

Любі друзі!

Сьогодні на людину в житті чекає безліч загроз технологічного та природного характеру, що можуть привести до травмування та навіть до смерті. Тільки знання цих надзвичайних ситуацій та вміння діяти в них знижують загрозу здоров'ю та життю людини.

Місто Бердянськ далеко не саме безпечне у цьому плані.

В місті розташовані хімічно – небезпечні підприємства, що використовують отруйні гази: хлор та аміак.

Хлор використовує міськводоканал (вул. Дімітрова та Мелітопольське шосе).

Аміак використовують: ТОВ „Бердянські ковбаси” (Мелітопольське шосе 82/2); БФ „Айсберг” (вул. Халтуріна 10)/

При аваріях на цих підприємствах в зону ураження може потрапити до 3 тисяч чоловік.

В місті є також 34 пожежонебезпечних та вибухонебезпечних об'єктів. Тому якщо ви почули звук сирени, то необхідно ввімкнути радіо, телевізор, прослухати інформацію про надзвичайну ситуацію і діяти згідно рекомендацій спеціалістів. Тут важливо бути уважними та не піддаватися паніці.

Слід згадати і про обережність на дорогах. Кожні 2 години в Україні гине в ДТП 1 людина, тільки за літо 2016 року в м. Бердянську в ДТП загинуло 7 чоловік, травмовано 75.

Не зайвим буде нагадати і про уважність в районі залізничної колії. Від порушення правил безпеки за 3 роки в Бердянську під потягом загинуло 3 людини.

Окрім техногенних надзвичайних ситуацій для нашого міста характерні і природні.

В межах міста є зсувонебезпечні ділянки в границях яких знаходження може привести до трагедії, бо ніхто не знає, коли схил може посунутись, тож не грайтеся в цих районах.

Для нашого міста вже стали звичайними підтоплення значної площі (це більше 1500 га). І дуже важливо знати як безпечно діяти в такій ситуації.

А ще ж є і такі природні явища як сильні зливи та гроза, сильні вітри та снігові замети, ожеледиця та інше.

Важливо вміти надати першу медичну допомогу потерпілим і знати правила самодопомоги при травмуваннях, укусах комах та змії та ще багато іншого.

Всім цим знанням вам допоможе даний посібник. Спеціалісти підготували його з єдиною метою – допомогти вам зберегти своє здоров'я та життя.

1. УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ

Може виникнути під час роботи з технічними електричними засобами. Ураження струмом буває пряме – при безпосередньому контакті з провідником або джерелом струму і непряме, коли ураження настає внаслідок електромагнітної індукції.

Клінічні ознаки

Електричний струм викликає загальні і місцеві порушення в організмі: втрату свідомості, судоми, зупинку серця і дихання, опіки.

Перша допомога і дія до прибуття лікаря

Треба швидше від'єднати постраждалого від провідника або джерела електричного струму: вимкнути рубильник, запобіжники, збити або відкинути провід сухою жердиною, одягом, пляшкою або перерубати провід сокирою з дерев'яним топорищем, заздалегідь вживши заходів самозахисту (надіти гумові рукавички або калози, під ноги покласти ізолюючий матеріал), щоб не отримати смертельне ураження струмом. Після від'єднання постраждалого від струму необхідно негайно приступити до проведення штучного дихання і закритого масажу серця до повного відновлення функції дихання і роботи серця. Постраждалого потрібно доставити в найближчий лікувальний заклад. Під час транспортування можлива повторна зупинка серця і дихання.

2. ПРАВИЛА ЕКСПЛУАТАЦІЇ ЕЛЕКТРОТЕХНІЧНИХ ПРИЛАДІВ

Щоб запобігти виникненню пожежі необхідно:

- Купувати електротехнічні прилади лише у спеціалізованих магазинах.
- Проводити монтаж і експлуатацію електротехнічних приладів згідно з інструкціями виробника.

- Не користуватися електротехнічними приладами по закінченню терміну їх служби.
- Не експлуатувати електротехнічний прилад, якщо порушена його цілість, чи пошкоджено корпус.
- Не допускати експлуатації електричних приладів при знятих або пошкоджених захисних ґратах чи кожухах.
- Не проводити ремонт електричних приладів власноручно. Це мають робити лише фахівці спеціалізованих сервісних служб.
- Не користуватися нестандартними електричними приладами.
- Не допускати замикання пристроїв захисту, що встановлені на квартирних щитках та електричних приладах, а також їх заміну на інші, характеристики яких не відповідають зазначеним на маркуванні та в інструкціях із експлуатації.
- Не розмішувати обігрівальні електричні прилади біля електропроводки та штепсельних розеток.
- Не сушити одяг на електричних приладах, якщо вони для цього не призначені
- Нерозмішувати електрокаміни та електротепловентилятори так, щоб між місцем виходу нагрітого повітря і будівельними конструкціями та предметами інтер'єру відстань була меншою за 0,5 м.
- Не залишати без нагляду ввімкнуті електричні прилади.
- Не залишати електричні прилади підключеними до електричної мережі навіть з вимкненими вимикачами.
- Не перенавантажувати електричні з'єднувачі електричними приладами, сила струму яких у сукупності перевищує допустимі значення для таких пристроїв.

3. ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛОМУ

Негайна зупинка кровотечі:

- надання піднесеного положення травмованій частині тіла;
- притиснення судини, з якої біжить кров, згинання ураженої частини;
- накладання на рану тискової пов'язки;
- накладання кровоспинного джгута вище місця пошкодження;

- місця притискування кровоточивих артерій: попереду вуха – артерія скроні, попереду ключиці – підключична, на шиї – сонна артерія, в області паху – артерія стегна;
- зупинка кровотечі способом пальцевого притискання може бути нетривалою і вимагає швидкого накладання джгута;
- спосіб зупинки кровотечі через максимальне згинання кінцівки може бути застосовано тільки у випадках, коли немає переломів.

При механічних травмах:

- обережно знімати одягу, починаючи зі здорової сторони (руки, ноги);
- тканину, яка прилипла до рани, не відривати, а обрізати навколо рани;
- при сильній кровотечі негайно звільнити місце пошкодження, розрізавши одяг, і зупинити витікання крові;
- у зимових умовах над раною достатньо прорізати вікно - клапан;
- при травмах гомілки або стопи взуття розрізати по шву за каблук, а потім знімати, спочатку звільнивши п'яту;
- при цьому важливо мати помічника, який підтримував би кінцівку;
- для забезпечення іммобілізації (нерухомості) ушкодженої частини тіла слід накласти стандартні шини – лубкові, дротяні тощо, а за їхньої відсутності – використати гілки дерев, лижні палиці, принагідні дошки, обв'язавши їх підручними матеріалами – бинтом, ремнем, подертими на стрічки частинами одягу.

При травматичному шокові (тяжкі форми поранень тіла, струси мозку, переломи, поширені опіки)

- на пошкоджені місця накласти пов'язку;
- провести іммобілізацію кінцівок, якщо вони пошкоджені;
- зігріти потерпілого, укутавши його, забезпечити повний спокій;
- якщо потерпілий при свідомості, можна напоїти його міцним чаєм, кавою, навіть дати вина або горілки (за бажанням);

Впродовж цього часу треба уважно стежити за станом потерпілого, прислухаючись до його дихання та серцебиття. В разі зупинки дихання і припинення скорочень серця (клінічна смерть), ще можливо врятувати людину, якщо:

- застосувати штучне дихання – способом «з рота в рот» або з «рота в ніс», коли щелепи потерпілого щільно стиснути;

- провести зовнішній (непрямий) масаж серця, який полягає в ритмічному стисканні серця між грудиною і хребтом;
- краще поєднувати штучне дихання і непрямий масаж серця, коли допомогу постраждалому надають дві людини.

Надавши невідкладну допомогу, слід по телефону викликати бригаду швидкої допомоги і чекати її прибуття, не відходячи від потерпілого чи потерпілих.

4. ВІДМОРОЖЕННЯ – ЦЕ ПОСТІЙНИЙ РИЗИК

Ознаки та симптоми

Залежно від обставин і тривалості дії низьких температур відмороження може також супроводжуватися гіпотермією, тобто загальним переохолодженням організму на відміну від замерзання певної частини тіла.

Ознаки відмороження: відсутність чутливості в пошкодженій ділянці; зацоцубіння; восковий колір шкіри; шкіра холодна на дотик; зміна кольору шкіри (почервоніла, жовта, бліда, посиніла).

Перша допомога:

- спочатку надайте допомогу як при ознаках гіпотермії;
- проводьте обробку ураженої частини обережно, ніколи не розтирайте її, бо це призводить до ще більших пошкоджень;
- уникайте різкого зігрівання відмороженої частини тіла;
- зігрійте відморожену частину тіла руками або іншими частинами тіла;
- якщо відморожена частина тіла не набирає нормального кольору, занурить її в теплу воду 38-42°C. Якщо вода на дотик викликає відчуття дискомфорту, то вона занадто гаряча;
- тримайте пошкоджену частину тіла в теплій воді, доки відморожена ділянка не почервоніє і не стане теплою на дотик;
- забинтуйте пошкоджену ділянку сухою стерильною пов'язкою. При відмороженні пальців рук і ніг покладіть між ними вату або марлю. Не руйнуйте утворені пухирі. Якомога швидше доставте постраждалого до лікаря.

5. ГІПОТЕРМІЯ – ЗАГРОЗА ЗДОРОВ'Ю І ЖИТТЮ

Загальне переохолодження тіла, яке виникає, коли організм не в змозі компенсувати втрату тепла. Температура тіла падає нижче 35°C. Виникає серцева аритмія, що може призвести до зупинки серця.

До груп ризику належать:

- особи, які багато часу перебувають на холоді;
- люди похилого віку;
- маленькі діти;
- особи, що мають проблеми зі здоров'ям;
- особи, які колись перебували в стані гіпотермії;
- особи з захворюваннями серця або у яких може виникати порушення кровообігу.

