



Телефонний довідник аварійних та довідково-інформаційних служб	
Номер телефону	Назва служби чи послуги
101	Служба порятунку
102	Поліція
103	Швидка допомога
104	Аварійна служба газу
109	Довідкова служба з надання телефонних номерів
(044) 247-32-11	Оперативний черговий Державної служби України з надзвичайних ситуацій



**Державна служба України
з надзвичайних ситуацій**

Інститут державного управління
у сфері цивільного захисту

**ПАМ'ЯТКА З БЕЗПЕКИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ**

Київ
2017

ЗМІСТ

ДІЇ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Алгоритм перших дій у надзвичайних ситуаціях.....

Заходи підтримки постраждалого.....

Як дорослі можуть допомогти дітям.....

Люди з порушеннями здоров'я або з функціональними (фізичними чи психічними) обмеженнями.....

Люди, яким у кризовій ситуації можуть
загрожувати дискримінація і насильство.....

НЕБЕЗПЕКИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ.....

Землетруси.....

Дії під час землетрусу.....

Дії після землетрусу.....

Правила поведінки під час землетрусу.....

 Вдома.....

 По дорозі до безпечних місць.....

 У машині.....

 У громадському місці.....

 У школі та інших навчальних закладах.....

 У потязі або у метро.....

Після повернення додому.....

У разі перебування під уламками.....

Урагани (смерчі, буревії, зливи).....

Дії під час стихійного лиха.....

Дії після стихійного лиха.....

**Повінь (паводок, підтоплення,
катастрофічне затоплення)**.....

Дії в зоні раптового затоплення під час
повені, паводка.....

Дії після повені, паводка.....

Селі, лавини.....

Дії населення у разі сходження селевого потоку.....

Дії населення у разі сходження снігової лавини.....

Якщо вас захопила та зносить лавина.....

Дії населення після сходження селевого потоку та снігової лавини.....

Зсуви.....

Снігові замети (хуртовина).....

Дії населення під час стихійного лиха.....

Дії населення після стихійного лиха.....

Ожеледиця.....

Гроза.....

Якщо ви перебуваєте у приміщенні.....

Якщо гроза застала вас на вулиці, у полі, в лісі, на річці.....

Кульова блискавка.....

Отруйні рослини.....

Гриби.....

Небезпечні комахи (бджоли, джмелі, мурахи).....

Лісовий кліщ.....

Отруйні павуки.....

Змії	
ПОРАДИ НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ЗАХИСТУ ВІД ДЕЯКИХ НЕСПРИЯТЛИВИХ ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА	
При геліофізичних факторах.....	
Дія ультрафіолетових променів	
Харчові добавки.....	
Питна вода.....	
Свинець у питній воді.....	
Летючі органічні сполуки у воді.....	
Бактерії у питній воді.....	
Хлор у питній воді.....	
Радон у питній воді.....	
Нітрати і нітрити.....	
НЕБЕЗПЕКИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ	
Радіаційна небезпека.....	
Дії у разі раптового виникнення радіаційної небезпеки.....	
Правила безпечної поведінки на забруднених радіонуклідами територіях.....	
Пожежна небезпека	
Правильно використовуйте засоби гасіння	

пожеж.....

Якщо пожежа застала вас у приміщенні.....

Дії під час рятування постраждалих від пожежі в будинків.....

Якщо ви опинилися в осередку пожежі на відкритій місцевості.....

Дії при пожежі в міському громадському транспорті.....

Дії при пожежі у вагоні метро.....

Дії при пожежі у вагоні потяга

Дії при пожежі на теплоході.....

Дії при пожежі у літаку.....

Якщо горить одяг на людині.....

Перша допомога при опіках.....

НЕБЕЗПЕЧНІ ХІМІКАТИ.....

Ртуть.....

Хлор.....

Аміак.....

НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ.....

Терористичний акт.....

Основні заходи щодо запобігання можливому терористичному акту.....

Дії під час перестрілки

Дії у разі захоплення літака (автобуса).....	
Якщо ви стали жертвою телефонного терориста.....	
Виявлення вибухонебезпечних предметів (боєприпасів ВВВ)	
ДІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ.....	
Підготовка оселі.....	
Правила поведінки в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.....	
"ЕКСТРЕНА ВАЛІЗА".....	
НЕБЕЗПЕКИ ПОБУТОВОГО ХАРАКТЕРУ.....	
Чадний газ.....	
Електричний струм.....	
Отруєння токсичними речовинами.....	
НЕБЕЗПЕКИ ІНШОГО ХАРАКТЕРУ.....	
Пташиний грип.....	
Сальмонельоз.....	
Ботулізм.....	
Будьте обережні на воді.....	
Будьте обережні на льоду.....	
Допомога при удушенні, засипанні землею.....	

Перша допомога при тепловому (сонячному) ударі.....	
Допомога при втраті свідомості.....	
Допомога при хворобах порушення кровообігу (інсульті, інфаркті міокарда).....	
Сильна кровотеча.....	
Дії при кровотечі з носа.....	
Чужорідне тіло.....	
Дії під час нападу собаки.....	
Правила поведінки в осередку інфекційних захворювань.....	
СПЕЦИФІЧНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ.....	
Плач.....	
Страх.....	
Апатія.....	
Ступор.....	
Рухове збудження.....	
Агресія.....	
Нервові тремтіння.....	
Істерика.....	
Паніка.....	

ДІЇ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Алгоритм перших дій у надзвичайних ситуаціях

1. Огляньте місце події та переконайтеся, що немає безпосередньої загрози вашому життю і здоров'ю, а потім можете допомагати постраждалим.

2. Огляньте постраждалих та зрозумійте, чи є потреба у наданні екстреної медичної допомоги, чи є загроза їх життю.

3. Викличте медиків і рятувальників.

4. Залишайтеся з постраждалим до приїзду екстрених служб, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.

Не приступайте до дій відразу. Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто з усіх найбільшою мірою потребує допомоги. Дізнайтеся імена людей, які потребують допомоги.

Представтеся, хто ви, які функції виконуєте («Я - соціальний працівник», «Я – волонтер», «Я - лікар», «Я допомагаю постраждалим»). Людині може дати надію вже тільки ваша присутність. Скажіть, чим ви можете допомогти, поясніть, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.

Важливо відновити життєзабезпечуючі процеси людини: попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть». «Дихайте! - Вдих... видих... вдих... видих»). «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима, словами (наприклад: "Ви мене чуєте?"). Заспокойте простими словами (наприклад: "Я разом з вами". "Спробуємо разом", "Тут вже спокійно").

Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де знаходиться. Якщо людина не зовсім орієнтується, поінформуйте (коротко, точно) про місце, час, ситуацію (наприклад: "Тут багато народу - це площа. Був вибух. Ви злякалися" -

ваша мова проста, однозначна, спокійна). Потім відновіть ланцюжок пам'яті: запитайте, що пам'ятає до, що - після події: "Як все почалося? Що ви робили?"

Обережно встановіть тілесний контакт з постраждалим: візьміть за руку або поплескайте по плечу. Торкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й постраждалий. Не повертайтеся до постраждалого спиною. Дитину можна трохи обійняти.

Ніколи не звинувачуйте людей. Уникайте будь-яких слів, що можуть викликати почуття провини.

Не давайте хибних надій і неправдивих обіцянок. Розкажіть, які заходи потрібно вжити для отримання допомоги в цьому випадку.

Дайте людині повірити в її власну компетентність. Дайте їй доручення, з яким вона впорається (наприклад, вдягнути куртку, скласти речі в сумку). Використовуйте це, щоб вона переконалася у власних можливостях, щоб у неї виникло почуття самоконтролю: "Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте".

Дайте людині виговоритися. Слухайте її активно, будьте уважні до її почуттів і думок. Ведіть мову про позитивне.

Скажіть людині, що ви залишитеся з нею. У разі необхідності її покинути, знайдіть того, хто може опікуватися нею, і проінструктуйте щодо подальших дій.

Залучайте інших людей для надання допомоги. Інструктуйте їх і давайте їм прості доручення.

Намагайтеся захистити людину від зайвої уваги і розпитувань. Можна відгородити її від зайвої цікавості інших, наприклад, давши їм доручення: "Пройдіть, будь ласка, і подивіться, чи немає тих, кому потрібна допомога, підтримка. Якщо так, допоможіть їм".

У кризовій ситуації людина завжди знаходиться в стані психічного збудження. Поведінка такої людини не повинна вас лякати, дратувати або дивувати. Її стан, вчинки, емоції - реакція на ненормальні обставини.

