

**ПАМ'ЯТКА**  
**для викладачів та студентів коледжу**  
**з питань безпеки життєдіяльності під час літніх відпусток та канікул на**  
**2022 рік**

| <b>№ з/п</b> | <b>Зміст пам'ятки</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Сторінка</b> |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>1.</b>    | Основні правила поведінки викладачів, студентів та працівників коледжу під час воєнного стану.                                                                                                                   | <b>1</b>        |
| <b>2.</b>    | Все про коронавірус <b>SARS-CoV-2</b> та гострої респіраторної хвороби <b>COVID-19</b> , спричиненої ним вірусом. Правила запобігання захворювання на <b>COVID-19</b> та її розповсюдження.                      | <b>1</b>        |
| <b>3.</b>    | Пожежна безпека. Правила пожежної безпеки в різних умовах обстановки (в розважальних закладах, на дачі, в салоні громадського транспорту, в лісі).                                                               | <b>6</b>        |
| <b>4.</b>    | Електробезпека. Основні правила запобігання ураженню електричним струмом в побуті та місцях відпочинку.                                                                                                          | <b>8</b>        |
| <b>5.</b>    | Безпека дорожнього руху. Основні правила безпечної поведінки учасника дорожнього руху. Поведінка у громадському транспорті. Попередження травмування на об'єктах залізничного транспорту.                        | <b>8</b>        |
| <b>6.</b>    | Дії населення в умовах наявності в атмосферному повітрі небезпечних хімічних речовин (НХР), що загрожують здоров'ю людини.                                                                                       | <b>10</b>       |
| <b>7.</b>    | Дії населення в умовах НС природного характеру (сильної грози та блискавок, сильного вітру, повені, паводка).                                                                                                    | <b>11</b>       |
| <b>8.</b>    | Дії в умовах НС, пов'язаних з отруєнням людей у результаті споживання неякісних продуктів харчування та води.<br>Профілактика шлунково-кишкових захворювань.                                                     | <b>13</b>       |
| <b>9.</b>    | Правила безпечної поведінки та особливості безпечного відпочинку у лісі.                                                                                                                                         | <b>14</b>       |
| <b>10.</b>   | Правила безпечної поведінки в умовах аномально високих температур повітря. Попередження випадків сонячного теплового удару та сонячного опіку. Перша допомога потерпілим від теплового удару та сонячного опіку. | <b>15</b>       |
| <b>11.</b>   | Правила безпечної поведінки в громадських місцях, вдома, на вулиці, в міському транспорті, а також взаємовідносин з незнайомими людьми.                                                                          | <b>16</b>       |
| <b>12.</b>   | Правила безпечної поведінки при виявленні вибухонебезпечних та підозрілих на вибухові пристрої предметів.                                                                                                        | <b>19</b>       |

## 1.

Основні правила поведінки студентів та працівників під час воєнного стану.

В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії, тож кожен студент, викладач та працівник коледжу повинен знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години.

### Повітряна тривога

Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім». Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в Державній службі надзвичайних ситуацій України, він такий:

- увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен;
- зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація;
- зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття;
- повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101;
- в Україні працює мобільний застосунок «повітряна тривога», який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у Gogle Play Market та AppStore.

### Як поводитися під час обстрілу

Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних дій, перш за все потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою). Так ви уникнете розльоту уламків скла. Проте краще закрити вікна мішками з піском або масивними меблями.

### Обстріл стрілецькою зброєю

Якщо ж ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів, Служба безпеки України радить діяти так:

- якщо ви вдома, то сховайтесь в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте на підлогу, вкрившись предметами, що можуть захистити вас від куль та уламків;

- на відкритому місці впадять на землю та закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттева урна;
- ваше тіло має бути у безпечному положенні: згрупуйтесь, ляжте в позу ембріона, розверніться ногами у сторону пострілів та прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки;
- чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, допоки стрілянина не вщухне.

#### Артобстріл, мінометний обстріл чи авіаналіт

Якщо ви почули гучний свист, залп запуску та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту.

- Мінооборони пояснює, сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та зреагувати. Тому краще постійно стежити за небом. Удень – це димний слід від ракети, вночі – яскравий спалах;
- якщо поруч є бомбосховище і ви почули сирену – знак «Увага всім», – терміново йдіть до укриття;
- в укритті увімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там протягом 5 хвилин буде інформація про те, що трапилось. Виконуйте інструкції;
- залишайтеся в укритті щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

#### Якщо ви вдома:

– обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

#### Якщо ви в транспорті чи на вулиці, то негайно дійте так:

- падайте на землю, закрийте голову руками або предметами, закрийте долонями вуха та відкрийте рот (це врятує від контузії). Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтесь в безпечному заглибленому приміщенні;
- не залишайтеся у під'їздах під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас;
- для укриття підійдуть підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м, на відкритому місці;
- якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель та споруд і лягти на землю».

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслаблятися.

Правила поведінки під час комендантської години

Під час комендантської години, період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка).

Особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп.

Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривоги.

Під час комендантської години в Державній службі надзвичайних ситуацій України рекомендують дотримуватись правил світломаскування:

- зашторювати вікна;
- вимикати світло в оселях;
- гасити вуличне освітлення своїх будинків;
- прибирати з підвіконь усі лампи, зокрема й фітолампи по догляду за рослинами

## 2.

### **КОРОНАВІРУС SARS-CoV-2 (2019-nCoV)**

**(симптоми, шляхи передавання і варіанти захисту)**

Коронавірус SARS-CoV-2, або 2019-nCoV — це новий вірус, який спричиняє розвиток респіраторних захворювань у людей (зокрема гострої респіраторної хвороби **COVID-19**) та може передаватися від людини до людини.

Потрапивши до клітини, цей вірус "захоплює" над нею контроль і змушує невпинно виробляти власні копії - замість звичних їй білків. Починається ланцюгова реакція. Зрештою клітина гине, а носій інфекції стає заразним. У середньому кожен носій цього коронавірусу встигає заразити від 2 до 4 здорових людей. Ця кількість вища, ніж у сезонного грипу (1,3), але нижча, ніж у кору (12+).

На початковому етапі зараження новий коронавірус активно розмножується в горлі та верхніх дихальних шляхах. Потім інфекція опускається нижче і може дістатись легенів, викликавши запалення. Саме тому **перший симптом зараження - кашель**. Вже потім починає підвищуватись температура.

Встановлено, що **80%** захворілих **мають легкий** (часом і безсимптомний) **перебіг**, **15%** є **тяжкими** і вимагають кисневої терапії, а **5%** є **критичними випадками**, які потребують штучної вентиляції легень.

**Найчастіше важкі форми хвороби** спостерігаються у **літніх людей** та людей, які мають проблеми зі здоров'ям (діабетом, серцево-судинними проблемами та високим кров'яним тиском, люди хворі на рак та онкоодужуючі).

Летальність людей віком більше 80 років складає 14,8%, від 70 до 79 років – 8%.

Чоловіки мають вищі ризики померти, ніж жінки – 4,7 та 2,8% відповідно

**Період одужання може тривати декілька тижнів**. Однак є дані, що цей період може тривати до 6 тижнів.

Хоча **COVID-19** і **грип** – це **гострі респіраторні хвороби**, ототожнювати їх **категорично не можна** (як за перебігом хвороби, так і за її наслідками). Для прикладу: - витрати на лікування хворого на COVID-19 у важкій чи критичній формі становлять до **1,5 тис. грн. на добу**, а **смертність** від цієї хвороби складає від **3% до 4%** (для сезонного грипу летальність зазвичай нижча 0,1%).