Профілактика

Щоб уникнути гіпотермії: закривайте ділянки тіла, найбільш до відмороження – пальці рук і ніг, вуха і ніс; вживайте більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму; якщо немає гарячої, пийте побільше простої води; уникайте вживання напоїв, які містять алкоголь і кофеїн; при появі остуди негайно шукайте затишне місце, де можна зігрітися; якщо промок на холоді, швидше переодягніться в сухий.

Ознаки і симптоми:

- тремтіння і остуда (можуть бути відсутніми на пізніших стадіях), оніміння, втрата координації рухів;
- незвична манера поведінки;
- температура тіла нижче 35°C.

Перша допомога

Якщо у постраждалого одночасно спостерігаються ознаки відмороження і гіпотермії, в першу чергу, надавайте допомогу від гіпотермії. Коли людину терміново не зігріти, вона може померти. Не залишайте поза увагою відмороження, що може призвести до ампутації частини тіла.

А далі:

- викличте «швидку допомогу» чи службу «01»;
- продовжуйте відігрівати постраждалого, загорнувши його в ковдри або сухий одяг;
- не намагайтесь зігріти тіло дуже швидко; не занурюйте його в теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;

- за наявності, прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки з теплою водою);
- дайте тепле пиття, якщо постраждалий при свідомості.

6. УКУСИ ТВАРИН І КОМАХ

Укуси тварин можуть викликати інфекцію. Найбільш небезпечними є укуси скаженої тварини. Вірус сказу передається через слину зараженої тварини, наприклад, собаки, кішки, лисиці, вовка, інколи це можуть бути сільськогосподарські тварини. Якщо людину укусила тварина, необхідно вивести постраждалого у безпечне місце, зупинити кровотечу, накласти пов'язку на рану. Тварина, що покусала, повинна бути обстежена відносно сказу. Покусана людина, при необхідності, проходить щеплення проти сказу.

2.1 Отруєння, викликані укусами змій

До отруйних змій в Україні відносяться гадюка звичайна та гадюка степова. Характер отруєння залежить від дози отрути, місця укусу. Найбільш небезпечні укуси в ділянці голови, шиї, поблизу великих кровоносних судин.

Ознаки отруєння:

Біль у місці укусу; набряк, крововилив; інколи утворення пухирів; слабкість, порушення дихання; головний біль; нудота; підвищення температури тіла.

Перша допомога при укусах змій

Допоможіть постраждалому зайняти зручне положення, якщо є можливість, укушену кінцівку опустіть нижче рівня серця.

Заспокойте постраждалого.

У більшості літературних джерел, присвячених першій допомозі при укусі змій, пропонується одразу ж відсмоктувати ротом кров з ранки. Попередньо ранки слід відкрити, стискаючи складки шкіри в області укусу. Кров з отрутою потрібно випльовувати. Продовжувати відсмоктувати потрібно протягом 10-15 хвилин. Після цього рот бажано прополоскати розчином марганцевокислого калію або содою. Відсмокткування можуть робити як і сам постраждалий, так і інші. В літературі стверджується, що ця процедура є безпечною, так як кількість отрути, яка при відсмоктванні може потрапити в організм відсмоктуючого, дуже мала. Негайно розпочате відсмоктвання дозволяє видалити 30-50%

отрути. Дуже важливо, щоб уражена кінцівка залишалася нерухомою. Рухи прискорюють розповсюдження отрути в загальній циркуляції крові. Щоб зафіксувати уражену кінцівку, на неї слід накласти шини з підручних матеріалів або фіксуючу пов'язку. Потерпілому потрібно якомога більше пити. Допоможе зняти алергічну реакцію на укуси прийом 1-2 таблеток антигістамінних препаратів, наприклад: супрастин, дімедрол, тавегіл. Можна закапати 5-6 крапель галозоліну або саноріну в ніс і ранку від укусу.

2.2 Укуси комах

Токсична дія отрути комах пов'язана з тим, що ньому містяться алергени, що викликають алергічну реакцію та загальну інтоксикацію. Небезпечні численні укуси бджіл, ос, особливо в голову, шию, обличчя.

Ознаки укусів:

- пекучий біль
- набряклість
- почервоніння
- свербіння
- часто головний біль, недуга

Перша допомога при укусах комах:

- витягнути жало пінцетом;
- ранку змастити розчином нашатирного спирту, одеколоном;
- накласти асептичну пов'язку;
- у випадку виникнення анафілактичного шоку – при зупинці дихання та кровообігу негайно проводять реанімаційні заходи.

2.3 Кліщі

Хвороба Лайма викликається укусом зараженого кліща. Звичайно це малюсінький кліщ, якого дуже важко побачити.

Укус іксодового кліща може викликати захворювання – енцефаліт.

Якщо ви знайшли кліща, витягніть його пінцетом, якщо немає пінцета, використайте гумові рукавички, целофан або папір, щоб захистити ваші пальці. Після витягнення кліща помийте руки. Не намагайтесь випалювати кліща із шкіри, не змащуйте його бензином або лаком для нігтів та не намагайтесь проколоти його голкою. Якщо ви не спроможні витягти кліща, або його щелепи залишились у шкірі, зверніться до лікаря.

Після того, як витягнете кліща із шкіри, помийте уражене місце водою з милом. Для запобігання інфекції використовуйте антисептичну мазь або мазь, що містить антибіотик тільки після консультації з лікарем. При виявленні висипу або появи недуги, зверніться до лікаря.

