



«ЖУРНАЛИСТТЕР»
КООМДУК
БИРИКМЕСИ

ЧЕК-ЛИСТТЕР

Журналисттин коопсуздугу боюнча текшерүү тизмелери

Иш сапарга чыгар алдында жана талаада ыкчам текшерүү үчүн үч практикалык чек-лист:

- ☐ ӨК зонасына даярдануу
- ☐ Түзмөктөрдүн санариптик коопсуздугу
- ☐ Психологиялык өзүнө жардам берүү

КР ӨКМ Кырсыктар медицинасы кызматынын, IT-коопсуздук эксперттеринин жана «Журналисттер» КБ сунуштамаларынын негизинде иштелип чыккан.

ЧЕК-ЛИСТЫ

Чек-листы по безопасности журналиста

Три практических чек-листа для оперативной проверки перед выездом и в поле:

- ☐ Сборы в зону ЧС
- ☐ Цифровая безопасность устройств
- ☐ Психологическая самопомощь

Разработано на основе рекомендаций экспертов Службы медицины катастроф МЧС КР, IT-безопасности и ОО «Журналисты».

ЧЕК-ЛИСТ I

ӨК зонасына даярдануу жана экипировканы даярдоо

Бул тизме кырсык зонасына же тобокелдиктин жогорку деңгээли бар иш сапарга чыгар алдында сөзсүз текшерилиши керек.

Сборы в зону ЧС и подготовка экипировки

Этот список обязателен к проверке перед каждым выездом в зону бедствия или командировку с повышенным уровнем риска.

КАТЕГОРИЯ ЖАНА ЭЛЕМЕНТТЕР (КЫР)	КАТЕГОРИЯ И ЭЛЕМЕНТЫ (РУС)
☐ Биринчи жардам көрсөтүүчү аптечка: Жеке таңуу пакети, антисептиктер, кан токтотуучу жгут (турникет), бинттер, ооруну басаңдатуучу каражаттар, терможууркан, медикаменттер.	☐ Аптечка первой помощи: Индивидуальный перевязочный пакет, антисептики, турникет, бинты, обезболивающие, спасательное термоодеяло, медикаменты.
☐ Энергия жана байланыш: Пауэрбанк, кошумча телефон (топчулуу), кубаттоочу кабелдер, чекеге тагылуучу же кол чырак.	☐ Энергия и связь: Заряженный пауэрбанк, запасной телефон (кнопочный), кабели зарядки, налобный или ручной фонарь.
☐ Коргонуу каражаттары (ЖКК): Шлем/каска, тактикалык көз айнек, FFP2/FFP3 респираторлор, мээлейлер, дождевик, жабык кийим, катуу бут кийим.	☐ Средства защиты (СИЗ): Защитный шлем, тактические очки, респираторы FFP2/FFP3, перчатки, дождевик, плотная одежда и обувь.
☐ Турмушту камсыздоо: Суунун запасы (1.5–2 л/сутка), высококалориялуу азыктар (батончиктер, жаңгактар, консервалар), мультитул же бычак.	☐ Жизнеобеспечение: Запас воды (1.5–2 л/сутки), высококалорийные продукты (батончики, орехи, консервы), мультитул или нож.
☐ Пландаштыруу жана координация: Офлайн карта, кагаздагы экстренные контакттар (112, редакция), контролдук чалуулардын графиги.	☐ Планирование и координация: Офлайн-карта, бумажные контакты редакции и МЧС (112), график контрольных звонков.

ЧЕК-ЛИСТ II

Түзмөктөрдөгү санариптик коопсуздук жөндөөлөрү

Кат алышууларды, жеке маалыматтарды жана булактарды коргоо үчүн тартууга чыгар алдында бул аракеттерди аткарыңыз.

Настройки цифровой безопасности на устройствах

Выполните эти действия перед выездом в командировку, чтобы защитить переписки, личные данные и источники.