### **Шляхи передавання коронавірусу**

Коронавірус не циркулює у повітрі і не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які хвора чи інфікована людина видихає під час кашлю чи чхання і передається від людини до людини **контактним** та **краплинним** шляхами.

**Контактний шлях** (основний) – це коли вірус потрапляє на слизові оболонки вуст, носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (продуктів, дверних ручок, поручнів тощо), що забруднені виділеннями із дихальних шляхів хворого чи інфікованого.

**Краплинним шляхом** вірус передається від людини до людини **під час кашлю або чхання** у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати заразність під час передавання на далекі відстані. Тому відстань – це гарантія безпеки, це фактор переривання епідемічного ланцюга. Отже заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви знаходитесь на відстані понад 1,5 м., хоча деякі науковці допускають можливість передавання (за певних умов) до 2 м.

У повітрі коронавірус зберігає життєздатність (тобто може заражати здорових людей) **протягом 3-х годин**, на міді - до **4-х годин**, на папері та картоні - до доби, на **пластикових і сталевих поверхнях** – до **3-х днів**. Ці цифри і визначають шляхи запобігання інфікуванню корона вірусом.

### **Симптоми захворювання на COVID-19**

У людини, інфікованої SARS-CoV-2, розвивається респіраторне захворювання різної тяжкості із такими основними симптомами:

- **висока температура тіла, лихоманка** (фіксували у 87,9% випадків);
- **сухий кашель** (фіксували у 67,7% випадків);
- **втома** (фіксували у 38,1% випадків);
- **вологий кашель** (фіксували у 33,4% випадків);
- **ускладнене дихання, задишка, запалення обох легень;**

• **втрата смаку та/або нюху** – один з найбільш нестандартних симптомів коронавірусу і може бути єдиним (отже, якщо ви раптом втратили здатність відчувати запахи й смаки, варто насторожитись і вжити заходів) .

Симптоми можуть проявитися **через 2–14 днів після зараження коронавірусом.**

### **Способи запобігання захворювання на COVID-19 та його поширення**

**Вакцини** для захисту від SARS-CoV-2 **наразі немає**. Найкращий спосіб запобігти зараженню — уникнути впливу цього вірусу. **Для цього:**

- 1. Будьте відповідальними та дотримуйтесь усіх умов карантину.**
- 2. Без потреби не виходьте з дому. Уникайте місць скупчення людей.**
- 3. Не допускайте тісних контактів з іншими людьми** (вітання через рукопотискання, обійми чи поцілунки, спілкування на відстані менше ніж 1 м та довше, ніж 15 хв.).
- 4. Дотримуйтеся етикету кашлю:** під час кашлю та чхання прикрийте рот і ніс зігнутих ліктем чи одноразовою серветкою, після чого викиньте серветку та вимийте руки.
- 5. Не торкайтеся до потенційно забруднених вірусом поверхонь**, в тому числі і до тварин, у разі виявлення випадків їх інфікування.
- 6. Прибирання і провітрювання житлових та службових приміщень проводити не менше 2-х разів на день** з використанням дезінфекційних або мийно-дезінфекційних засобів. Під час прибирання знезаражують поверхні меблів, обладнання, кранів, раковин, дверних ручок, підлоги шляхом їх протирання.
- 7. Не торкайтеся обличчя, зокрема очей, носа і рота немитими руками.**
- 8. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.**

**Миття рук з милом** (процедура обов'язкова, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук):

  - тривалість процедури — 20–40 с;
  - вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- Обробка рук спиртовмісним антисептиком** (процедура обов'язкова, в разі будь-яких контактів із забрудненими об'єктами)::
  - спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину;
  - антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук, тому рекомендовано його просто наливати в долоню і розтерти по всій поверхні;
  - тривалість обробки — близько 30 с;
  - особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);

### **9. Обов'язково використовуйте:**

**захисну маску** (для зменшення виділення збудників інфекційних хвороб з дихальних шляхів, запобігає зайвим дотикам руками до лица і зменшує ризик занесення інфекції на слизові, а також, якщо не можете уникнути перебування у

місцях великого скупчення людей з метою додаткового захисту і, якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми – кашель, нежить);

**рукавички** (одягають в під час роботи з потенційно забрудненими предметами. Їх заборонено мити або обробляти дезінфекторами, щоб використовувати повторно. Рукавички надягають останніми з усіх засобів індивідуального захисту).

Маску використовуйте правильно:

- вона має покривати ніс і рот та щільно прилягати, без відступів по краях;
- замінюйте маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- замінюйте маску кожні 4-ри години, не використовуйте одноразову маску повторно.

**10. Термічно обробляйте продукти (особливо м'ясо, його субпродукти і яйця).**

**11. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.**

#### **Алгоритм дій за підозрою у захворюванні на COVID-19**

**1.** Якщо ви занедужали і у вас з'явилися симптоми ГРЗ (кашель, підвищення температури тіла, загальна слабкість тощо), зателефонуйте своєму сімейному лікарю.

Якщо у вас немає сімейного лікаря, то є три варіанти:

- звернутися на "гарячу лінію" Національної служби здоров'я України (НСЗУ), за номером 1677, де вас скерують та порадять, що робити;
- **зателефонувати на гарячу лінію "Стоп-коронавірус" у Львівській області (тлф: 0-800- 208- 868, дзвінки зі всіх операторів – безкоштовні).** там лікарі-консультанти надають необхідну інформацію про коронавірус та допомогу при підозрі на COVID-19;
- **здійснити виклик екстреної медичної допомоги за номером 103** (МОЗ дозволив "швидкій" виїжджати до тих, хто має високу температуру та підозру на COVID-19).

**2.** Якщо у вас чи у близької людини крім цих симптомів, є задишка, стійкий біль у грудній клітці, значне підвищення температури, діарея, порушення свідомості — здійсніть виклик екстреної медичної допомоги за номером 103.

**3.** Диспетчер 103 здійснить опитування за своїм алгоритмом. Надайте йому достовірну інформацію. Диспетчер визначить ваш стан і за показами направить бригаду екстреної медичної допомоги.

**4.** Підготуйтеся до приїзду бригади: відчиніть двері, провітрить приміщення та надіньте медичну маску. Медичні працівники бригади оцінять ваш стан та визначать, чи є потреба у госпіталізації.

**5.** Якщо показів до госпіталізації немає, працівники бригади нададуть рекомендації щодо самоізоляції та попросять вас звернутися до свого сімейного лікаря, а за його відсутності — на гарячу регіональну лінію по COVID-19. За

потребою до вас направлять медичного працівника для забору біоматеріалів для лабораторного обстеження на COVID-19.

**6.** Якщо покази до госпіталізації є, а саме за середнього і важкого перебігу захворювання, вас госпіталізують у визначену лікарню на стаціонарне лікування.

### **Діагностування COVID-19**

В Україні є два види тестів для діагностики COVID-19: **експрес-тести** та **тест-системи**.