Не надавайте психологічну допомогу в тому випадку, якщо ви до цього не готові, не хочете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу: «Не зашкодь!» Обмежтеся лише співчуттям і

якнайшвидше зверніться за допомогою до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

Люди, що пережили кризову подію, можуть перебувати в пригніченому стані, відчувати тривогу або сум'яття. Деякі звинувачують себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, треба допомагати людині пережити стреси, відчути себе в безпеці, відчути, що її захищають, розуміють, поважають і піклуються про неї належним чином. Люди, що пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти, що з ними сталося. **Вислухати чийсь розповідь** – це вже велика підтримка. Однак важливо **не примушувати** людей **розповідати про пережите**. Деякі люди не хочуть говорити про те, що сталося, або про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки. Треба **сказати їм, що підтримка буде поблизу**, на випадок, якщо вони захочуть поговорити, або треба **запропонувати їм практичну допомогу**, наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба дати змогу людині побути в тиші. Можливість трохи помовчати дасть людині перепочинок і може підштовхнути її поділитися з

кимось своїми переживаннями, якщо вона того забажає.

Важливо **вміти слухати** людей, щоб зрозуміти становище, в яке вони потрапили, їх потреби, аби допомогти їм заспокоїтися і надати необхідну допомогу.

Заходи підтримки постраждалого

ПОТРІБНО робити і говорити	НЕДОЦІЛЬНО робити і говорити
Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати	Змушувати людину розповідати, що з нею відбулося і відбувається
Поважати конфіденційність і, за можливістю, не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину	Перебивати, квапити співрозмовника (приміром, не треба дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)

Бути поруч з людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури	Торкатися людини, якщо немає впевненості, чи прийнято це в її культурному середовищі
Показувати своїм виглядом, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджуючі репліки	Давати оцінок тому, що людина зробила
Бути терплячим і спокійним	Казати: «Ви не повинні себе так відчувати» або «Ви маєте радіти, що вижили»
Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»	Вигадувати того, чого не знаєте

Подавати інформацію так, щоб її легко було зрозуміти - простими словами	Використовувати спеціальні терміни
Висловлювати співчуття, коли люди говорять про перенесену втрату або важливі події (втрату будинку, смерть близької людини): «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко»	Давати хибних обіцянок чи запевнень
Відзначити проявлені людиною зусилля, спрямовані на самостійний вихід з важкої ситуації	Переповідати співрозмовнику особисті розповіді, почуті від інших
Дати людині можливість помовчати у разі необхідності	Казати про власні труднощі
	Думати і діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми
	Позбавляти людину

	віри у власні сили і здатність самостійно подбати про себе
	Казати про людей, використовуючи негативні епітети (приміром, називати їх «божевільними»)

Коли розмовляєте з людиною, важливо слухати: очима, демонструючи пильну увагу; вухами, щоб дійсно почути, що саме турбує людину; серцем, із співчуттям і повагою.

Звертайтеся до людей з повагою і відповідно до їхньої культури.

Назвіться: скажіть своє ім'я та організацію.

Запитайте, чим їм допомогти, якої допомоги вони потребують.

За можливістью, знайдіть безпечне і тихе місце для розмови.

Створіть елементарні комфортні умови (приміром, дайте води).

Намагайтеся убезпечити постраждалого: виведіть людину з місця, де йому загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику; намагайтеся захистити

людину від зайвої уваги, захищаючи її право на приватне життя і гідність; якщо людина пригнічена, намагайтеся не залишати її наодинці.

Вислуховуйте людей і намагайтеся їх заспокоїти.

Будьте поруч.

Не змушуйте людей розповідати про пережите.

Уважно вислухайте, якщо люди все ж побажають поговорити про те, що сталося.

Якщо людина пережила сильний стрес, спробуйте її заспокоїти і переконайтесь, що вона не буде перебувати на самоті.

Підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.

Якщо у людини виникає відчуття нереальності того, що відбувається, відірваності від оточення, тоді для відновлення контакту з навколишнім середовищем і самовладання, попросіть її: впертися ногами в підлогу; допоможіть їй поплескати пальцями або кистями рук по своїх колінах; зверніть її увагу на будь-які нейтральні предмети оточення, які вона може побачити, почути чи помацати; попросіть розповісти, що вона бачить і чує; попросіть її

зосередитися на своєму диханні й дихати повільно.

Як дорослі можуть допомогти дітям

Те, як діти реагують на труднощі кризи, залежить від їх віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними їх батьки, піклувальники та інші дорослі. Наприклад, маленькі діти не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти справляються краще, коли поруч знаходяться сильні, спокійні дорослі. У дітей і підлітків виявляються такі ж реакції дистресу, що й у дорослих. Але в них також можуть виникати деякі з наступних специфічних реакцій:

маленькі діти можуть повернутися до поведінки, що притаманна більш ранньому віку (наприклад, смокчуть палець або мочаться в постіль), можуть чіплятися за батьків або піклувальників, а також менше займатися іграми чи повторювати одну і ту саму гру, пов'язану з тривожними подіями;

діти шкільного віку деколи вважають себе винуватцями негативних подій, у них виникають нові страхи, вони стають менш доброзичливими

і привітними, відчувають себе самотніми або надто стурбовані захистом чи порятунком людей в умовах кризи;

підлітки можуть «нічого не відчувати», вважати, що вони відрізняються від своїх ровесників або ізольовані від них, здійснювати ризиковані вчинки або проявляти негативізм.

Члени сім'ї, батьки й опікуни – важливе джерело захисту та емоційної підтримки для дітей. Діти, розлучені зі своїми близькими, під час кризової події виявляються в незнайомому місці, в оточенні незнайомих людей. Вони часто сильно налякані, не мають змоги правильно оцінити ризики і навколишні небезпеки. Важливим першим кроком є возз'єднання тих дітей, котрі залишилися без сімейного догляду, в тому числі підлітків з їх близькими. Якщо діти перебувають разом з батьками, треба намагатися підтримувати дорослих в турботі про дітей.

Немовлята. Тримайте їх у теплі та безпеці, подалі від гучного шуму і хаосу. Частіше обіймайте і притискайте їх до себе. За можливості, дотримуйтеся графіка годування і сну. Говоріть спокійним і лагідним голосом.

Діти раннього віку. Приділяйте їм більше часу та уваги. Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці. Поясніть, що вони не винні у події, яка сталася. Намагайтеся не розлучати дітей з тими, хто піклується про них, з братами, сестрами та близькими. За можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтеся режиму. Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно і вони тягнуться до дорослих. Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку, наприклад, смокчуть палець або мочаться в постіль. За можливості, створіть умови для ігор і відпочинку. Якщо дорослий поранений, перебуває у вкрай пригніченому стані або з іншої причини не може піклуватися про свою дитину, допоможіть йому організувати догляд за дітьми. Тримайте дітей та їхніх близьких разом і не дозволяйте розлучати. Наприклад, якщо дорослого відвезли, щоб надати йому медичну допомогу, намагайтеся відправити з ним дітей або докладно запишіть інформацію про те, куди його відправляють, щоб діти змогли возз'єднатися з ним.

Діти старшого віку і підлітки. Приділяйте їм час і увагу. Допоможіть займатися звичними справами. Поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз. Дозвольте їм сумувати, не очікуйте, що вони виявляться сильнішими. Вислухайте їх міркування та страхи без засуджень і оцінок. Чітко визначить правила поведінки і поясніть, чого очікуєте від них. Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим. Заохочуйте їх прагнення приносити користь оточуючим.

Також майте на увазі, що діти часто збираються навколо місця події й можуть стати свідками жахливих подій, навіть якщо вони або їхні батьки/підкувальники безпосередньо не постраждали. У хаосі кризи дорослі часто поглинені власними турботами і не можуть уважно стежити за тим, чим зайняті діти, що вони бачать або чують. Намагайтеся захистити дітей від трагічних подій або розповідей очевидців.

Що говорити і робити для допомоги дітям?

Підтримуйте перебування в сім'ї.

Забезпечуйте перебування дітей разом з батьками та родичами, не дозволяйте розлучати їх.

Якщо з дітьми немає дорослих, передавайте їх на піклування надійної мережі або служби захисту дітей. Не залишайте дитину без нагляду.

Якщо на місці немає служби захисту дітей, самі прийміть заходи, аби знайти їх близьких чи зв'язатися з іншою родиною, яка може про них подбати.

Убезпечуйте.

Захищайте дітей від трагічних сцен, наприклад, від вигляду важких ран або катастрофічних руйнувань.

Захищайте дітей від травмуючих оповідань щодо події.

Захищайте дітей від репортерів, від розпитувань сторонніх людей, що не входять в групи порятунку.

Слухайте, говоріть й організуйте дозвілля.

Зберігайте спокій, говоріть м'яко, будьте привітні з дітьми.

Вислухайте, що вони думають про події.