7. ЗБИРАЮЧИ ГРИБИ – ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Ознаки та симптоми отруєння грибами

Найбільш небезпечним може бути отруєння блідою поганкою та близькими до неї видами грибів, що помилково вживаються в їжу замість сиріжок чи шампінйонів.

Перші прояви отруєння можуть виникнути через декілька годин, інколи через 24 години. Раптовий біль у животі, блювання, пронос, загальне ослаблення організму, судоми, зниження температури тіла. В кінці першої доби виникає гостра ниркова недостатність.

При отруєнні мухоморами спостерігаються ті ж симптоми, що при отруєнні блідою поганкою, але виникають вони майже відразу після вживання грибів: сильне слиновиділення та слюзотеча, запаморочення, рухове збудження, сплутаність свідомості.

При отруєнні несправжніми опеньками через 30 хвилин з'являються ознаки гострого розладу кишечника.

При отруєнні грибами перша медична допомога надається як і при пероральних отруєннях. Залишки грибів треба зберегти для дослідження в лабораторії.

Допомога при пероральних отруєннях:

- переконавшись, що потерпілий перебуває при свідомості, дайте йому випити 1-2 склянки холодної води;
- викличте у нього блювання (нехай вкладе два пальці на корінь язика). Таку процедуру можна повторити декілька разів;
- зверніться до лікаря.

Блювання не можна виконати, якщо постраждалий:

- перебуває без свідомості чи у стані судом;
- вагітна жінка;
- має захворювання серця.

Під час блювання лише частина отрути виходить зі шлунка, а тому після блювання постраждалий повинен випити 2-3 склянки води, щоб

зменшити концентрацію залишеної отрути в шлунку; при необхідності викличте блювання повторно.

8. ЗА БЕЗПЕКУ ГАЗОПОСТАЧАННЯ.

Правила користування газовими приладами:

- перед включенням газових пристроїв провітрити приміщення і на час їх роботи квартиру залишити відчиненою;
- спочатку необхідно піднести вогонь до пальника і тільки після цього відкрити кран на газовому приладі;
- перш ніж запалити пальники духової шафи газової плити, необхідно провітрити її змахами дверцят духовки, або залишити відкритою на 5-7 хвилин;
- під час установки на плиту посуду з широким дном необхідно підставити конфорку з високими ребрами, інакше згорання буде неповним;
- закінчивши користуватись газовими приладами, закрийте крани на опусках чи вентиль на балоні, а потім – крани на самих приладах.

Основні застереги:

- для ремонту газового обладнання залучайте лише спеціалістів газового господарства;
- купуйте скраплений газ тільки в спеціалізованих підприємствах газового господарства;
- не допускайте до користування газовими приладами дітей та осіб, які не пройшли інструктаж з «Правил безпеки в газовому господарстві»;
- не вносьте зміни в конструкцію газових приладів;
- не відключайте автоматику безпеки і регулювання;
- не використовуйте опломбовані чи відключені від газопостачання прилади;
- не порушуйте кріплення газових приладів і газопроводів;
- не використовуйте газові прилади не за призначенням;
- не перекривайте частково чи повністю димові та вентиляційні канали, не змінюйте їх конструкції;
- не підключайте і не переносьте самочинно газові установки в інші приміщення.

9. ПІДСТУПНИЙ І НЕБЕЗПЕЧНИЙ ЧАДНИЙ ГАЗ

У холодну пору року, з початком опалювального періоду, зростає небезпека отруєнь чадним газом.

Отруєння чадним газом

Чадний газ (окис вуглецю) – безколірний газ без запаху. Головна небезпека полягає в тому, що чадний газ через легені швидко проникає в клітини крові, замінює кисень, що міститься в еритроцитах. Внаслідок цього в організмі виникає кисневе голодування (гіпоксія).

Отруєння може статись під час роботи бензинових двигунів, при згоранні природного газу, при пожежах та на деяких промислових об'єктах. Велика кількість смертельних випадків відбувається у закритих приміщеннях з відсутньою вентиляцією, наприклад, в гаражах.

Ознаки та симптоми отруєння чадним газом:

- головний біль, нудота;
- задуха;
- потьмарення свідомості;
- м'язова слабкість;
- червоний колір обличчя;
- тривала дія чадного газу може привести до смерті.

Перша допомога при отруєнні чадним газом

- Дотримуйтесь принципів надання медичної допомоги при інгаляційних отруєннях.
- Негайно викличте машину «швидкої медичної допомоги».
- Постраждалого необхідно винести на свіже повітря.
- Рятівники не повинні перебувати під дією чадного газу тривалий час, пам'ятаючи, що звичайний протигаз не захищає від цього газу. Для надійного захисту потрібний гопкалітовий патрон або ізолюючий протигаз.
- Кращий засіб лікування – тривале дихання киснем.
- При зупинці дихання та кровообігу – серцево-легенева реанімація.