**Експрес - тест** виявляє лише непрямі ознаки вірусу, оскільки працює з антитілами – це білкові сполуки, які виробляє організм у відповідь на вірус. Експрес-тести можуть проводити будь-які лікарні. Для цього у людини забирають капілярну або венозну кров.

**Тест - системи** вважають більш точним, оскільки він працює з ДНК за допомогою Полімеразної ланцюгової реакції (ПЛР). Ці тести проводять лише у лабораторіях, де і перевіряють, чи є ваше захворювання саме COVID-19. Забір матеріалу береться з носа.

Міністерство охорони здоров'я дозволило приватним лабораторіям, які мають відповідну ліцензію проводити ПЛР-тестування на наявність COVID-19.

Вартість експрес-тесту: - 750 грн, включно з консультацією терапевта. Результат протягом 5-10 хвилин.

**Вартість ПЛР-тесту** (станом на 15.06.2020 року):

- в клініці – 1580 грн аналіз + 490 грн консультація лікаря;
- із виїздом лікаря додому – 1620 грн (аналіз) + 600 грн консультація.

Результат протягом 1 доби, якщо негативний тест, якщо позитивний – то аналіз відправляється на референтну перевірку і остаточний результат до 3 діб.

### **3.**

#### **Пожежна безпека**

**Правила пожежної безпеки в різних умовах обстановки**  
(в розважальних закладах, на дачі, в салоні громадського транспорту, в лісі).

Підчас канікул (відпустки), перебуваючи вдома, на вулиці, в закладах відпочинку, транспорті, в лісі, потрібно чітко **виконувати правила пожежної безпеки**.

#### **В розважальних закладах заборонено:**

- брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (петарди, бенгальські вогні, феєрверки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);
- зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення;
- застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо);

- застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), хлопушки, дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть викликати загоряння;
- встановлювати стільці, крісла, конструкції, виготовлені з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захаращувати проходи та аварійні виходи;
- не скупчуватися біля проходів у громадських установах, біля входів та виходів, у приміщеннях вестибюлю;
- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні,

**У разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід:**

- оголосити "Пожежну тривогу", вийти з приміщення та кликати на допомогу;
- викликати службу пожежної охорони **за номером 101**, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, залишити номер свого телефону;

### **Захистіть дачу від пожежі.**

• Згідно з правилами пожежної безпеки на дачі обов'язково має бути діжка з водою (ємністю 200 літрів), ще краще декілька: по одній на кожному розі будиночку. А всередині прикрасьте інтер'єр симпатичним вогнегасником. Гарний універсальний ВП-5: ним можна гасити і меблі, і дерево, і папір, і навіть електроприлади під напругою.

• Для дачного гаражу купіть автоматичний вогнегасник (Буран, Допінг-2, ОСП-1). Такий вогнегасник спрацьовує сам, коли температура в гаражі піднімається вище норми.

• Висушена сонцем трава - це порох. Кинеш недокурок - і прощай дача. Намагайтеся, щоб на дачній ділянці не було багато сміття: купи скошеної з газону трави, спилані та сухі гілки краще відразу відтягнути на смітник.

• Саме з тліючої сигарети найчастіше починається пожежа. Якщо не можете зовсім без нікотину, майте попільничку або пристосуйте для цього будь-яку посудинку.

• Пам'ятайте, що електропроводка може спалахнути і від перевантаження: вентилятори, електрочайники та електронасоси для води одночасно краще не вмикати.

• Не забувайте перед від'їздом вимикати електропостачання у своєму будиночку - якщо не хочете приїхати на пожарище?.

• Для підвищення вогнестійкості дерев'яної дачі розумно обладнати її із захисних матеріалів з особливим просочуванням та обробити вогнезахисною фарбою. Пофарбована і просочена дача повинна не горіти, а обуглюватися. Через два роки обробку треба повторювати. Втім, від потужного вогню ніяка обробка не рятує.

• Якщо вогонь застав вас прямо в будинку, хапайте мокру вовняну або бавовняну ганчірку, притисніть її до органів дихання та поповзом (їдкий дим під час пожежі піднімається догори) пробирайтеся до дверей. Не відчиняйте вікон, щоб приток кисню не посилював вогонь; намагайтеся ізолювати кімнати, що горять, поливаючи двері водою або заклавши у дверні щілини вологі ганчірки. Не забувайте про вогнегасники.

- Якщо дача на околиці лісу і ви раптом побачите хмари диму над лісом - негайно набирайте 101 (пожежну частину) та номер місцевого лісгоспу або лісництва.

- До прибуття пожежників, якщо вогонь ще несильний, підійшовши до крайки території, що горить, закопуйте вогонь, поливайте водою. До полум'я висотою в 1,5 - 2 м наближатися не можна. А якщо зайнялися верхівки дерев - негайно сповіщайте сусідів-дачників та всі гуртом відходьте до найближчої річки або просто на відкритий простір. Покидаючи дачу, вимкніть електропостачання і максимально залийте територію, де зможете, водою. Можливо, пожежні ще встигнуть урятувати ваш дачний будинок.

### **Пожежа в салоні громадського транспортного засобу**

- негайно сповістити про це водія, не збувайте, що його увага звернена, головним чином, на дорогу.

- відчиніть двері кнопкою аварійного відкриття дверей. Якщо це не вдасться, а салон наповнюється димом, розбийте бокові вікна (тримаючись за поруччя, вдарте обома ногами у куток скла вікна) або відчиніть їх як аварійні виходи згідно інструкції (за допомогою спеціально вмонтованого шнура).

- по можливості самі гасіть полум'я за допомогою вогнегасника, якщо він є в салоні, або накривши верхнім одягом осередок загорання.

Як і при будь-якій пожежі, у громадському транспорті треба всіма способами боротися з панікою, рятувати в першу чергу дітей і тих, хто не може сам про себе подбати. Не юрбійтеся біля дверей, якщо там утворилася давка, краще вибийте вікно. Захистіть рот і ніс хусткою, шарфом, рукавом, полою куртки від диму; перша небезпека при такій пожежі отруйні гази від пластика; інколи достатньо декілька вдихів, щоб знепритомніти.

Вибравшись із транспортного засобу, що горить, відразу ж починайте допомагати іншим. При цьому будьте обережні з металевими частинами в трамваї і тролейбусі - вони можуть виявитися під напругою через обгорілу ізоляцію.

### **Якщо Ви опинилися у осередку пожежі лісу:**

- не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень;
- не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;
- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню;

- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі - повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;

- гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;

- під час гасіння пожежі, не відходьте далеко від доріг та просік, не утискайте з виду інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу.

- будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;
- після виходу із осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

#### 4.

#### **Електробезпека**

#### **Основні правила запобігання ураженню електричним струмом в побуті та місцях відпочинку.**

Більшість електротравм людей трапляється через дотик чи наближення до обірваних чи провислих дротів ліній електропередач.