Під час розмови намагайтеся перебувати на рівні їх очей, використовуйте прості, зрозумілі їм слова і пояснення.

Назвіть своє ім'я і скажіть, що прийшли допомогти.

Дізнайтеся ім'я дитини, звідки вона та інші подробиці, що допоможуть знайти її близьких та членів сім'ї.

Якщо з дитиною є батьки або піклувальники, допоможіть їм забезпечити необхідну турботу.

Якщо ви перебуваєте з дітьми певний час, намагайтеся залучити їх в гру або просто поговоріть на цікаві для них теми з урахуванням віку.

Пам'ятайте, що у дітей також є власні ресурси для подолання труднощів. Дізнайтеся, як вони справляються з труднощами, підтримуйте використання позитивних стратегій і допомагайте їм уникнути негативних. Діти старшого віку і підлітки часто здатні надати допомогу в кризовій ситуації. Якщо ви знайдете безпечні способи залучити їх до надання допомоги, це допоможе їм більшою мірою відчувати контроль над ситуацією.

Люди з порушеннями здоров'я або з функціональними (фізичними чи психічними) обмеженнями. До цієї групи входять особи похилого віку, вагітні жінки, люди з важкими розумовими розладами, з порушеннями зору і слуху, які не здатні пересуватися самостійно.

Такі люди не завжди здатні самі подбати про себе, тому можуть потребувати особливої допомоги, щоб дістатися до безпечного місця, в медичній допомозі та інших послугах, захисту від насильства.

Переживання, пов'язані з кризовою подією, часто погіршують стан здоров'я людей, які страждають на артеріальну гіпертонію, хворобу серця, астму, тривожний синдром та інші захворювання чи психічні розлади. Якщо вагітні жінки відчувають сильний стрес у кризовій ситуації, це позначається на перебігу вагітності, на здоров'ї жінки та дитини. Людям, не здатним пересуватися самостійно або зі зниженим зором чи слухом, буває складно знайти близьких або звернутися за допомогою до служб.

Надаючи допомогу людям з хронічними захворюваннями або інвалідністю, треба діяти наступним чином.

Допомогти дістатися до безпечного місця.

Допомогти задовольнити нагальні потреби (їжа, чиста вода, можливість догляду за собою або зведення укриття з матеріалів, що роздають служби порятунку).

Розпитати про наявні захворювання і про прийняті ліки. Допомогти отримати ліки або медичну допомогу.

Залишитися поруч з людиною, якщо немає такої змоги, переконатися, що поруч є хтось, хто про неї подбає. Подумати про можливість направити постраждалого в організацію чи відомство, що нададуть йому необхідну допомогу в довгостроковій перспективі.

Повідомити людей, як можна отримати допомогу чи послуги.

Люди, яким у кризовій ситуації можуть загрозувати дискримінація і насильство. До цієї категорії належать жінки або представники певних етнічних груп, відносно яких є підвищений ризик дискримінації чи насильства.

Вони особливо вразливі з наступних причин:
їх можуть ігнорувати при розподілі гуманітарної допомоги для задоволення нагальних потреб;

їх голос часто не враховують під час прийняття рішень про надання допомоги, послуг або розміщення;

вони можуть стати об'єктами насильства, зокрема, сексуального.

Тому представники даної категорії потребують додаткових заходів безпеки, підтримки чи отримання допомоги. Важливо дізнатися, чи є на місці події такі люди, і надати їм наступну допомогу:

розмістити у безпечному місці;

зв'язати з близькими та іншими людьми, яким вони довіряють;

надати інформацію про доступну допомогу і послуги, за необхідності, безпосередньо передати їх на піклування відповідних служб.

НЕБЕЗПЕКИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ

ЗЕМЛЕТРУСИ

Дії під час землетрусу:

зберігати спокій, уникати паніки;

діяти негайно, як тільки з'явиться відчуття коливання ґрунту або будівлі, головна небезпека, яка загрожує - предмети і уламки, що

падають;

у разі знаходження на першому - другому поверхах, швидко залишити будинок та відійти від нього на відкрите місце;

негайно залишити кутові кімнати, у разі знаходження вище другого поверху;

негайно перейти у більш безпечне місце, у разі знаходження в приміщенні;

стати в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подальше від вікон і важких предметів;

не кидатись до сходів або до ліфта, у разі знаходження у висотній будівлі вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди буде найбільш заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу;

вибігати з будинку швидко, але обережно. Остерігатись уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки;

віддалитись від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач;

у випадку пересування автомобілем, зупинитись, відчинити двері та залишитись у автомобілі до припинення коливань;

перевірити чи немає поблизу постраждалих, сповістити про них рятувальників та, за можливістю, надати допомогу.

Дії після землетрусу:

зберігати спокій, заспокоїти дітей та тих, хто отримав психологічну травму внаслідок землетрусу, оцінити ситуацію;

допомогти, за можливістю, постраждалим, викликати медичну допомогу тим, хто її потребує;

переконатись, що житло не отримало ушкоджень. Бути дуже обережним, може статися раптове обвалення, а також загрожувати небезпека від витоку газу, ліній електромереж, розбитого скла;

перевірити зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання;

обов'язково кип'ятити питну воду, вона може бути забруднена;

перевірити чи немає загрози пожежі;

не користуватись відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикати їх до того часу, доки не буде впевненості, що немає витоку газу;

не користуватись довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;

не поспішати з оглядом міста, не відвідувати зони руйнувань, якщо там не потрібна допомога;

уникати морського узбережжя, де може виникнути небезпека від морських хвиль,

спричинених сейсмічними поштовхами;

бути готовими до повторних поштовхів;

дізнатись у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

Правила поведінки під час землетрусу

• Вдома:

не піддаватися паніці й зберігати спокій, підбадьорювати присутніх;

укритися під міцними столами, поблизу головних стін чи колон, тому що головна небезпека виходить від падіння внутрішніх стін, стель, люстр;

триматися подалі від вікон, електроприладів, посуду на вогні, що треба відразу загасити;

відразу ж загасити будь-яке джерело пожежі;

розбудити й одягти дітей, допомогти відвести в безпечне місце їх та людей похилого віку;

використовувати телефон у виняткових випадках, щоб покликати на допомогу, передати повідомлення органам правопорядку, пожежним, цивільного захисту;

постійно слухати інформацію по радіо;

відкрити двері для забезпечення виходу в

разі потреби;

не виходити на балкони;

не користуватися ліфтом;

не користуватися сірниками, бо може існувати небезпека витоку газу;

ледь закінчиться перша серія поштовхів, залишити будинок, але перш ніж зробити це (якщо він ще цілий), закрити водопровідні крани, відключити газ і електроенергію;

винести предмети першої необхідності й цінності;

виходити з житла спиною до стіни, особливо, якщо доведеться спускатися сходами;

закрити двері будинку;

зібравши всіх членів родини, а також тих, хто живе поблизу, відправитися в найближчий центр збору людей, бажано пішки, а не на транспортному засобі;

уникати вузьких і захаращених вулиць.

• **По дорозі до безпечних місць:**

направлятися до місцевості, вільної від будинків, електромереж та інших об'єктів;

уважно стежити за стінами, що можуть упасти, триматися подалі від веж, дзвіниць, водоймищ;

залишити небезпечну зону, а, за

неможливості, знайти укриття під портиком входу в під'їзд;

стежити за небезпечними предметами, що можуть виявитися на землі (дроту під напругою, скла, зламаної дошки тощо);

не підходити близько до місця пожежі;

не ховатися поблизу гребель, річкових долин, на морських пляжах і берегах озер;

забезпечити себе питною водою;

слідувати інструкціям місцевої влади;

брати участь у негайній допомозі іншим.

• **У машині:**

не дозволяти людям піддаватися паніці;

не зупинятися під мостами, шляхопроводами, лініями електропередач;

при паркуванні машини не загороджувати дорогу іншим транспортним засобам;

їхати і зупиняти автомобіль подалі від балконів, карнизів і дерев;

за можливістю, не користуватися автомобілем, а пересуватися пішки.

• **У громадському місці:**

головну небезпеку представляє юрба, що піддалась паніці (у цьому разі намагатися вибрати безпечний вихід, ще не помічений юрбою);

намагатися не падати, інакше є ризик бути розтоптаним, не маючи ні найменшої можливості піднятися;

схрестити руки на животі, щоб не зламати грудну клітку;

намагатися не опинитися між юрбою і перешкодою.