10. ПЛАВАЙТЕ, АЛЕ ПАМ'ЯТАЙТЕ

При користуванні громадянами самохідними, несамохідними плавзасобами та вітрильниками забороняється:

- завантажувати плавзасоби понад визначену вантажопідйомність і пасажиромісткість;
- заходити на плавзасобах в акваторії, відведенні для купання;
- плавати і підходити до берега в місцях масового відпочинку людей;
- підходити до інших (не малих і не маломірних) плавзасобів, що рухаються, і перетинати їх курс на небезпечній відстані (менше 500 метрів);
- порушувати правила розходження плавзасобів;
- пірнати із плавзасобів;
- брати на плавзасоби дітей до 7 років;
- видавати на прокат плавзасоби і кататись на них дітям до 16 років без супроводу дорослих;
- розпивати спиртні напої і користуватись плавзасобами в стані сп'яніння;
- сидіти на носі, кормі чи бортах човна, звисивши ноги за борт плавзасобу;
- використовувати рятувальні засоби не за призначенням;
- користуватись плавзасобами особам, які не вміють плавати;
- віддалятись від берега на відстань більшу, ніж указано у судовому квитку;
- купатись із борта плавзасобу, переходити під час руху із плавзасобу на плавзасіб, із місця на місце у плавзасобі.

Громадяни, які користуються плавзасобами, зобов'язані надавати допомогу людям, які потерпають на воді.

До користування моторними човнами і вітрильниками допускаються особи, які мають відповідні документи на право керування цими плавзасобами. Забороняється користуватися моторними плавзасобами особам, які не мають на це права.

11. ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ, ЙДУЧИ НА ПЛЯЖ

Купатися краще вранці або ввечері, коли немає небезпеки перегрівання. Температура води має бути не нижчою +17-19°C, у холоднішій купатися небезпечно.

Перебути у воді можна не більше 20 хвилин, причому цей час слід збільшувати поступово, починаючи з 3-5 хвилин. Не можна доводити себе до остуди (ознобу).

Краще купатися кілька разів по 15-20 хвилин, а в перервах пограти в рухливі ігри.

Не можна пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. Периферійні судини дуже розширені для більшої тепловіддачі. При охолодженні у воді настає різке рефлекторне скорочення м'язів, що спричиняє припинення дихання.

Небезпечно заходити у воду в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.

Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечно для купання місце з пологим, твердим і чистим дном.

У воду заходьте обережно.

Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях. Навіть якщо напередодні це місце було безпечним для стрибків, то за ніч могли щось вкинути у воду або течією принесло корчі.

Ризиковано запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил.

Відчувши втому, не треба панікувати, навпаки, слід прагнути якнайшвидше добратися до берега.

Любителям плавати необхідно навчитися «відпочивати» на воді.

Для цього обов'язково треба вміти плавати на спині.

Перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити.

Якщо вас захопило течією, не намагайтесь з нею боротися.

Треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега.

Якщо ви потрапили у вир, необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок у бік, впливти.

У водоймах з великою кількістю водоростей, ряски потрібно намагатися пливти поблизу самої поверхні води, не робити різких рухів, щоб не заплутатись.

Якщо ж руки або ноги заплутались у водоростях, необхідно зупинитися (прийняти положення «поплавка», «спливання») і звільнитися від них.

Дуже обережно плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних дитячих іграшках. Вітром або течією їх може віднести дуже далеко від берега, накрити хвилиною, із них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.

Купання з маскою, трубкою і ластами потребує навичок і особливої обережності. Не можна плавати з трубкою при сильному хвилюванні води у морі.

Плавати можна лише вздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога.

12. ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД РАДІАЦІЇ

Дії у випадку перебування на території, забрудненій радіонуклідами:

- використовуйте для харчування лише продукти або консерви, що зберігалися у зачинених приміщеннях і не зазнали радіоактивного забруднення; не вживайте овочі, які росли на забрудненому ґрунті; не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених пасовиськах;
- не можна пити воду із відкритих джерел та із мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки; колодязі повинні бути щільно закриті;
- уникайте тривалого перебування на забрудненій території;
- у приміщеннях щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів;
- у разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості обов'язково користуйтеся засобами захисту органів дихання: протигазом, респіратором, ватно-марлевою пов'язкою хустинкою або будь-якою частиною одягу; для захисту шкіри – спеціальним захисним одягом типу ОЗК, плащем з каптуром, накидкою, комбінезоном, гумовим взуттям і рукавицями.

Дії у випадку раптового радіаційного забруднення:

- з одержанням повідомлення про радіаційну небезпеку негайно заховайтесь в приміщення. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання у 2 рази, цегляного – у

10 разів; заглибленні укриття (підвали): з покриттям із дерева – у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону – у 40-100 разів;