Для запобігання ураженню електричним струмом:

- не торкайтеся до електропроводів, електроприладів мокрими руками, ніколи не використовуйте електричні прилади поблизу води;
- не допускається виймати вилку з електричної розетки, смикаючи за шнур, користуватися несправними електроприладами, електричними розетками чи оголеними електричними шнурами. Їх слід і відремонтувати або викинути.
- не можна не тільки торкатися, але й наближатися до обірваних дротів на відстань ближче ніж 8 метрів. При виявленні провислих чи обірваних дротів треба негайно організувати охорону місця пошкодження, обгородити небезпечну зону, попередити присутніх про небезпеку наближення до місця пошкодження та негайно повідомити диспетчера районної (міської) електромережі чи чергового органу місцевої влади;
- при виконанні будівельних чи сільськогосподарських робіт (складання соломи, сіна, дров) не наближайтеся ближче безпечної відстані до дротів повітряних ліній;
- смертельно небезпечно проникати в електричні розподільчі пристрої, трансформаторні підстанції, електросилові щити та збірки (на всіх таких електричних пристроях нанесено спеціальні попереджувальні знаки електробезпеки, і вони постійно під напругою);
- небезпечно проводити будь-які розкопки ґрунту механізмами та ручним способом у межах міст, бо пошкодження підземної кабельної лінії також може привести до електротравми.

#### 5.

#### **Безпека дорожнього руху**

#### **Основні правила безпечної поведінки учасника дорожнього руху.**

Під час канікул чи відпустки людина значну частину часу перебуває на вулиці і мимоволі стає учасником дорожнього руху, що зобов'язує її чітко виконувати встановлені **правила дорожнього руху (ПДР)**, основними з яких для пішохода є:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;
  - за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
  - переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбічч;
  - у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
  - виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
  - чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
  - на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину тільки після зупинки транспортного засобу;
  - у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
  - категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, або невстановлених місцями;
  - по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки тим, які тим, що досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світло-повертачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися ПДР;
  - водіям мопедів і велосипедів **заборонено**:
    - керувати транспортом із несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби;
    - рухатися по автомагістралях, якщо є поряд велосипедна доріжка;
    - рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках;
    - їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей;
    - перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;
- Для катання на інших засобах (скейтборд, самокат, ролики тощо) слід обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїжджу частину виїжджати заборонено;

### **Попередження травмування на об'єктах залізничного транспорту**

Залізниця є об'єктом підвищеного ризику, а безпека громадян при користуванні послугами залізничного транспорту (в тому числі і при знаходження на її об'єктах) регламентується **"Правилами безпеки громадян на залізничному транспорті України"**, які потрібно знати та виконувати. Так цими Правилами **забороняється**:

- Ходити по залізничних коліях та наближатися до них на відстань менше 5 метрів.

- Переходити і перебігати через залізничні колії перед поїздом (або локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400 м.

- Переходити колію зразу після проходу поїзда (або локомотива, вагона, дрезини тощо), не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад.

- Переходити та переїжджати залізничні колії при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора та звуковому сигналі переїзної сигналізації.

- Пролізати під вагонами і перелізати через автозчепи для переходу через колію.

- Проходити по залізничних мостах і тунелях, не обладнаних спеціальними настилами для проходу пішоходів.

- На електрифікованих лініях підніматися на опори, а також торкатись до металевих проводів заземлення, які ідуть від опори до рейки.

- Наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче ніж на 10 метрів.

- Підніматися на дахи поїздів, локомотивів та вагонів, а також на конструкції мостів, освітлювальних вишок тощо.

- Підходити ближче ніж на 0,5 метра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття поїзда до його повної зупинки.

- Обходити вагони, що стоять на колії, на відстані менше 5 м. від крайнього вагона.

- Проходити між розчепленими вагонами, що стоять на колії, якщо відстань між ними менше десяти метрів.

- Сидіти на краю посадкової платформи, перону.

**Пам'ятайте!** Абсолютна більшість випадків травмування, у тому числі зі смертельним наслідком, які трапляються на залізниці, сталися в результаті порушення правил переходу (переїзду) залізничних колій, ходіння по залізничних коліях, посадка і висадка під час руху поїзда.

## 6.

### **Дії населення в умовах наявності в атмосферному повітрі небезпечних хімічних речовин (НХР), що загрожують здоров'ю людини**

Аварії на підприємствах, транспорті та продуктопроводах, розташованих на території України, можуть супроводжуватися викидом в атмосферу небезпечних хімічних речовин – хлору, аміаку хлористого водню, окису вуглецю, діоксину та інших, які проникають в організм людини через органи дихання і загрожують її здоров'ю.

Інформацію про аварію з викидом в атмосферу НХР ви отримаєте від органів ЦЗ району (міста) чи області через засоби централізованого оповіщення населення, з попереднім переривчастим включенням електросирен – сигнал "Увага всім".

З одержанням повідомлення (по радіо або іншим засобам оповіщення) про викид в атмосферу небезпечних хімічних речовин та про небезпеку хімічного забруднення, виконайте заходи згідно одержаного повідомлення органу ЦЗ:

- Уважно прослухайте повідомлення (у разі потреби запишіть його зміст) та починайте послідовно виконувати озвучені в ньому заходи безпеки.

- В першу чергу негайно захистіть органи дихання від подальшої дії на вас НХР – надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання (протигаз, респіратор, проти-пилову тканинну маску чи ватно-марлеву пов'язку) та найпростіші засоби захисту шкіри. Якщо засобів індивідуального захисту немає, тоді дихайте через змочену водою та складену в кілька шарів тканину (навіть хустинку).

- По можливості негайно залишіть зону хімічного забруднення, шляхом переміщення в безпечне місце, визначене органом ЦЗ та озвучене в його повідомленні про аварію, або в бік, перпендикулярний напрямку вітру та обходьте тунелі, яри, лощини - в низинах може бути висока концентрація НХР. Залишаючи квартиру вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

- Якщо ви в приміщенні, яке знаходиться в зоні хімічного забруднення і вийти неможливо, залишайтеся у приміщенні і негайно та надійно загерметизуйте його (щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей заклейте), чим зменшите можливість проникнення парів (аерозолів) НХР у приміщення.

- Засоби прийому повідомлень органу ЦЗ (приймач проводового мовлення, радіо-приймач в УКХ діапазоні (67,04 мГц) або в ФМ діапазоні (103,3 мГц) чи телевізор на телеканалах УТ-1 або "Львівське телебачення") тримайте постійно увімкненими. Чекайте повідомлень органу ЦЗ щодо подальших дій, продовжуйте виконання заходів безпеки.

- У разі ускладнення обстановки можлива централізована евакуація людей в безпечне місце, тому завчасно підготуйтеся до неї – зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі у валізу, підготуйте одягу.

- З прибуттям на нове місце перебування, дізнайтеся у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

- Вийшовши із зони забруднення, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ.

- При підозрі на ураження НХР уникайте будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та звернутися до медичного закладу.

## **Дії населення в умовах НС природного характеру (сильної грози – блискавок, сильного вітру, повені та паводка)**

### **Сильні грози (блискавки)**

**Гроза** – атмосферне явище, при якому у потужних купно-дощових хмарах і між хмарами та землею виникають сильні електричні розряди – **блискавки**, які супроводжуються громом. Як правило, при грозі випадають інтенсивні зливові опади, нерідко град, спостерігається посилення вітру, часто до шквалу.

**Блискавка** – це гігантський електричний іскровий розряд між хмарами або між хмарию та землею, який проявляється яскравим спалахом світла та громом, що її супроводжує. Середня довжина блискавки близько 2,5 км, хоча деякі розряди ширяться на відстань до 20 км. Блискавка небезпечна тоді, коли за спалахом тут же лунає гуркіт грому, тобто грозова хмара знаходиться над вами і небезпека удару блискавки найбільш вірогідна.