• **У школі та інших навчальних закладах:**

дотримуватись заздалегідь розробленого відповідними органами ситуаційного плану;

тримати ситуацію під контролем, щоб допомогти іншим (впевненість і володіння обстановкою дорослого дозволяють дітям дотримуватись його вказівок, не піддаючись паніці);

тренування, заздалегідь проведені з дітьми, дають змогу діяти більш правильно і спокійно;

дітям необхідно знати, де знайти притулок - якщо вчитель ховається під кафедрою, учні мають використовувати для цих цілей свої парти (кожен крок дорослого повинен повторюватися всіма дітьми);

кожного учня необхідно вчити бути відповідальним за свої речі (у такий спосіб його увага відволікається від головної проблеми і це дає змогу легше вгамувати страх під час

евакуації);

у вчителя має бути повний список присутніх учнів, і при виході він повинен його звірити з наявністю дітей;

подбати про передачу дітей батькам чи у спеціально призначені центри їх збору.

• **У потязі або у метро:**

бути готовими до того, що як тільки відбудеться поштовх, можливо, буде відключена електроенергія (вагон зануриться в темряву, але, незважаючи на це, не слід піддаватися паніці);

підземні станції у разі землетрусу є безпечним місцем (металоконструкції дають змогу їм добре протистояти поштовхам).

Після повернення додому:

слід оглянути будинок на предмет серйозних ушкоджень;

не користуватися сірниками, електровимикачем (може існувати небезпека витоків газу);

не користуватися телефоном, щоб не перевантажувати лінію.

У разі перебування під уламками:

дихати глибоко, не дозволяти страху перемогти себе й занепасти духом (необхідно

спробувати вижити за будь-яку ціну);

оцінити ситуацію і визначити, що є в ній позитивного;

пам'ятати, що людина здатна витримати спрагу й, особливо, голод протягом достатньої кількості днів, якщо не буде даремно витратити енергію;

мати впевненість, що допомога прийде обов'язково;

шукати у кишенях або поблизу предмети, що могли б допомогти подавати світлові чи звукові сигнали (наприклад, будь-яким предметом наносити удари по трубах чи стінах, в результаті чого, завдяки звуку, що утвориться, привернути увагу);

пристосуватися до обстановки і намагатись знайти можливий вихід;

у разі нестачі повітря, не запалювати свічок, що випалюють кисень;

у випадку, коли єдиним шляхом виходу є вузький лаз, необхідно просуватися крізь нього. Для цього потрібно, розслабивши м'язи, поступово просуватися, притиснувши лікті до боків, і рухаючись ногами вперед.

УРАГАНИ (СМЕРЧІ, БУРЕВІЇ, ЗЛИВИ)

Дії під час стихійного лиха:

зберігати спокій, уникати паніки, надати допомогу інвалідам, людям похилого віку;

загасити вогонь у грубах, відключити системи електро- та газопостачання;

перейти у безпечне місце, сховатись у внутрішніх приміщеннях, увімкнути приймач, щоб отримувати інформацію;

не користуватись ліфтами, електромережу можуть раптово вимкнути;

якщо лихо застало вас на вулиці, обминати хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, за можливістю заховатися 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;

уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику: мостів, естакад, трубопроводів, ліній електропередач, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев;

якщо ви їдете автомобілем, зупиніться. Не перебувайте у ньому, а виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.

Дії після стихійного лиха:

зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психологічну травму, оцініть ситуацію, надайте домедичну допомогу в разі необхідності;

переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень, перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання, обов'язково кип'ятіть питну воду;

не користуйтеся відкритим вогнем, освітлювальними і нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу. Перевірте, чи не існує загрози пожежі. За необхідності, сповістіть пожежну охорону;

не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;

не користуйтеся ліфтами, електромережу можуть вимкнути;

не виходьте відразу на вулицю - після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися;

будьте дуже обережні, виходячи з будинку. Остерігайтесь частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях, обірваних дротів ліній електромереж, розбитого скла та інших джерел

небезпеки;

тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів тощо. Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога;

дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

ПОВІНЬ (ПАВОДОК, ПІДТОПЛЕННЯ, КАТАСТРОФІЧНЕ ЗАТОПЛЕННЯ)

Дії в зоні раптового затоплення під час повені, паводка:

зберігати спокій, уникати паніки;

швидко зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;

надати допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу;

за можливістю негайно залишити зону затоплення;

перед виходом з будинку вимкнути електро- та газопостачання, загасити вогонь у грубах.

Зачинити вікна та двері, якщо є час - закрити вікна та двері першого поверху дошками (щитами);

відчинити хлів - дайте можливість худобі врятуватися;

піднятись на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий, зайняти горищні приміщення;

до прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти;

перевірте чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, за можливістю, допомогу;

потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися до надходження допомоги;

не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоти тощо).

Дії після повені, паводка:

переконайтесь, що житло не отримало внаслідок повені ушкоджень та не загрожує заваленням, відсутні провалини в будинку і навколо нього, не розбите скло і немає небезпечних уламків та сміття;

не слід користуватись електромережею до

повного осушення будинку;

обов'язково кип'ятити питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені;

просушити будинок, провести ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території;

здійснюйте осушення затоплених підвальних приміщень поетапно (з розрахунку 1/3 об'єму води на добу);

електроприладами користуйтеся тільки після їх ретельного просушування;

заборонено вживати продукти, що були підтоплені водою під час повені. Позбавтесь від них та від консервації, що була затоплена водою і отримала ушкодження;

все майно, що було затопленим, підлягає дезінфекції;

дізнайтесь у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

СЕЛІ, ЛАВИНИ

Дії населення у разі сходження селевого потоку:

зберігайте спокій, уникайте паніки, за необхідності, надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам;

почувши шум потоку, що наближається, негайно підніміться з дна лощини вгору по стоку не менш ніж на 50-100 метрів. Тому, кого застав селевий потік, врятуватися, як правило, не вдається;

пам'ятайте, що під час руху селевого потоку розкочується каміння великої маси на значні відстані.

Дії населення у разі сходження снігової лавини:

зберігайте спокій, уникайте паніки, за необхідності, надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам;

почувши шум снігової лавини, що наближається, негайно заховайтеся за скелю, дерево, лягайте на землю, захистіть руками голову, притисніть коліна до живота, орієнтуючи своє тіло за рухом лавини, і дихайте через одяг.

Якщо вас захопила та зносить лавина:

виконуйте плавальні рухи і тримайтесь, за можливістю, скраю лавини, де швидкість руху менша;

спробуйте створити простір навколо обличчя

і грудної клітки у разі зупинки лавини - це допоможе вашому диханню;

не кричіть, якщо ви виявились всередині лавини, сніг повністю поглинає звуки, а крик та безглузді рухи лише позбавлять вас сил, кисню та тепла;

не панікуйте та не дозволяйте собі заснути;

пам'ятайте, що вас шукають і можуть врятувати протягом деякого часу.

Дії населення після сходження селевого потоку та снігової лавини:

повідомте, за можливістю, про лихо органи місцевої влади найближчого населеного пункту, якщо ви опинилися поза зоною сходження лавини;

зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психологічну травму внаслідок селю (лавини), оцініть ситуацію;

вибравшись з-під лавинного снігу самостійно чи за допомогою рятувальників, обстежте своє тіло, зверніться до лікаря, навіть якщо ви вважаєте себе здоровим;

допоможіть, за можливістю, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує;

допоможіть, при потребі, рятувальникам у пошуку і рятуванні постраждалих;

повідомте своїх родичів про власні стан та місцеперебування. Не користуйтеся довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;

переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу;

тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів;

не поспішайте з оглядом населеного пункту, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога;

дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

ЗСУВИ

Дії населення при загрозі зсуву:

при отриманні інформації про стихійне лихо дійте залежно від ступеня загрози та швидкості зміщення зсуву, зберігаючи спокій, уникаючи

паніки;

підготуйтеся до евакуації, з'ясуйте у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації;

за наявності часу та незначній швидкості руху зсуву (декілька метрів на місяць): за можливістю, вивозьте своє майно у заздалегідь визначене місце, вимкніть всі мережі енергопостачання; щільно зачиніть вікна, двері, горіща і вентиляційні отвори;

терміново перейдіть у безпечне місце при швидкості руху зсуву понад 0,5-1,0 метра на добу;

хутко одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш цінні й необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів;

не користуйтеся ліфтом, його може заклинити від перекосу будинку;

виведіть худобу на більш безпечну місцевість, а якщо немає часу, відчиніть хлів – дайте худобі можливість врятуватися;

допоможіть, за можливістю, постраждалим, надайте або викличте допомогу для тих, хто її потребує. Допоможіть, у разі необхідності, рятувальникам у відкопуванні та діставанні

постраждалих з-під завалів;

з'ясуйте у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалим.

