайте допомогу при виході з дому (наприклад наприклад, донести сумки).
- З'ясуйте, чи існує план комунікації в кризових ситуаціях, який ви можете використати.
- Поінформуйте родичів або друзів (за потреби з'ясуйте, чи може відповідна особа залишитися у них).
- Запропонуйте тимчасове місце для ночівлі.
- Запропонуйте купити запаси (наприклад, воду).



### Важливо: Самозахист - понад усе!

Ніколи не наражайте себе на небезпеку і не перенапружуйтеся. Пропонуйте лише стільки допомоги, скільки можете і хочете надати. У медичних питаннях завжди залишайте допомогу професіоналам. Огляд різних пропозицій підтримки для людей, які потребують допомоги можна знайти на нашому сайті.



Німецький Червоний Хрест у Берліні

## Допомога у Сусідстві



Разом наладити  
повсякденне життя та  
подолати кризи

DRK Landesverband Berliner  
Rotes Kreuz e. V.  
Bachestraße 11  
12161 Berlin

Tel. 030 600300  
einsatzdienste@drk-berlin.de  
www.drk-berlin.de  
Станом на: січень 2025



## Як зміцнити свою громаду

Допомога сусідів може варіюватися від маленьких щоденних жестів до спеціалізованої підтримки в надзвичайних ситуаціях. Будь то допомога з покупками або винос сміття — навіть маленькі вчинки допомагають побудувати довіру і створити сильну громаду, в якій ми підтримуємо один одного, коли це важливо.

### Підтримка сусідів у повсякденному житті

Є багато способів, як сусіди можуть допомагати один одному. Особливо під час екстремальних погодних умов, таких як спека або ожеледиця, літні люди або особи з обмеженими можливостями здоров'я часто потребують допомоги, наприклад, робити покупки. Просте запитання, чи потрібно принести щось з супермаркету, може змінити ситуацію. Багато супермаркетів також пропонують онлайн-замовлення, де сусіди можуть поділити витрати на доставку. Це чудова можливість поговорити за чашкою чаю та краще познайомитись.

Декілька прикладів, як можна допомогти один одному в



### Допомога сусідів:

Навіть маленькі жести, як пропозиція допомоги з питаннями щодо користування смартфоном, зміцнюють почуття спільноти в повсякденному житті.

повсякденному житті:

- Догляд за домашніми тваринами
- Транспортні послуги (наприклад, відвезти до лікаря)
- Догляд за квітами та садом під час відсутності
- Догляд за дітьми
- Допомога з ремонтом і технічними проблемами

Також прості людські взаємодії, такі як спільні прогулянки, післяобідні ігри, регулярні розмови або взаємний обмін інструментами, зміцнюють сусідську громаду і можуть багато значити для людей, які відчувають самотність.

### Залишайтеся на зв'язку

Запропонуйте вашим (потребуючим допомоги) сусідам залишити важливу контактну інформацію щодо близьких людей з родини чи друзів (ці дані можна записати в кризовий комунікаційний план). У разі надзвичайної ситуації ви зможете повідомити ці особи про ситуацію. Загалом, може бути корисно обмінятися номерами телефонів з сусідами, щоб інформувати їх про важливі події в сусідстві, будинку або про тривалу відсутність (наприклад, подорож).

### Підтримка від органів влади

У разі евакуації, наприклад, через виявлення бомб у великих містах, вам нададуть важливу інформацію відповідні органи місцевого самоврядування. Там також можна запросити транспортну допомогу для осіб з обмеженими можливостями. Якщо у вас немає номера відповідного відомства, ви можете зв'язатися з органами через **громадське телефонне обслуговування за номером (030) 115**. Громадське обслуговування доступне з понеділка по п'ятницю з 07:00 до 18:00.

У разі масштабних надзвичайних ситуацій в Берліні працюють так звані „**маяки цивільного захисту**“ як пункти допомоги для населення. Інформацію про їхнє відкриття надають в екстрених ситуаціях. Детальну інформацію про ці та інші заходи цивільного захисту можна знайти на вебсайті [www.berlin.de/katastrophenschutz](http://www.berlin.de/katastrophenschutz).

У разі подій, які потребують особливих заходів, можна

швидко і легко отримати попередження через мобільні додатки, такі як **NINA**. Цей додаток надається **Федеральним відомством з цивільного захисту та допомоги при катастрофах** (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe), яке також випускає детальний посібник для підготовки та правильних дій у кризових ситуаціях: [www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge](http://www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge)

### Взаємодія з сусідами

Навіть без прямого контакту з вашими сусідами існують можливості запропонувати допомогу або знайти підтримку в найближчому оточенні. В Інтернеті ви можете знайти такі пропозиції, наприклад, на сайті [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de). Але також є можливості «офлайн», наприклад, у квартальних центрах поблизу ([www.quartiersmanagement-berlin.de](http://www.quartiersmanagement-berlin.de)).

Моє ім'я: .....

Моя адреса: .....

Мій номер телефону: .....

Ім'я (імена) моєї особи (осіб) для зв'язку в надзвичайних ситуаціях: .....

Номер телефону моєї особи (осіб) для екстреної допомоги: .....

Місце зустрічі в екстрених випадках за межами мого району: .....

Місце зустрічі в екстрених випадках за межами мого району: .....

Медична інформація, якщо необхідно: .....

Щороку переглядайте та оновлюйте план комунікації в кризових ситуаціях.

**Пам'ятайте: в екстрених випадках телефонуйте 110 або 112!**