#### **Основні правила поведінки (дії) під час грози:**

1. Перш за все під час наближення грози краще утриматися від поїздки (походів) в ліс, поле або до водоймища.

2. Найкраще ховатись в будинку (бажано з блискавковідводом), можна у автомобілі.

- якщо ви вдома, зачиніть всі вікна та двері, у приміщенні не повинно бути протягу – притягує кульову блискавку, подалі тримайтеся від електропроводки, антен, вікон, дверей. Радіо і телевізори відключити від електромережі, не користуватися електроприладами і телефоном (особливо важливо для сільської місцевості. Не топити піч, оскільки дим, що виходить з труби, має високу електропровідність;

- якщо ви у автомобілі, та зачинити вікна авто, бажано опустити/зняти антену, зупинитися і перечекати негоду. Автомобіль ні в якому разі не можна паркувати під деревами або високими конструкціями, уникайте металевих парканів, стін, біля яких ростуть дерева, вуличних ліхтарів, металевих веж, опор електропередач.

3. Не можна ховатися від негоди в невеликих господарських приміщеннях, під навісами, якщо вони зведені на підвищенні.

4. Вода відмінний провідник струму – удар блискавки поширюється навколо водойми в радіусі 100 метрів, нерідко вона б'є у береги. Тому не те що ловити рибу чи купатися, а навіть відпочивати біля води під час грози не можна. необхідно подалі відійти від берега.

5. Якщо ви опинилися в полі, знайдіть заглиблення в землі (яму чи траншею). Не лягайте, краще присісти, щоб мати якомога менше площі прилягання до землі. Ні в якому разі не ховайтеся під окремими високими деревами (від них краще знаходитися на відстані 30 м).

6. Будь які металеві деталі дуже привабливі для блискавки: годинники, ланцюжки, а особливо розкрита над головою парасолька та лопати, граблі, вила чи інший інструмент на плечі – потенційні об'єкти для удару блискавки

7. Якщо гроза застала вас в лісі, сховатися необхідно на ділянці з низькорослими деревами. Дуб, тополя, сосна та ялина найбільш проводять розряд

електрики, найменше – верба, клен та кущі, але не бігайте по лісу, шукаючи "безпечне дерево" – вірогідність попадання блискавки в конкретне дерево прямо пропорційна його висоті.

8. Якщо гроза застала вас в автомобілі – зупиніться, закрийте вікна, опустити автомобільну антену і ні в якому разі не виходьте назовні до закінчення грози. Якщо ви застигнуті грозою на велосипеді або мотоциклі – припиніть рух і перечекайте грозу на відстані біля 30 м від них

9. Всі електричні прилади (в тому числі і мобільні телефони) є своєрідними приймачами для блискавок. Тому ні в якому разі не користуйтеся ними під час грози, краще їх вимкнути.

### **Сильний вітер, шквали та смерчі**

**Сильний вітер** - це рух повітря відносно земної поверхні з швидкістю понад 25 м/с.

**Шквал** - різке посилення швидкості вітру до 15-20 м/с, а при окремих поривах 30-40 м/с і більше протягом короткого проміжку часу (декілька хвилин) на тлі слабкого вітру або штилю. Найчастіше це явище спостерігається під час грози.

**Смерч** - атмосферне явище, що є стрімким вихором з розмірами по горизонталі до 50 км і по вертикалі до 10 км, із швидкістю вітру понад 33 м/с, який витягується від купчасто-дощової хмари до поверхні води або землі.

**Основні правила поведінки (дії) під час сильного вітру (шквалу чи смерчі):**

1. З отриманням інформації про можливий сильний вітер, шквал чи смерч :

- приберіть господарське майно з двору та балконів, машину поставте у гараж;
- щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, по можливості, захистіть віконницями або щитами.
- худобу поставте у капітальному хліві, двері та ворота міцно зачиніть;
- перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтеся у внутрішніх приміщеннях - коридорі, ванній кімнаті, коморі, підвалі або погребі.
- обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці.
- зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не ховайтеся у ньому, а виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.

2. Дії після сильного вітру (шквалу чи смерчі):

- допоможіть постраждалим, при потребі викличте їм медичну допомогу;
- переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Перевірте, чи не існує загрози пожежі
- не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.

### **Повінь, паводок**

**Повінь** – затоплення значної частини суші внаслідок тривалих злив та танення снігу, підняття води вище звичайного рівня.

**Паводок** – це фаза водного режиму річки, що характеризується інтенсивним збільшенням рівнів води, виходом води з русел річок на заплаву та затоплення значної частини суші, будівель та промислових об'єктів внаслідок дощів сніготанення і під час відлиг.

**Основні правила поведінки (дії) під час повені чи паводка:**

### 1. З отриманням інформації про можливу повінь чи паводок:

- перенесіть цінні речі та продовольство на верхні поверхи або підніміть на верхні полиці;

- міцно закрийте вікна та двері першого поверху (при потребі посилюйте їх щитами).

- переженіть худобу, яка є у вашому господарстві, на підвищену місцевість;

- при можливості залишіть зону підтоплення.

### 2. Підчас повені, паводка:

- відчиніть хлів – дайте худобі можливість рятуватися.

- підніміться на верхні поверхи або в горішні приміщення (дах, дерева тощо);

- потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися, щоб вибратися з води..

### 3. Після повені, паводка:

- переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень та не загрожує заваленням;

- не користуйтеся електромережею до повного осушення будинку.

- обов'язково кип'ятіть питну воду з джерел водопостачання, які були підтоплені.

- просушіть будинок, проведіть ретельне очищення та дезинфекцію забрудненого майна, посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території;

- електроприладами користуватися тільки після їх ретельного просушування.

- **позбавтеся** від продуктів, які були підтоплені водою під час повені та від консервації, що була затоплена водою і отримала ушкодження. **Вживати їх заборонено.**

## **8.**

### **Дії в умовах НС, пов'язаних з отруєнням людей у результаті споживання неякісних продуктів харчування та води**

**Харчові отруєння** – це хвороби, які виникають при вживанні:

- отруйних за своєю природою продуктів (отруйних трав, ягід, грибів тощо);

- зіпсованої їжі чи напоїв, що містять хвороботворні мікроби (стафілококові токсикози, ботулізм, бактерії з групи сальмонел, кишкової палички тощо).

З настанням теплої пори року різко зростає загроза розповсюдження гострих кишкових інфекцій таких як: дизентерія, сальмонельоз, черевний тиф, холера, харчові токсикоінфекції та інші, пов'язаних із вживанням забруднених бактеріями, вірусами, найпростішими продуктів харчування чи питної води.

**Симптоми харчових отруєнь** виникають від 15 хв. до 6-8 год. (зрідка – до 24 год.), спричиняючи нудоту, блювання, різкий біль у животі, прискорення пульсу, шкіра часто стає блідою, інколи трохи підвищується температура тіла.

**Перша допомоги при отруєннях** надається відразу після встановлення діагнозу, тому що кожна втрачена хвилина сприяє погіршенню стану хворого через тривалий вплив токсичних речовин, і **включає в себе:**

- припинення подальшого надходження отрути;

- прискорене виведення частини отрути, яка потрапила в середину організму але ще не встигла всмоктатись в шлунок (очищення шлунку шляхом викликання блювоти, промивання шлунку, застосування проносних засобів);
- застосування антидотів (активоване вугілля, біла глина, деревне вугілля, крохмаль, крейда, тальк, дрібно натерті сухарі);
- шпиталізація хворого.