СНІГОВІ ЗАМЕТИ (ХУРТОВИНА)

Дії населення під час стихійного лиха:

лише у виняткових випадках виходьте з будинків. Забороняється виходити поодинці;

повідомте членам родини або сусідам, куди ви йдете й коли повернетесь;

в автомобілі можна рухатися тільки центральними дорогами і шосе;

забороняється відходити від машини за межі видимості;

зупинившись на дорозі, подайте сигнал тривоги переривчастими гудками, підніміть капот або повісьте яскраву тканину на антену, чекайте допомоги в автомобілі. При цьому можна залишити мотор працюючим, відкривши скло для забезпечення вентиляції й запобігання отруєнню чадним газом;

якщо ви втратили орієнтацію, пересуваючись пішки поза населеним пунктом, зайдіть у перший будинок, що трапиться, уточніть

місцезнаходження й, за можливістю, дочекайтеся закінчення заметілі там;

якщо вас залишають сили, шукайте укриття й залишайтеся в ньому;

будьте уважними й обережними при контактах з незнайомими людьми, тому що під час стихійних лих різко зростає число крадіжок з автомобілів, квартир і службових приміщень.

Дії населення після стихійного лиха:

якщо в умовах сильних заметів ви виявилися блокованими у приміщенні, обережно, без паніки з'ясуйте, чи немає можливості вибратися з-під заметів самостійно (використовуючи наявний інструмент і підручні засоби);

повідомте керівництву з ліквідації НС чи адміністрації населеного пункту про характер заметів;

якщо самостійно розібрати сніговий замет не вдається, спробуйте встановити зв'язок з рятувальними підрозділами;

увімкніть радіотрансляційний приймач (телевізор) і виконуйте вказівки місцевої влади;

прийміть заходи щодо збереження тепла й ощадливо використовуйте продовольчі запаси.

ОЖЕЛЕДИЦЯ

Рекомендації щодо заходів безпеки під час ожеледиці:

прикріпіть на суху підошву вашого взуття шматочки поролону або лейкопластир чи ізоляційну стрічку (хрест-навхрест або східцем);

пам'ятайте, що найкращими для пересування слизькою поверхнею є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів;

людям похилого віку краще у «слизькі дні» взагалі не виходити з дому. Якщо необхідно, не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником або шипом. Пам'ятайте, що дві третини травм люди, старші 60 років, одержують при падінні;

прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу – небезпечні;

ходити, не поспішаючи, ноги злегка розслабити в колінах, ступаючи на всю ступню;

у разі порушення рівноваги – швидко присісти, щоб утримуватися на ногах;

у момент падіння згрупуйтеся, напружте м'язи, а торкнувшись землі, обов'язково перекотіться – від цього удар пом'якшиться;

не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість важчих травм, переламів;

обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті кригою;

не ходіть краєм проїжджої частини дороги, це завжди небезпечно;

небезпечними є прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми найчастіше важкі, всупереч поширеній думці, що п'яний падає завжди вдало;

якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря в травмпункт;

щоб уникнути небезпеки, тримайтеся подалі від будинків – ближче до середини тротуару, адже взимку велику небезпеку становлять бурульки.

ГРОЗА

Якщо ви перебуваєте у приміщенні:

негайно зачиніть всі кватирки, вікна, двері, бо протяги можуть «затягти» у приміщення блискавку;

вимкніть електроприлади з розетки;

у квартирах не користуйтеся водогоном;

не слід умиватися над раковинами або

ваннами, в жодному разі не митися у ваннах, необхідно негайно припините це, при перших спалахах блискавиць чи ударах грому;

перебувайте подалі від вікон, де можливі протяги, електроприладів, труб, загалом будь-якого металевого начиння;

утримуйтеся від дзвінка по телефону, але якщо це необхідно – зробіть це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного розряду.

Якщо гроза застала вас на вулиці, у полі, в лісі, на річці:

не ховайтеся в невеликих спорудах, будинках, наметах і, особливо, серед дерев;

краще сховатись у якомусь заглибленні;

якщо вас двоє чи більше – не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноці – можливе ураження блискавкою спричинить трагедію одному, а не всім, бо розряд перебігає через контакт людських тіл;

бігти до сховища слід повільно і злегка схилившись, а не у весь зріст – розряди контактують із вищими точками, якою і може бути голова людини;

перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі,

а не розкидано, тим самим звузивши площу можливого ураження розрядом;

негайно треба позбутись речей, які є при вас: лопати, сокири, ножів, браслетів, навіть годинників – покладіть все у захищене місце подалі від себе;

не лягайте на землю, бо тим самим збільшуєте площу ураження розрядом, сядьте, злегка нахиливши голову, аби вона не була вище предметів довкола вас;

якщо відчули у схованці, що оточуючі вас предмети або частина споруд, скажімо, паркан, наче дзинчить чи якимось відлунює, негайно змініть схованку, що стала небезпечною;

якщо волосся на голові немов ворухиться чи здіблюється, (принаймні, так вам здається), теж перейдіть в інше місце, бо тут накопичується електрична енергія, що може «притягти» блискавку;

якщо гроза застала вас з довгими, особливо, металевими предметами в руках (вудочками, граблями, вилами), не йдіть із ними, а відкладіть подалі від себе та перечекайте негоду;

під час грози ніколи не торкайтеся металевих споруд і залізних електроопор, опор мостів, дротяних огорож і подібних об'єктів з

металу;

негайно припиніть прогулянку на велосипеді або верхи на коні – велосипед поставте подалі від себе, а коня прив'яжіть. Бажано не ховатися під високими деревами і не торкатися металевого стовпа чи паркану;

якщо гроза застала вас у човні на водоймі або ви плавали у цей час, то найбезпечніше вибратися з води на берег, а якщо це неможливо, намагайтеся сидіти у човні нерухомо, витягнувши весла. Вплав слід добиратися повільно, спокійно, не розмахуючи руками.

КУЛЬОВА БЛИСКАВКА

Заходи безпеки:

при перших ознаках грози зачиніть кватирки, вікна, двері;

якщо до вас наближається кульова блискавка, стійте спокійно, затамувавши подих, не робіть жодних різких рухів та не намагайтеся одразу ж утікати.

Якщо кульова блискавка потрапила до вашого помешкання:

тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводки;

якщо ви маєте в руках якийсь предмет з ізолюючими властивостями, виставте його перед собою і в такий спосіб спробуйте зупинити наближення кульової блискавки. Якщо блискавка «прилипне» до нього, обережно покладіть його на землю, опісля цього спробуйте повільно вийти з приміщення, не викликаючи різких коливань потоків повітря;

після зникнення блискавки в приміщенні, як правило, виникає пожежа, тому ретельно перевірте, чи часом щось не горить.

ОТРУЙНІ РОСЛИНИ

Домедична допомога при отруєнні небезпечною рослиною:

з'ясуйте, що відбулося і коли;

викличте "швидку допомогу";

допоможіть організму звільнитися від отрути, викличте блювоту. Промивання повторити дві-три рази;

після промивання шлунку треба випити ентеросорбенти (препарати, що зв'язують отруту в шлунково-кишковому тракті та виводять її з випорожненнями – смекта, атоксил, ентеросгель), що полегшують стан. Активоване вугілля в цій ситуації малоефективне.

Зменшують всмоктування отрути обгортаючи слизові речовини: відвар із лляного насіння, рослинна олія, кисіль, збиті яєчні білки (1-3 штуки). Можна дати постраждалому чорні сухарі;

через 15–20 хвилин знову викликати блювоту і знову вжити препарати;

корисно зробити очисну клізму.

УВАГА! При появі судом важливо не допустити порушення дихання, тому в рот постраждалого варто вставити ложку, обгорнену бинтом або чистою, випрасованою тканиною.

ГРИБИ

Ознаки отруєння грибами:

сильна блювота, пронос, зневоднення організму;

синюшність губ, нігтів;

холодні кінцівки, поява судом;

згущення крові, падіння кров'яного тиску.

Домедична допомога:

очистити шлунок від їжі – випити води та викликати блювоту;

пити дрібними ковтками холодну солону воду (це послабить нудоту);

пити холодний міцний чай чи каву, мед та

молоко;

не вживати алкоголь.

Пам'ятайте!

не збирайте грибів трухлявих, червивих, пошкоджених;

не їжте гриби сирими;

не збирайте грибів біля сміттєзвалищ, автодоріг, залізничних шляхів, промислових підприємств.

При перших симптомах отруєння звертайтеся до лікаря!