- уникайте паніки. Слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій;
- зменшіть можливість проникнення радіаційних речовин у приміщення;
- проведіть йодну профілактику. Йодистий калій вживати після їди разом із чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 днів: дітям до двох років – по 0,040 г на один прийом; дітям від двох років та дорослим – по 0,125 г на один прийом. Водно - спиртовий розчин йоду приймати після їжи тричі на день протягом 7 днів: дітям до двох років – по 1-2 краплі 5% настою на 100 мл молока (консервованого) або годувальної суміші; дітям від двох років та дорослим – по 3-5 крапель на склянку молока або води. Можна також наносити на поверхню тіла настоєм йоду у вигляді сітки 1 раз на день упродовж 7 днів;
- уточніть місце початку евакуації;
- швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі у герметичну валізу;
- по можливості негайно залишіть зону радіоактивного забруднення;
- перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо-, газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг, гумові чоботи;
- з прибуттям на нове місце перебування проведіть дезактивацію засобів захисту, одяг, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно;
- дізнайтесь у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

13. ЯК УРЯТУВАТИСЯ ПІД ЧАС ПОВЕНІ, ПАВОДКА:

- При раптовому затопленні зберігайте спокій, уникайте паніки.
- Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі.
- Надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

- По можливості негайно залишіть зону затоплення.
- Перед виходом з будинку вимкніть електро- та газопостачання, загасіть вогонь у грубах. Зачиніть вікна та двері, якщо є час – закрийте вікна та двері першого поверху дошками (щитами).
- Відчиніть хлів – дайте худобі можливість рятуватися.
- Підніміться на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий – займіть горішні приміщення.
- До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувникам, щоб вони мали змогу швидко знайти.
- Перевірте, чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, по можливості, допомогу.
- Потрапивши у воду, зніміть із себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися до одержання допомоги.
- Не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоту та інше).

14. БЕРЕЖІТЬ ЛІС ВІД ПОЖЕЖ!

Ваші дії при виникненні загорання у лісі:

- знайти можливість повідомити про загорання працівників лісового господарства чи зателефонувати за номером пожежно-рятувальної служби - «01»
- повідомивши про пожежу, спробуйте, не гаючи часу, загасити вогонь підручними засобами;
- якщо ви на транспорті – скористайтесь вогнегасником із автомобіля;
- якщо вогнегасника немає, вогонь можна загасити водою, піском чи землею без вмісту тліючих матеріалів;
- полум'я також можна збити за допомогою верхнього одягу, цупкої тканини, віника з гілля із листям.

У лісі категорично забороняється:

- розпалювати багаття у хвойних молодняках, на ділянках, де багато сухого гілля, хвойної трав'яної чи листяної підстилки, торфовищах;

- залишати промаслені чи просякнуті легкозаймистими речовинами ганчірки, недопалки цигарок, не потухлі сірники;
- під час полювання користуватись пижами із легкозаймистих матеріалів.

Водіям транспортних засобів у лісі забороняється:

- заправляти паливні баки транспортного засобу під час роботи двигуна, а також палити або користуватися відкритим вогнем поблизу транспорту, що заправляється.

15. ЯК ПОВОДИТИСЯ ДІТЯМ НА ДОРОЗІ

- не можна переходити вулицю на червоне світло незалежно від того, рухається чи не рухається по ній автотранспорт;
- на проїжджу частину дороги ні в якому разі не можна вибігати чи влаштовувати на ній ігри. На дорогу з тротуару можна лише зійти;
- небезпечно на дорогу виходити із-за перешкоди, яка обмежує видимість і пішоходів, і водіїв транспортного засобу;
- ходити можна лише по тротуарах, а якщо тротуару немає, потрібно йти лицем проти руху транспорту: тоді не лише водій бачить пішохода, але й пішохід водія;
- без батьків вулицю найкраще переходити в гурті пішоходів;
- при переході вулиці спочатку потрібно подивитися наліво, а на середині дороги – направо; на дорозі відстань залежить від швидкості, тому навчіться розраховувати, коли до транспорту близько, а коли далеко;
- діти мають знати також про те, що дорожньо-транспортні пригоди трапляються і в дворах. Пройдіть з дітьми по території, де вони гуляють, і чітко визначте межі їх безпечного пересування. Поясніть, що загрозу для життя може нести не лише автомобіль чи мотоцикл, а навіть велосипед.

Особливо небезпечна дорога взимку. На цей період припадає більше половини ДТП. Підвищена небезпека – під час канікул!

16. ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЮ БЕЗПЕКУ САМІ І ЗАСТЕРЕГАЙТЕ ІНШИХ!

З весняним потеплінням, внаслідок температурних перепадів, на дахах будинків утворюються крижані бурульки. Ці красиві провісники весни іноді несуть смертельну небезпеку для пішоходів, особливо у старих кварталах міст, де хідники (тротуари) безпосередньо прилягають до будинків.

Щоб не стати жертвою крижаних бурульок, які можуть впасти на пішохода з настанням потепління, необхідно:

- комунальним службам міст і селищ встановлювати попереджувальні знаки і огорожі небезпечних місць можливого падіння бурульок;
- по можливості, комунальним службам своєчасно збивати бурульки, які несуть небезпеку пішоходам і автотранспорту, що паркується біля будинків;
- пішоходам не заходити за межі встановлених огорож, а в місцях їх відсутності самому звертати увагу на наявність небезпечних утворень з криги і снігу на дахах будинків;
- рятувальним службам різного підпорядкування попереджувати відповідальні служби про необхідність своєчасного усунення небезпеки падіння крижаних бурульок на пішоходів і можливих наслідків таких надзвичайних ситуацій, особливу увагу звертати на роз'яснювальну роботу серед школярів.