Особливість невідкладної допомоги при отруєннях полягає в необхідності на місці події встановити причину отруєння, вид токсичної речовини, її кількість і шлях надходження в організм, час отруєння, про що проінформувати лікаря.

### **Профілактика шлунково-кишкових захворювань**

Збудники інфекційних хвороб можуть потрапити в продукти і страви під час їхнього виготовлення, зберігання, транспортуванні і продажу, при цьому швидко розмножуючись, особливо в теплу пору року. Продукти, що містять токсин, по зовнішньому вигляді і запаху можуть нічим не відрізняються від доброякісних.

#### **Основні заходи профілактики.**

1. Додержання правил особистої гігієни, включаючи регулярне миття рук (руки необхідно мити перед їдою, приготуванням їжі, після кожного відвідання туалету).

2. Не купувати харчові продукти в місцях несанкціонованої торгівлі: стихійних ринках, проїжджих частинах вулиць тощо.

2. Виконання санітарних правил приготування й зберігання їжі:

- на кухні повинна бути ідеальна чистота і нічого зайвого (в тому числі і мух). Кухонні меблі вкриті пластиком, що легко миється гарячою водою з милом;
- овочі, фрукти, ягоди, які будуть споживатися в сирому вигляді, слід ретельно мити в проточній воді, але не з відкритих водоймищ;
- не вживати та використовувати для приготування їжі протерміновані продукти;
- продукти, що швидко псуються, зберігати в холодильнику;
- розливе молоко (куплене на базарі) слід обов'язково прокип'ятити;
- утримуватись від готування влітку в домашніх умовах заливні м'ясні та рибні страви.
- пити тільки ретельно очищену або кип'ячену воду. Під час купання у відкритих водоймах (річка, озеро, ставок) намагайтеся не ковтати воду.

## **9.**

### **Правила безпечної поведінки та особливості безпечного відпочинку у лісі**

#### **Підготовка до подорожі у ліс.**

Пам'ятайте! В лісу ви можете опинитись у екстремальних умовах тому:

- знайте приблизно свій шлях мандрівки, основні орієнтири;
- майте при собі засоби визначення напрямків сторін горизонту;
- головний убір та одяг, що закриває шию і руки захистить вас від кліщів, а гумові чоботи, і штани заправивши їх у чоботи, – від укусів змій і комах;
- майте достатньо їжі, води, сірників, речей та засобів для захисту свого життя.

Повідомте про те, куди ви збираєтесь йти, з ким і приблизний час повернення.

Одягніть дітей в яскравий кольоровий одяг – він буде більш помітним у разі розшуку їх.

### У лісі.

Під час руху у лісі запам'ятовуйте орієнтири, при потребі залишайте помітки (без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти). Щоб не загубити один одного та на випадок несподіванок встановіть між собою сигнали (свистом або голосом),

Болотисті місця обходьте. Через кущі і зарості слід пробиратися обережно, плавно розсуваючи гілки і плавно опускаючи їх.

Правильно користуйтеся вогнем. Місце для вогнища повинно бути на відстані понад 15 м від дерев, сам вогонь не повинен бути високим. Ніколи не залишайте вогнище без догляду. Незагашене вогнище може бути причиною лісової пожежі. **Пам'ятайте – в лісі, згідно з Правилами пожежної безпеки в лісах України впродовж пожежонебезпечного періоду розводити вогнища забороняється** (штраф до 4590 грн).

Бережіть та економно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа. Ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води – струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки.

Категорично заборонено брати в руки, нюхати і тим більше їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев – це може призвести до отруєння;

Збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Ніколи не куштуйте сирих грибів; не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях – отруйні.

Уникайте диких тварин. Пам'ятайте що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця. Тварини нападають на людину - якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поводженні тварин можна використовувати як засіб захисту – вогонь або стукати палицею об дерево.

Будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час спльовуючи (цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті). Накладіть щільну пов'язку вище місця укусу та негайно необхідно дістатися до лікарні.

Якщо вас укусив кліщ, треба не виколупувати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні.

### Якщо ви заблукали у лісі.

Зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте - думати логічно неможливо.

Негайно зупиніться і присядьте. І не робіть більше жодного кроку, не подумавши. Думати можна тільки про одне, як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях.

Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу. Пригадайте знайомі орієнтири, найкраще - залізницю, ріку, шосе.

При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

## 10.

### **Правила безпечної поведінки в умовах аномально високих температур повітря**

Тривала дія на організм людини високих температур атмосферного повітря (спеки), може призвести до **перегрівання** організму – теплового та сонячного ударів.

**Тепловий удар** – це загальний перегрів організму через розлад терморегуляції під впливом надлишку тепла. **Сонячний удар** – ураження центральної нервової системи внаслідок інтенсивної тривалої дії прямих сонячних променів на голову.

Тепловий і сонячний удари — це патологічні стани, що супроводжуються сильним головним болем, головокружінням, загальною слабкістю, зблідненням, сповільненням рухів. Можливі нудота, блювання, короткочасна втрата свідомості, підвищення серцебиття до 120 ударів за хвилину і температури тіла до +41°C.

При подальшому впливі високої температури шкіра обличчя й губ синіє, посилюється задишка. З'являються занепокоєння, марення, галюцинації та судороги.

Смертність внаслідок теплового удару дуже висока. При підвищенні температури тіла до 41 С, навіть незважаючи на прийняті заходи, 50 % постраждалих помирають.

У випадках видужання людей після перенесеного теплового удару частими ускладненнями є головний біль, похитування при ходьбі, судомні посмикування окремих м'язів, параліч, послаблення пам'яті, відчуття страху, прогресуюче недоумство.

**Сонячні опіки** шкіри людина може отримати в результаті надмірного впливу сонячних променів (тривале знаходження під сонцем) – на шкірі з'являється запальна реакція з такими неприємними симптомами, як почервоніння, болючість, набряк, можуть навіть з'явитися пухирі. Крім дерматологічних проявів, можлива підвищена температура, нудота, головний біль, лихоманка, наростає втрата рідини. Перші ознаки опіку помітні вже за півгодини перебування на сонці. Пік нездужання настане через добу.

Вплив ультрафіолетових променів може призвести до передчасного старіння шкіри - фотостаріння, коли на шкірі з'являються зморшки значно раніше настання зрілого віку. Повторні опіки можуть залишити після себе шрами, пігментні плями, сухість шкіри.

### **Попередження випадків теплового та сонячного ударів, сонячного опіку**

Попередження перегрівання організму та сонячному опіку полягає в дотриманні норм прийому сонячно-повітряних ванн, що особливо важливо для дітей та осіб, що мають захворювання серцево-судинної системи. Якомога частіше купайтеся, відпочивайте у тіні, не обмежуйте себе у вживанні рідини. Носіть головний убір, доцільно білого кольору.