НЕБЕЗПЕЧНІ КОМАХИ (БДЖОЛИ, ДЖМЕЛІ, МУРАХИ)

Допомога при укусі або жалінні комахи:

якщо жало усе ще перебуває в шкірі, видаліть його шляхом зіскоблення нігтем або яким-небудь предметом. Не слід використовувати пінцет, тому що при здавлюванні жала, у шкіру може потрапити більше отрути;

промийте водою вжалене місце і прикрийте, щоб не потрапив бруд;

для зменшення болю і набряку прикладіть холодний компрес;

постійно спостерігайте за станом

постраждалого, стежте за можливою появою алергічної реакції;

викличте швидку допомогу, якщо постраждалий: не знає, що було причиною жаління, має алергію, ужалений в обличчя або шию, проявляє ознаки порушення дихання.

Укус десятка бджіл або ос також іноді призводить до досить хворобливого стану постраждалого.

ЛІСОВИЙ КЛІЩ

Якщо кліщ вп'явся в шкіру:

Його потрібно обережно зняти, але так, щоб не розчавити і не відірвати хоботок.

Ні в якому разі не відривайте кліща від себе різким рухом, адже, якщо смикнути сильно, то голівка комахи може відірватися й залишитися в шкірі, а це небезпечно.

Не намагайтеся випалити кліща зі шкіри, не змазуйте його бензином або лаком для нігтів і не намагайтеся проколоти його шпилькою.

Для успішного видалення кліща необхідно:

уражене місце змастити рослинною олією або жирним кремом;

видаляючи кліща пінцетом, петлею з міцної

нитки, розгойдуйте його з боку в бік і поступово витягуйте короткими, легенькими посмикуваннями;

дістаючи кліща пальцями, обережно його викручуйте з місця укусу;

після видалення уражене місце змажте йодом або спиртом;

вилученого кліща обов'язково спаліть;

після видалення комахи обов'язково вимийте руки з милом, протріть їх спиртом.

Навіть у разі успішної “операції”, постраждалого слід показати лікареві. Протягом місяця знадобиться нагляд за його станом, особливо, якщо це дитина. За появи ознак захворювання (млявість, головні болі, запаморочення, ломота в суглобах), потрібною буде негайна госпіталізація!

Якщо вам не вдається витягти кліща, або його щелепи застрягли в шкірі, зверніться до лікаря.

ОТРУЙНІ ПАВУКИ

Правила безпеки:

не зупинятися на ночівлю у місцях, де є павутиння;

не засовувати руки у розщілини;

не збирати хмиз уночі;
не піднімати без потреби камені, грудки землі;
перевіряти місця, призначені для відпочинку;
перед тим, як одягтись, перевіряти одяг та взуття.

Ознаки отруєння:

найбільш отруйні статевозрілі самки. На місці укусу видно маленьку червону цятку, яка швидко зникає;

через 10-15 хвилин різкий біль поширюється в область живота, попереку і грудей, німіють ноги;

зіниці розширюються, слино- і потовиділення різко підсилюються;

спостерігається психічне порушення, постраждалий відчуває страх смерті;

можливі запаморочення, головний біль, ядуха, судоми, блювота;

характерне посиніння обличчя, уповільнення й аритмія пульсу;

укушений стає млявим, але поводить ся неспокійно, сильні болі позбавляють його сну;

через 3-5 днів на шкірі з'являються характерні висипання, і стан поліпшується.

Дії при укусі отруйними павуками:

необхідно миттєво припекти місце укусу 2-3 сірниками, цигаркою (отрута комах відрізняється від зміїної тим, що руйнується під впливом високої температури) і зробити ін'єкцію протитотруйної сироватки. За її відсутності, до втручання лікаря, слід накласти на рану пов'язку, змочену в міцному розчині перманганату калію, внутрішньо дати півсклянки слабого його розчину, забезпечити спокій, тепло і давати багато пити.

ЗМІЇ

Ознаки отруєння:

на місці укусу гадюки видно дві точкові ранки від отруйних зубів;

укус гадюки викликає наростаючий біль;

на місці укусу з'являється набряк;

при потраплянні отрути в кров загальна реакція може розвиватися відразу або через деякий час – півгодини, годину. Найчастіше це відбувається через 15-20 хвилин. З'являється млявість, головний біль, нудота, інколи блювання, пришвидшений пульс, запаморочення.

Чим ближче місце укусу до голови, тим він небезпечніший. Навесні отрута гадюки більш

токсична, ніж влітку.

Принципи надання першої допомоги:

допоможіть постраждалому зайняти зручне положення і опустіть, якщо можливо, уражену частину тіла нижче рівня серця для вповільнення всмоктування отрути;

покладіть лід на місце укусу;

заспокойте постраждалого і порадьте йому обмежити рух. Значною мірою послаблює дію отрути часте пиття;

накладати джгути чи припалювати місце укусу, тим більше надрізати його, категорично не рекомендується;

неефективним є і вичавлювання краплин крові з ранки для подальшого “відсмоктування” отрути.

ПОРАДИ НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ЗАХИСТУ ВІД ДЕЯКИХ НЕСПРИЯТЛИВИХ ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА

ПРИ ГЕЛІОФІЗИЧНИХ ФАКТОРАХ

На людину мають вплив метеорологічні, геофізичні та геліофізичні фактори.

На людину під час геомагнітної бурі діє цілий ряд факторів, що впливають на перебіг цілого ряду захворювань:

захворювання серцево-судинної системи (гіпертонія, стенокардія, інфаркт міокарду);

захворювання органів дихання (хронічні неспецифічні захворювання легенів, туберкульоз);

дія на кровоносну систему;

психоемоційний стан (синдром психоемоційної напруги);

зміна біологічних ритмів.

Профілактика:

обмеження фізичного навантаження під час геомагнітної бурі;

пониження калорійності їжі;

завчасне приймання вітамінів А, Е, С;

активний відпочинок, закаливання (загальне оздоровлення).

ДІЯ УЛЬТРАФІОЛЕТОВИХ ПРОМЕНІВ

Надлишок ультрафіолетового опромінювання (при неправильному загорянні людини на сонці) може призвести до серйозних наслідків: появі злоякісних новоутворень шкіри, потемніння кришталика, пригнічення імунної

системи.

Профілактика:

важливо вміти правильно загоряти: чим більше чутливість шкіри, тим коротшим повинен бути період первинного ультрафіолетового опромінювання. Для чутливої шкіри такий час складає не більше 10 хвилин, а для нормальної шкіри - 30 хвилин. У подальшому цей час може збільшуватися;

відомі ліки, які збільшують чутливість шкіри до дії ультрафіолетового опромінювання: аспірин, бруфен, індоцид, лібріум, бактрим, пеніцилін, лазикс. Ось чому в період прийняття сонячних ванн необхідно обережно користуватися цими препаратами;

найсучаснішим засобом захисту від ультрафіолетового опромінювання є сонцезахисні креми. Кожний з них має визначений ступінь захисту, позначений цифровим коефіцієнтом, що нанесений на флаконі або упаковці. Наприклад, якщо без захисного крему ви можете знаходитися на сонці 15 хвилин, то користуючись кремом з коефіцієнтом 12, можете загоряти три години. Вибір коефіцієнта захисту залежить від типу шкіри і місця перебування.

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

Харчові добавки – це природні або синтетичні речовини, які штучно вводяться у харчові продукти для надання їм заданих властивостей, але самі по собі не використовуються як харчові продукти.

На сьогодні три харчові добавки заборонені для використання: Е 121, Е 123 і Е 240. Крім того, існує ціла група харчових добавок, не сертифікованих у країнах СНД.

Перелік харчових добавок, що не мають дозволу на використання у харчовій промисловості: Е 103, 107, 125, 127, 128, 140, 153-155, 160d, 160f, 166, 173-175, 180, 182, 209, 213-219, 225-228, 230-233, 237, 238, 241, 252, 263, 264, 281-283, 302, 303, 305, 308-314, 317, 318, 323-325, 328, 329, 343-345, 349-352, 355-357, 359, 365-368, 370, 375, 381, 384, 387-390, 399, 403, 408, 409, 418, 419, 429-436, 441-444, 446, 462, 463, 465, 467, 474, 476-480, 482-489, 491-496, 505, 512, 519-523, 535, 537, 538, 541, 542, 550, 552, 554-557, 559, 560, 574, 576, 577, 579, 580, 622, 623-625, 628, 629, 632-635, 640, 641, 906, 908-911, 913, 916-919, 922, 923, 924b, 925, 926, 929, 942, 943a, 943b, 944-946, 957, 959, 1000, 1001, 1105, 1503, 1521.

Харчові добавки, використання яких заборонено в Україні: Е 121, 123, 128, 216, 217, 240.

ПИТНА ВОДА

СВИНЕЦЬ У ПИТНІЙ ВОДІ

Свинець несе небезпеку для людей різного віку, особливо для дітей та вагітних. Наслідки накопичення свинцю пов'язані зі здатністю викликати передчасні пологи у жінок, знижувати вагу дітей при народженні, гальмувати розумовий і фізичний розвиток. Тривала дія свинцю може призводити до недокрів'я (анемії) через гальмування продукування гемоглобіну; м'язової слабкості; гіперактивності; агресивної поведінки. У дорослих свинець може стимулювати захворювання гіпертонією і викликати зниження слуху.