17. ЗСУВ

Дії під час зсуву:

- При отриманні інформації про дане стихійне лихо дійте залежно від ступеня загрози та швидкості зсуву.
- *Зберігайте спокій, уникайте паніки.*
- Підготуйтеся до евакуації, з'ясуйте у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації.
- При наявності часу та незначній швидкості зсуву (декілька метрів на місяць) - по можливості, вивозьте своє майно у раніше намічене місце; відключіть мережі електро-, газо- та

водопостачання; щільно закрийте вікна, двері, люки на горищі та вентиляційні отвори; шибки, по можливості, захистить віконницями або щитами.

- *Дійте негайно!* Терміново евакууйтеся у безпечне місце, якщо швидкість зсуву понад 0,5 – 1 м на добу.
- Попередьте сусідів, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.
- Швидко одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш цінні та необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, ліки, кишеньковий ліхтарик і радіоприймач на батарейках.
- Від'єднайте електроприлади від електромережі, вимкніть газ і систему нагрівання, загасіть вогонь у грубі.
- Не користуйтеся ліфтом – його може заклинити від перекосу будинку.
- Виведіть худобу на більш безпечну місцевість. Якщо немає часу, відчиніть хлів – дайте худобі можливість рятуватися.

18. СИЛЬНИЙ ВІТЕР, ВКЛЮЧАЮЧИ ШКВАЛИ ТА СМЕРЧІ

Дії при загрозі стихійного лиха та отриманні штормового попередження:

- Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку (час, напрямок руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій.
- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Підготуйте документи та зберіть найбільш цінні та необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, ліки, кишеньковий ліхтарик і радіоприймач на батарейках.
- Підготуйтеся до відключення електроенергії, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубі.
- Приберіть майно з двору та балконів у будинок (підвал), обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставте у гараж.
- Поставте на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великими шибками.

- Щільно закрийте вікна, двері, люки на горищі та вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, по можливості, захистіть віконницями або щитами.
- Навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні до дитячого садочка чи школи.
- Перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтесь в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі.
- Худобу поставте у капітальному хліві, двері та ворота міцно зачиніть.
- Якщо ви у човні та отримали штормове попередження або бачите наближення поганої погоди, негайно пливіть до берега.

Дії під час стихійного лиха:

- Зберігайте спокій, уникайте паніки, при необхідності надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку.
- Закрийте вікна та відійдіть від них подалі.
- Загасіть вогонь у грубі, вимкніть електро- та газопостачання.
- Зберіть документи, одяг і найбільш необхідні та цінні речі, продукти харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик і радіоприймач на батарейках.
- Перейдіть у безпечне місце. Сховайтесь у внутрішніх приміщеннях – коридорі, ванній кімнаті, коморі чи підвалі. Ввімкніть приймач, щоб отримувати інформацію.
- Не намагайтесь перейти до іншої будівлі – *це небезпечно!*
- Не користуйтеся ліфтами – електромережу можуть раптово вимкнути.
- Обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці. Вони руйнуються дуже швидко. По можливості заховайтесь в підвал найближчого будинку.
- Якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев.
- Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не залишайтеся у ньому, а виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.

- Уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев.
- Не наближайтесь до води подивитися на шторм – сильні вітри здіймають величезні хвилі на морі, які накочуються на берег, - *ви можете загинути!*

19. ОБЕРЕЖНО – РТУТЬ!

Якщо у приміщенні розбито ртутного градусника:

- Виведіть із приміщення всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку.
- Відчиніть навстіж усі вікна у приміщенні.
- Максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно зачиніть усі двері.
- Захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою.
- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2г перманганату калію на 1л води), дрібніші кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою.
- Вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400г мила і 500г кальцинованої соди на 10л води) або розчином перманганату калію (20г на 10л води).
- Зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями, і провітрюйте протягом трьох діб.
- Утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18-20°C для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт.
- Вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином перманганату калію підшви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо об'єм розливої ртуті більше, ніж у градуснику:

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.
- Виведіть із приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку – вони підлягають евакуації в першу чергу.

- Захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою.
- Відчиніть настіж усі вікна.
- Максимально ізолюйте забруднене приміщення, щільно зачиніть усі двері.
- Швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі.
- Вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у грубах перед виходом з будинку.
- Негайно викличте фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення або за телефоном «01». В крайньому випадку – зателефонуйте в міліцію.

20. СОНЯЧНИЙ І ТЕПЛОВИЙ УДАР

Клінічні ознаки.

При тепловому ударі розвиваються значно швидше, ніж при сонячному. Підвищується температура тіла, з'являються остуда, розбитість, головний біль, запаморочення, почервоніння шкіри обличчя, різке прискорення пульсу і дихання, помітні втрата апетиту, нудота, значне потовиділення. Надалі самопочуття хворого може ще більш погіршитися. Температура тіла підвищується до 40°C, дихання часте і переривчасте, пульс частий, слабкого наповнення, можуть з'явитись судоми, порушується свідомість. При сонячному ударі аналогічна картина розвивається через кілька годин після опромінення.