### **Перша допомога потерпілим від теплового удару та сонячного опіку**

Якщо у людини з'явилися ознаки перегрівання, необхідно:

1. В усіх випадках перегрівання організму треба терміново викликати лікаря.
2. Швидко перемістити постраждалого із зони теплового впливу в тінь чи прохолодне приміщення та покласти на спину, підійнявши їй голову (при втраті свідомості покласти його на бік), розстебнути одяг. При порушенні дихання – негайно робити штучне дихання.
3. Охолодити організм – прикласти холодні компреси на голову, шию, груди, можна обгорнути тіло холодним мокрим простиралом чи обдувати вентилятором. Добре допомагає обтирання оцтом, розбавленим пополам з водою. Одночасно треба давати холодні напої невеличкими (ковтками кожні 3-5 хвилин). Можна дати жарознижувачу таблетку.
4. Після зниження температури тіла до ректальної (39 С), припинення судом, стабілізації серцевої діяльності і дихання, постраждалого на ношах транспортувати до лікарні.

Лікування легких сонячних опіків можна проводити самостійно вдома. Для цього застосовуються протиопікові засоби, що продаються в аптеці (можна спрей "Пантенол"). Ефективним народним засобом у цій ситуації вважається кисле молоко: змащувати ним уражені місця якомога частіше, після всотування в шкіру рештки кисляку змивати водою.

Категорично заборонено змащувати пухирі будь-якими оліями та маслами.

## **11.**

### **Правила безпечної поведінки вдома, в громадських місцях, на вулиці, в міському транспорті, а також взаємовідносин з незнайомими людьми**

Під час літніх канікул чи відпустки ми більш частіше і протягом більшого часу ніж зазвичай перебуваємо самостійно вдома, в різних громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, на вулиці та міському транспорті, а також зустрічаємось чи просто спілкуємось з незнайомими людьми, тому дуже важливо знати (а декому може просто пригадати) та виконувати правила щодо безпеки життєдіяльності в таких місцях, щоб не опинитися в ситуаціях (обставині), що загрожують вашому здоров'ю та життю.

#### **Правила безпечної поведінки вдома**

Не завжди ваша відпустка чи канікули співпадають з відпустками людей, з якими ви разом проживаєте (батьки, брати, сестри, інші родичі), тому (як правило) ви вдома одні. Якщо ви дійсно вдома одні, то тут потрібно знати та виконувати наступне:

- двері дому (квартири) незнайомцям і навіть представникам правоохоронних органів не відчиняйте. На питання, чи скоро прийдуть батьки (інші мешканці квартири), повідомте, що скоро – вони у сусідів, а в цей час зателефонуйте батькам;
- для запобігання падіння з висоти не слід виходити на дах багатоповерхівки, нахилитися на перила та парапети сходинок (балконів, лоджій), підходити до відчинених вікон, а мити їх тільки в присутності інших дорослих;
- користуючись газовими приладами чітко виконуйте встановлені правила безпеки, щоб увімкнути газовий прилад (плиту, водогрійну колонку) спочатку запаліть сірник (запальничку) і тільки після цього поверніть відповідний кран на

приладі. При наявності запаху газу – закрийте всі газові крани і викликайте аварійну службу газу, тел.:104;

- виконуйте правила пожежної безпеки, не користуйтеся відкритим вогнем, не спалюйте в квартирі непотрібні папери, сміття тощо. **При пожежі дзвоніть - 101;**

- не спускайтеся в підвал – там може бути отруйний газ чи інша небезпека;

- не слід запрошувати до себе додому незнайомих, якщо вдома немає нікого з дорослих.

### **Правила безпечної поведінки в громадських місцях**

**Громадське місце** — частини будь-якої будівлі, споруди, яка доступна або відкрита для населення вільно, чи за запрошенням, або за плату, постійно, періодично або час від часу, в тому числі – під'їзди, ліфти, підземні переходи, **територія і приміщення** закладів охорони здоров'я, навчальних закладів, спортивних і фізкультурно-оздоровчих споруд та закладів фізичної культури і спорту, **приміщення** культурного призначення, органів державної влади (місцевого самоврядування), інших державних установ, підприємств, установ та організацій усіх форм власності, закладів харчування, ресторанів, готелів, гуртожитків, аеропорти та вокзали, **територія** дитячих майданчиків, парків відпочинку:

#### Перебуваючи в громадських місцях потрібно:

- чітко виконувати правила щодо попередження нещасних випадків та травмування:

- пересуватися обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати.

- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;

- під час перебування на дискотеці чи інших місцях з масовим перебуванням людей слід керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями і словам;

- у разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102, зателефонувати батькам;

- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

### **Правила безпечної поведінки на вулиці**

Необхідно добре знати свій район: обов'язково слід дізнатися, які магазини, кафе, ресторани та інші заклади відкриті до пізнього часу, де знаходиться найближче відділення міліції, опорний пункт правопорядку, кімната прийому дільничного інспектора тощо.

Чітко виконувати правила щодо попередження нещасних випадків та травмування:

- на вулиці слід бути спокійним, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати, пересуватися обережно, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;

- не перебувати на вулиці без супроводу дорослих в темну пору та після 22.00;
- заздалегідь плануйте безпечний маршрут до місця призначення і завжди дотримуйтеся його. Вибирати слід добре освітлені вулиці і уникати проходження повз пустельних ділянок землі, алей і будівельних майданчиків. Завжди краще йти довшим шляхом, якщо він більш безпечний.
- не дразніть і не вступайте в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів, можливо і від хворих на сказ тварин;
- не слід хвалитися і виставляти напоказ дорогі прикраси або одяг, мобільний телефон, необхідно міцно тримати свої сумки;
- якщо у вас виникла підозра, що хтось цілеспрямовано переслідує вас, слід перейти вулицю і попрямувати в найближчий добре освітлений район. Можна швидко дійти або добігти до будь-якого будинку, магазину або зупинки. При необхідності викликати поліцію;
- бути подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих;
- у стосунках із оточуючими керуйтеся толерантними відносинами, не провокуйте їх словами чи діями на агресивну поведінку, це може призвести до бійки, травми.

### **Поведінка у міському транспорті**

- Мабуть не треба і пояснювати, що скупчення людей, що рухаються на великій швидкості у замкнутому просторі міського транспорту завжди означає ситуацію підвищеного ризику. Це не значить, звичайно, що треба боятися поїздки автобусом або тролейбусом, але досвід виробив правила, які допомагають людині безболісно співіснувати із громадським транспортом.
- Уникайте в темний час доби безлюдних зупинок. Чекаючи автобус або трамвай, варто стояти на добре освітленому місці поряд з іншими людьми.
  - Коли транспорт підходить не намагайтесь стати в першому ряді нетерплячої юрби. Вас можуть виштовхнути під колеса..
  - Якщо рейсовий автобус ходить із великими проміжками, запам'ятайте розклад, щоб не стояти на зупинці занадто довго.
  - Не засинайте під час руху: небезпечно не стільки проспати свою зупинку, скільки одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі.
  - Не притуляйтесь до дверей, по можливості уникайте їзди на сходах і в проході;
  - Тримайте свої речі на виду. Не задивляйтесь у віконце, якщо на підлозі стоїть ваша торба або валіза. Найкраще тримати речі на колінах або притулити до стінки;
  - Пам'ятайте, що у громадському транспорті дуже зручно діяти кишеньковим злодіям, а їхнє улюблене місце – у проходах та на сходах біля дверей;
  - Якщо проїзні документи перевіряє контролер, не соромтеся і самі перевірте документи контролера. Служба контролю підтверджує, що щодня десятки молодих людей поповнюють свій бюджет під виглядом ревізорів;

- Уникайте порожніх автобусів, трамваїв, тролейбусів і вагонів метро. Якщо усе ж випадає їхати пізно, то сідати краще біля водія, причому не біля вікна, а ближче до проходу, щоб до вас незручно було підсісти. Якщо незважаючи на це підозрілий незнайомиць хоче сісти поруч, пропустіть його до вікна або пересядьте;

- Жінкам рекомендується сідати поруч з іншими жінками. А якщо в салон увійшов явно розв'язний пасажир, необхідно відвернути обличчя і не зустрічатись з ним очима.