Є два шляхи його проникнення у питну воду: через забруднення свинцем ґрунту і труби водопровідної мережі.

Засоби зниження вмісту свинцю у питній воді:

для пиття і приготування їжі використовуйте тільки холодну воду, бо гаряча краще вимиває свинець із сантехнічного оснащення;

перед тим як набрати воду із водопровідного крану, дайте їй декілька хвилин стекти, особливо коли краном не користувалися декілька годин. Таким чином свинець, що перейшов з деталей сантехнічного оснащення, буде змитий;

найтефективніший спосіб зниження кількості свинцю у воді – використання спеціальних фільтрів з активованого вугілля, що знижують його концентрацію на 88-90% завдяки адсорбції.

ЛЕТЮЧІ ОРГАНІЧНІ СПОЛУКИ У ВОДІ

Летючі органічні сполуки (ЛОС) є водяними домішками, що є небезпечними, коли їх концентрація сягає значних рівнів. Їх особливістю є складність і вартість визначення. До них належать: бензол, тетрахлористий вуглець, вінілхлорид, толуол, діхлоретан тощо.

ЛОС потрапляють у питну воду внаслідок антропогенної діяльності людини через індустриальне витікання, промислові аварії та халатність. ЛОС – це побічні продукти при перегонці нафти, виробництві отрутохімікатів, фарби, лаків, клеїв, барвників, парфумерних виробів тощо.

Головний шлях проникнення ЛОС у питну воду - потрапляння на поверхню ґрунту і

досягнення водоносного шару. У значних кількостях ЛОС знаходиться у відкритих водоймах, річках, особливо в районах розташування індустріальних зон.

ЛОС є небезпечними домішками, що за тривалої дії можуть викликати наступні захворювання:

рак – бензол, тетрахлористий вуглець, трихлоретилен, вінілхлорид, пентахлорфенол, толуол, діхлорметан, хлорзаміщений метан;

ушкодження нирок – діхлорбензол, діхлоретан, трихлорбензол;

ушкодження нервової системи – трихлоретан, діхлоретан;

ушкодження печінки – трихлоретан, діхлоретан, трихлорбензол.

Найбільш ефективний спосіб зниження концентрації ЛОС у воді - використання фільтрів на основі активованого вугілля.

БАКТЕРІЇ У ПИТНІЙ ВОДІ

Бактерії можуть потрапляти у питну воду різними шляхами: з ґрунту, по якому тече вода; при будівництві водопровідних мереж; крізь тріщини у трубах при коливаннях тиску. Вміст шкідливих бактерій у воді контролюється.

Бактерії можливо розділяти на хвороботворні (патогенні) і непатогенні. Перші з них можуть переборювати природну захисну систему організму (іmunну систему), розмножуватися у ньому і викликати захворювання, іноді важкі. У питній воді можуть бути виявлені наступні бактерії:

Salmonella – харчові отруєння;

Shigella – дизентерія;

Yersinia enterocolitica – порушення функції шлунково-кишкового тракту;

Helicobacter pylori - виразкова хвороба шлунку;

Актиноміцети – актиномікоз;

Залізобактерії – корозія водопровідних труб;

Сульфатобактерії – корозія водопровідних труб.

Способи профілактики бактеріальних захворювань:

кип'ятіння води;

найефективніший спосіб зниження кількості бактерій у питній воді – використання фільтрів. Деякі фільтруючі системи складаються з подвійної системи фільтрації: механічної (наприклад, керамічний фільтр) та фільтрації через активоване вугілля, срібло й інші

фільтруючі матеріали.

ХЛОР У ПИТНІЙ ВОДІ

Хлор широко використовується для знезараження води від бактерій, вірусів та інших мікроорганізмів. Але є декілька проблем, що стосуються вмісту хлору в питній воді:

якість води – якщо в ній надмірна кількість хлору, це надає неприємного запаху і смаку;

захворювання, що може викликати хлор;

дія хлорзаміщеного метану (також призводить до виникнення онкологічних захворювань).

Найбільш ефективний спосіб зниження вмісту хлору в питній воді – використання фільтрів з активованим вугіллям, що значно знижує його концентрацію, або фільтрів, які мають комплексний набір різних фільтруючих матеріалів, у т.ч. активоване вугілля, що підвищує показники фільтра.

РАДОН У ПИТНІЙ ВОДІ

Радон є радіоактивним елементом, який виникає при розпаді природного урану або торію. Радон знаходиться також у сигаретному диму і в питній воді.

У воді радон представляє подвійну небезпеку:

по-перше, від вживання води, що може викликати появу злоякісних пухлин шлунку і нирок;

по-друге, від вдихання повітря, куди потрапляє радон з води, особливо у ванній кімнаті й на кухні.

Способи зниження вмісту радону в питній воді:

кип'ятіння. При кип'ятінні води або приготуванні їжі значна кількість радону випаровується;

найбільш ефективний спосіб зниження концентрації радону в питній воді – використання фільтрів на основі активованого вугілля;

вентиляція ванної кімнати і кухні;

не палити у приміщеннях – паління у курців викликає ризик захворювання на рак легенів у 10-20 разів вище, ніж у звичайних людей.

НІТРАТИ І НІТРИТИ

Потрапляючи до організму людини з їжею і водою, нітрати (нітрити) легко всмоктуються, потрапляють у кров, де вступають у реакцію з

гемоглобіном, окислюючи молекулу заліза. Внаслідок цього виникає метгемоглобін і транспортна функція еритроциту порушується. Ось чому, при достатньому вмісту кисню у крові, спостерігається тканинна гіпоксія – порушення дихання клітин.

Основні симптоми: синюшність обличчя, губ, видимих слизових оболонок, головний біль, підвищена втомлюваність, зниження працездатності, задишка, серцебиття, а в окремих випадках - навіть до втрати свідомості й смерті при вираженому отруєнні.

Особливо небезпечне хронічне потрапляння нітратів до організму новонароджених і дітей молодшого віку, бо тривале кисневе голодування може викликати порушення росту і формування організму, функції серцево-судинної системи, затримання фізичного і психічного розвитку. Крім того, нітрати і нітрити сприяють виникненню раку, уроджених вад розвитку, несприятливо впливають на плід. Нітрити більш токсичні, ніж нітрати.

Джерелами нітратів у довікллі є окислення органічних сполук; азотні добрива і перегній; великі сільськогосподарські комплекси; міські звалища, транспорт і промисловість.

Джерелами потрапляння нітратів у організм людини є:

- овочі і фрукти (найбільш інтенсивно накопичують нітрати чорна редька, буряк, салат, щавель, редис, шпинат, петрушка, кріп тощо);
- м'ясні та рибні продукти (особливо, сирокочені ковбаси);
- сири (при виробництві);
- вода (особливо, у системах забезпечення населення водою з відкритих водойм, річок).

Знизити вміст нітратів у продуктах можливо завдяки їх кулінарному обробленню: миттю і вимочуванню продуктів, відварюванню, смаженню і тушкуванню овочів.

Знизити вміст нітритів у продуктах можливо при використанні наступних рекомендацій: не зберігати продукти при кімнатній температурі; у брудних і сирих приміщеннях; при підвищеній вологості; не здрібнювати і не перетирати овочі.

НЕБЕЗПЕКИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ

РАДІАЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА

Дії у разі раптового виникнення радіаційної небезпеки:

після отримання повідомлення по радіо (або через інші засоби оповіщення) про радіаційну

небезпеку населенню пропонується терміново зробити наступне:

укритися в житлових будинках. Важливо знати, що стіни дерев'яного будинку ослаблюють іонізуюче випромінювання у 2 рази, а цегляного – у 10 разів! Заглибленні сховища ще більше ослаблюють дозу випромінювання: з дерев'яним покриттям у 7 разів, з цегляним або бетонним у 40-100 разів;

уникати паніки, слухати повідомлення органів влади щодо дій у цій надзвичайній ситуації;

вжити заходи захисту від проникнення у квартиру (будинок), радіоактивних речовин з повітря: закрити кватирки, загерметизувати рами, двері;

зробити запас питної води: набрати воду в закриті ємкості, підготувати простіші засоби санітарного визначення, перекрити крани;

провести екстрену йодну профілактику (якомога раніше, але тільки після спеціального оповіщення): водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі тричі на день протягом 7 діб: дітям до двох років – по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока (консервованого) або дитячої молочної суміші; дітям старше двох років та

дорослим – по 3-5 крапель на склянку молока (консервованого) або води. Наносити на поверхню рук настойку йоду у вигляді сітки раз на день протягом 7 діб.