КОРГОО БАГЫТЫ ЖАНА АРАКЕТТЕР (КЫР)	НАПРАВЛЕНИЕ ЗАЩИТЫ И ДЕЙСТВИЯ (РУС)
☐ Сессияларды текшерүү: WhatsApp («Байланышкан түзмөктөр») жана Telegram («Түзмөктөр») жөндөөлөрүнөн бейтааныш сессияларды өчүрүңүз.	☐ Проверка сессий: В WhatsApp («Связанные устройства») и Telegram («Устройства») отключите незнакомые сессии.
☐ Ишенимдүү сырсыздар: Сырсыздар 12 символдон узун, ар кандай регистрдеги тамгаларды, символдорду жана сандарды камтыганына ынаныңыз.	☐ Надежные пароли: Убедитесь, что пароли длиннее 12 символов, содержат буквы разного регистра, спецсимволы и цифры.
☐ Эки факторлуу коргоо (2FA): Telegram, WhatsApp, Google жана соцтармактарда эки баскычтуу текшерүүнү күйгүзүңүз.	☐ Двухфакторная защита (2FA): Включите двухэтапную проверку в Telegram, WhatsApp, Google и соцсетях.
☐ Коргонуу жана геолокация: Геолокацияны өчүрүңүз. Коомдук Wi-Fi тармактарында VPN иштетиңиз.	☐ Защита и геолокация: Отключите геолокацию. Активируйте VPN при подключении к публичным Wi-Fi сетям.
☐ Резервдик көчүрүү (Backup): Материалдардын көчүрмөлөрүн булутка жүктөңүз, ал эми физикалык түзмөктөрдөн купуя файлдарды өчүрүңүз.	☐ Резервное копирование (Backup): Загрузите копии материалов в облако, а с устройств конфиденциальные источники удалите.

ЧЕК-ЛИСТ III

Психологиялык өзүнө жардам берүү жана стресс учурундагы тез жардам

Паника же катуу коркунуч жаралган учурда окуя болгон жерде бул ыкмаларды колдонуңуз.

Психологическая самопомощь и скорая помощь при стрессе

Используйте эти приемы на месте происшествия при возникновении паники или сильного страха.

МЕТОД ЖАНА НУСКАМА (КЫР)	МЕТОД И ИНСТРУКЦИЯ (РУС)
«Квадрат боюнча» дем алуу: Мурун менен 4 сек дем алуу → 4 сек кармоо → Ооз менен 4 сек дем чыгаруу → 4 сек кармоо. 5–7 жолу кайталаңыз.	Дыхание «по квадрату»: Вдох носом 4 сек → Задержка 4 сек → Выдох ртом 4 сек → Задержка 4 сек. Повторите 5–7 раз.
«5-4-3-2-1» жерге жайгашуу: 5 буюмду көрүү → 4 текстураны кармоо → 3 үндү угуу → 2 жытты сезүү → 1 даамды сезүү (суу ичүү).	Техника заземления «5-4-3-2-1»: 5 предметов увидеть → 4 текстуры потрогать → 3 звука услышать → 2 запаха → 1 вкус (глоток воды).
Эмоционалдык жеңилдөө: Тартуудан кийин баштан өткөндөрдү кесиптеш же редактор менен сүйлөшүп чыгыңыз (дебрифинг).	Эмоциональная разгрузка: Проговорите пережитое с коллегой или редактором (дебрифинг). Не держите эмоции в себе.



Жоопкерчиликтен баш тартуу (Disclaimer):

Бул басылма ЮНЕСКОнун IPDC колдоосу менен даярдалган. Колдонулган белгилөөлөр ЮНЕСКО тараптан кандайдыр бир

Отказ от ответственности (Disclaimer):

Настоящая публикация подготовлена при поддержке IPDC ЮНЕСКО. Используемые обозначения не отражают выражения какого-либо

өлкөнүн укуктук статусуна тиешелүү пикирин билдирбейт. Авторлор фактыларды тандоо жана баяндоо үчүн жоопкерчилик тартат.

мнения со стороны ЮНЕСКО. Авторы несут ответственность за выбор и изложение фактов.