- При поїздках у таксі - добре було б не занадто багато розповідати про себе водію, особливо про добробут і розпорядок дня. Якщо ви садите в машину родича чи знайомого, поговоріть із водієм, подивіться номер машини (так, щоб це бачив водій), а приятелю скажіть: «Приїдеш - подзвони!». Жінкам рекомендується в темний час доби, приїхавши до під'їзду, попросити водія трохи почекати - поки ви не ввійдете в будинок. Уникайте сідати в машини, де вже є пасажир.

- При поїздках в електричці - у вечірній час сідайте в перший вагон або в такий, де традиційно збираються постійні пасажирі наприклад, у третій або передостанній. Якщо ви побоюєтеся хуліганів - сідайте ближче до пульта виклику міліції або на крайній випадок до стоп-крана. Стояти в тамбурі та у проходах не рекомендується. Якщо у вагоні, куди ви ввійшли, виявили п'яну компанію, спокійно проходите далі в інший вагон.

- Не відповідайте на репліки, не зустрічайтеся очима з розв'язними пасажирами. Не показуйте переляку або роздратування, будьте зовнішньо байдужі, але готові до опору.

- Якщо на зупинці разом із вами вийшла особа або група осіб, що загрожують вам, відразу зверніться до касира, чергового по станції або міліціонера. Попросіть зв'язатися з міліцією, скажіть про прикмети тих, хто погрожував, не ідіть зі станції, поки не переко-настеся, що вам ніщо не загрожує. Якщо є можливість - зателефонуйте (або попросіть це зробити робітника станції), щоб вас зустріли.

### **Правила безпечної поведінки з незнайомими людьми**

- не можна розмовляти чи вступати в контакт із незнайомцями, ніколи і ні при яких обставин не передавайте їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;

- ніколи і ні при яких обставинах не погоджуйтеся на будь-які пропозиції незнайомих дорослих, в тому числі і сідати з ними в машину;

- не підходьте до автомобілів з незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Скажіть, що не знаєте, і швидко йдіть геть;

- якщо незнайомі люди намагаються відвести вас силою, слід опиратися будь-якими доступними способами, голосно кричить і кличте на допомогу: **"Допоможіть! Мене веде незнайома людина!"**;

- не заходьте в під'їзд чи ліфт із незнайомими людьми;

- якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас, одразу кликати на допомогу;

- будьте уважнішими, оглядайтеся та перевіряйте, чи не слідує за вами хтось з незнайомих під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупиниться і відійдїть в сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас.

Всеукраїнські гарячі лінії підтримки дітей та молоді України:

- всеукраїнська лінія "Телефон довіри" 0– 800-500-21-80;
- національна гаряча лінія з питань попередження насильства над дітьми та захисту прав дітей – 500-500-33-50 .

У межах України ці дзвінки безкоштовні.

## 12.

### **Правила безпечної поведінки при виявленні вибухонебезпечних та підозрілих на вибухові пристрої предметів**

#### **При виявлення застарілих боєприпасів II Світової війни**

В Україні щорічно виявляється дуже велика кількість боєприпасів II Світової війни (снаряди, протипіхотні та протитанкові міни, авіабомби тощо), які несуть загрозу життю людей. Тому у разі виявлення застарілих боєприпасів II Світової війни **необхідно:**

- припинити роботи в районі виявлення боєприпасів;
- огородити місцезнаходження боєприпасів і при можливості виставити охорону (для огорожі можна використовувати різні підручні матеріали: дошки, шматки матерії та інше);
- повідомити про знахідку чергову службу місцевого органу ДСНС України (тел: **101**) чи Національної поліції України (тел: **102**), при можливості – органи місцевої влади;

**Категорично забороняється (для вашої ж безпеки)** намагатися самостійно вилучити боєприпас із землі, брати його до рук чи наносити по ньому удари, робити спроби розібрати його, кидати його в багаття або розводити над ним полум'я.

#### **При виявленні сучасних вибухових пристроїв для здійснення теракту.**

Останнім часом почастишали випадки встановлення вибухових пристроїв (з різних причин кримінального характеру) біля дверей квартир, в установах, у громадському транспорті та місцях скупчення людей. Для камуфляжу вибухових пристроїв можуть бути використані звичайні побутові предмети: портфелі, валізи, сумки, пакети, згортки, мішки, коробки, іграшки тощо, зовнішній вигляд яких може приховувати їх справжнє призначення.

Якщо знайдений на вулиці, в під'їзді, громадському місці тощо предмет на вашу думку є **підозрілим**, адже він не повинен знаходитися в цьому місці, не залишайте цей факт без уваги.

Ознаками підозрілих предметів, які можуть виявитися вибуховими пристроями:

- наявність дротів, антени, скотчу, підозрілих звуків (цокання годинника, клацання), джерел електроживлення (батарежок, акумуляторів) або розтяжки з дроту (мотузки);
- незвичне місце розміщення предмету та не властивий специфічний запах.

**При виявленні підозрілого предмету необхідно:**

- зверніть увагу на цей підозрілий предмет людей, що знаходяться поруч та опитайте їх, намагаючись встановити власника, або особу, яка могла цю річ залишити;

- у разі якщо власник не встановлений, негайно повідомте про знахідку господаря (керівника чи власника місця), де знайдено річ;

- не вчиняйте ніяких дій (не чіпайте, не пересувайте, не розкривайте виявлений предмет) - це може призвести до вибуху, численних жертв і руйнувань:

- не використовувати мобільні телефони та інші засоби радіозв'язку;

- намагайтеся зробити усе можливе, щоб люди відійшли якнайдалі від знахідки;

- не залишайте без уваги забуту або бездоглядну річ, зафіксуйте час її виявлення;

- повідомити про знахідку чергову службу місцевого органу ДСНС України (тел: **101**) чи Національної поліції України (тел: **102**), при можливості – органи місцевої влади;

- обов'язково дочекайтеся прибуття оперативно-слідчої групи та фахівців НПУ і ДСНСУ та вкажіть місце знаходження підозрілого предмету.

**Особливості дій при виявленні підозрілого предмету у під'їзді будинку:**

Якщо ви виявили невідомий предмет у під'їзді свого будинку, опитайте сусідів, можливо, він належить їм, або вони знають кому він належить. Якщо власник не встановлений;

- негайно повідомте про знахідку чергову службу місцевого органу Національної поліції України (тел: **102**) та ДСНС України (тел: **101**) чи органи місцевої влади;

- не залишати без уваги річ, яка не повинна перебувати у під'їзді;

- обов'язково дочекайтеся прибуття оперативно-слідчої групи та фахівців НПУ і ДСНСУ та вкажіть місце знаходження підозрілого предмету.

**Провідний інженер з охорони праці ЛФККиМ**



**С. Козак**