Перша медична допомога до прибуття лікаря.

Потрібно негайно вивести постраждалого з зони високої температури і вологості. Укласти його в постіль, звільнити шию і груди від одягу, що стискає, дати випити холодної води, мінеральної води, квасу, морозиво і легку їжу. У важких випадках постраждалого варто помістити в прохолодний затінок, роздягнути, укласти на спину з піднятими кінцівками й опущеною головою, покласти холодні компреси на голову, шию, груди. Можна застосовувати вологе обгортання, облити тіло холодною водою. Якщо хворий не дихає, необхідно провести штучне дихання. У важких випадках показана госпіталізація. Для профілактики перегріву при тривалому перебуванні на сонці необхідно захищатися від сонячних променів парасоллю і носити головний убір світлого кольору.

При роботі в приміщеннях з високою температурою повітря і вологістю варто періодично робити перерви для охолодження.

21. ОТРУЄННЯ

Отруєння токсичними речовинами.

Ознаки: затьмарення свідомості, запаморочення, головний біль, галюцинації, нудота, блювання, порушення координації рухів, блідість шкіри, у тяжких випадках – втрата свідомості.

Перша допомога: промити шлунок, дати понюхати нашатирний спирт на ваті (у жодному разі не з пляшечки, щоб уникнути опіку слизових оболонок верхніх дихальних шляхів), дати випити багато рідини.

Наркотичне отруєння.

Ознаки: сонливість, запаморочення, шум у вухах, нудота, блювання, затьмарення або втрата свідомості, судоми, слабкий, сповільнений пульс.

Перша допомога: промити шлунок, дати проносне, гарячі ванни чергувати з холодними обливаннями, не давати спати, стежити за диханням. При його зупинці провести штучну вентиляцію легенів, розтерти та зігріти тіло.

Отруєння алкоголем.

Ознаки: стан сп'яніння, нудота, блювання, порушення координації рухів, незв'язна мова, збудження, що переходить у пригнічення, почервоніння обличчя, яке переходить у блідість, утрата свідомості, специфічний запах із рота.

Перша допомога: дати понюхати нашатирний спирт, промити шлунок, давати пити воду, в яку додано 3-5 крапель нашатирного спирту, напоїти гарячою кавою.

Отруєння нікотинном.

Ознаки: сильна слинотеча, нудота, прискорення пульсу, шум у вухах, запаморочення, відчуття страху, слабкість, тремтіння рук, спазми гортані, стравоходу, шлунка, блювання, порушення свідомості, звуження зіниць, збліднення шкіри, посилена пітливість. Може настати параліч дихального центру.

Перша допомога: винести потерпілого на свіже повітря, дати понюхати нашатирний спирт, промити шлунок, при необхідності провести штучну вентиляцію легенів, дати серцеві засоби.

Харчове отруєння.

Ознаки: через 2-3 години після вживання неякісних продуктів з'являються нудота, блювання (що періодично повторюється), переймоподібний біль у животі, частий пронос, загальна слабкість, блідість шкіри, спостерігаються підвищення температури тіла, частішання та ослаблення пульсу, похолодання кінцівок, судоми м'язів гомілок.

Перша допомога: негайно промити шлунок, очистити кишечник (сольове проносне або рицинова олія). У жодному разі не приймати алкоголь, який зумовлює додаткову інтоксикацію, давати більше пити, поєднуючи це з тепловими процедурами. Не можна залишати потерпілого без нагляду, щоб не пропустити зупинку дихання та серцевої діяльності.

Надаючи допомогу при гострому отруєнні, слід твердо пам'ятати, що вона є лише першою, невідкладною та долікарською, оскільки основне лікування проводитиме лікар. Разом із тим надзвичайно важливо не тільки знати, яким чином швидко та правильно її слід проводити, але й оволодіти необхідними навиками.

22. ОБЕРЕЖНО ОЖЕЛЕДИЦЯ

Як можна зменшити ризик травмування в ожеледицю.

- Ходіть, не поспішаючи, ноги злегка розслабте у колінах, ступайте на всю подошву.
- У разі порушення рівноваги – швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.
- Намагайтеся падати з мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту та змінити кут падіння. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – удар, спрямований на вас, втратить свою силу під час обертання.
- Не тримайте руки в кишенях – це збільшує небезпеку не лише падіння, але й серйозних травм.
- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені, що може призводити до додаткових травмувань.
- Не прогулюйтеся із самого краю проїжджої частини. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах – особливо.

- Не перебігайте проїжджу частину в ожеледицю та під час снігопаду. Пам'ятайте, що в цей час гальмівний шлях машини значно збільшується.
- Небезпечні прогулянки в ожеледицю у нетверезому стані. У стані сп'яніння травми, як правило, важкі. У такому стані люди не такі чутливі до болю і за наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що створює згодом додаткові проблеми зі здоров'ям.
- Якщо після падіння ви через деякий час відчули біль в голові, суглобах, нудоту або утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря. Взимку, переважно в містах, дуже велику небезпеку становлять бурульки, особливо в період танення льоду та снігу.