Підготовка до можливої евакуації:

уточнити час початку евакуації. Попередити сусідів, допомогти дітям, інвалідам та людям похилого віку (їх мають евакуювати в першу чергу);

підготувати документи та гроші, предмети першої необхідності, упакувати ліки, мінімум білизни та одягу (1-2 зміни);

зібрати наявний запас консервованих харчів, у тому числі молоко для дітей на 2-3 дні;

зібрані речі упакувати у поліетиленові мішки і пакети та скласти їх в помешканні, найбільш захищеному від проникнення зовнішнього забруднення;

перед виходом з будинку вимкнути джерела електро-, водо- і газопостачання, взяти підготовлені речі, одягнути протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидку), гумові чоботи;

з прибуттям на нове місце перебування провести дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально

обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, за можливістю, почистити одяг), обробити відкриті ділянки шкіри водою або спеціальним розчином, що буде виданий кожному. Для оброблення шкіри можна використовувати марлю чи рушники.

Правила безпечної поведінки на забруднених радіонуклідами територіях:

використовуйте для харчування консервоване молоко та харчі, що зберігались в закритих приміщеннях та в яких відсутнє радіоактивне забруднення. Не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених полях;

не вживайте овочів, що зросли на забрудненому радіоактивними речовинами ґрунті;

не пийте воду із відкритих джерел та із водопроводу після сигналу радіаційної небезпеки; накривайте колодязі плівкою або кришкою;

уникайте довгих пересувань забрудненою місцевістю, особливо, ґрунтовими шляхами або травою, не ходіть в ліс, не збирайте у лісі ягід, грибів та квітів, не купайтеся у водоймищах;

у приміщеннях, призначених для

перебування людей, щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням м'яких засобів;

знімайте взуття при вході в приміщення з вулиці (забруднене взуття залишайте при вході).

Засоби індивідуального захисту можна не використовувати в приміщеннях, у тиху погоду без вітру та після дощу.

У випадку пересування відкритою місцевістю, необхідно використовувати підручні засоби захисту:

органів дихання - прикрити рот та ніс змоченою водою марлевою пов'язкою, носовою хусткою, рушником або іншою частиною одягу;

шкіри та волосся - вкрити будь-якими предметами одягу, головними уборами, хустинками, накидками. Якщо вам у край необхідності вийти на вулицю, потрібно взути гумові чоботи.

ПОЖЕЖНА НЕБЕЗПЕКА

Правильно використовуйте засоби гасіння пожеж:

переносні вогнегасники (порошкові, вуглекислотні, водопінні) використовують згідно з інструкцією, наведеною у вигляді малюнків і тексту

на корпусі вогнегасників;

для приведення в дію пожежних кранів, що знаходяться в будинку (споруді), необхідно відкрити дверцята шафи і розкласти в напрямку осередку пожежі рукав, з'єднаний з краном і стволом. Відкрити вентиль поворотом маховика проти ходу годинникової стрілки і спрямувати струмінь води із ствола на осередок горіння.

Якщо пожежа застала вас у приміщенні:

зорієнтуйтеся щодо наявної небезпеки й напрямку її знаходження;

якщо ви прокинулись від шуму пожежі й запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу;

повзвіть по підлозі під хмарою диму до дверей приміщення, але не відчиняйте їх відразу, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку повітря ззовні;

обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні: якщо двері гарячі - не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вийти, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та хутко виходьте;

щільно зачиніть двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму, та повертайтеся

поповзом у глибину приміщення, вживаючи заходів щодо порятунку;

присядьте, глибоко вдихніть повітря, прочиніть вікно або розбийте віконне скло твердим предметом та приверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;

якщо ви вийшли через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення;

обов'язково зачиніть за собою всі двері;

під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;

виходити із зони пожежі необхідно в навітряну сторону – туди, звідки дме вітер;

якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогонь, а скористуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі;

при задимленості сходових кліток варто щільно зачинити двері, що виходять на них, а при сильній задимленості перейти на балкон, захопивши із собою вологу ковдру, щоб укритися від вогню у разі його проникнення через отвори;

коли немає іншого виходу, евакуацію потрібно продовжувати по сходових клітках або через іншу квартиру, якщо там немає вогню, використавши міцно зв'язані простирадла,

мотузки або пожежні рукави. Спускатися треба по одному, підстраховуючи один одного;

якщо на вас насувається вогневий вал, не вагаючись падайте, закривши голову мокрою тканиною, затримайте дихання;

якщо вас відрізало вогнем, димом від основних шляхів евакуації, необхідно затулити ганчірками всі шпарини по периметру дверей та під ними, щоб перешкодити доступу вогню та диму.

Дії під час рятування постраждалих від пожежі з будинків:

перед тим як увійти у приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;

відчиняйте двері з особливою обережністю: відчиняйте повільно, прикриваючи себе дверним полотном, щоб забезпечити захист від перепаду температури та впливу полум'я;

у сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

для зниження негативного впливу небезпечних факторів пожежі (дим, пилу, підвищеної температури) необхідно дихати через сильно зволожену тканину;

у першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та

літніх людей. Пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу та затискаються у куток;

побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте пальто, плащ або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожене) і щільно притисніть до тіла, за необхідності, викличте медичну допомогу;

якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, в жодному разі не біжіть – це сприяє роздуванню вогню.

Якщо ви опинилися в осередку пожежі на відкритій місцевості:

не панікуйте та 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 чи 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 втрачайте 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;

особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі прогари, тому пересувайтеся, за можливістю, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;

після виходу з осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

Дії при пожежі в міському громадському транспорті:

негайно повідомте про пожежу водієві, спробуйте відчинити двері (використовуйте кнопку аварійного відкриття), застосуйте для гасіння вогнища пожежі вогнегасник і підручні

засоби. **БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ!** У тролейбусах і трамваях металеві частини можуть опинитися під напругою внаслідок обгорання захисної ізоляції дротів;

при заблокуванні дверей використовуйте для евакуації аварійні люки в даху, вікна. За необхідності, вибийте обома ногами скло (або твердим предметом). Якщо Ви вдало, без серйозних травм звільнилися, за можливістю, допоможіть тим, хто залишився в зоні вогню, в першу чергу, дітям і людям похилого віку;

у будь-якому транспорті є матеріали, що виділяють при горінні отруйні гази, тому залишайте салон швидко, закриваючи рот і ніс хусткою або рукавом. Вибравшись із салону, відійдіть подалі, бо можуть вибухнути баки з паливом або статися замикання високовольтної електричної мережі;

телефоном або через водіїв проїжджаючих машин повідомте про пожежу в пожежну частину. Надайте допомогу постраждалим.

Дії при пожежі у вагоні метро:

відчувши запах диму, негайно повідомте машиніста про пожежу по переговорному пристрою і виконуйте всі його вказівки. Намагайтеся не допустити виникнення паніки у

вагоні, заспокойте людей, візьміть дітей за руки. При сильному задимленні закрийте очі й дихайте через вологий носовичок;

залишайтеся на місцях, поки поїзд рухається в тунелі. Після прибуття на станцію і відкриття дверей пропустіть вперед дітей та людей похилого віку, потім вийдіть самі, зберігаючи спокій і витримку. Перевірте, чи не залишився хтось у вагоні, допоможіть цим людям покинути його. Відразу ж повідомте про пожежу черговому по станції та ескалатору. Надайте допомогу працівникам метро, використовуючи для гасіння вогнегасники та інші протипожежні засоби, наявні на станції;

при появі у вагоні відкритого вогню під час руху намагайтеся загасити його, використовуючи вогнегасники або підручні засоби, що знаходяться під сидіннями. Якщо це можливо, перейдіть в незайняту вогнем частину вагону (краще вперед) і стримуйте поширення пожежі, збиваючи полум'я одягом або заливаючи його будь-якими негорючими рідинами (водою, молоком тощо). Ні в якому разі не намагайтеся зупинити поїзд у тунелі аварійним стоп-краном – це ускладнить гасіння пожежі й вашу евакуацію;

при зупинці поїзда у тунелі не намагайтеся покинути його без команди машиніста, не торкайтеся металевого корпусу вагона і дверей до відключення високої напруги по всій ділянці. Після дозволу на вихід відкрийте двері або вибийте ногами скло, вийдіть з вагона і рухайтесь вперед по ходу поїзда до станції. Йдіть вздовж полотна між рейками в колону, не торкаючись струмопровідних шин (збоку від рейок), щоб уникнути ураження електричним струмом при включенні напруги;

будьте особливо уважні при виході з тунелю біля станції, в місцях перетину шляхів, на стрілках, бо можлива поява зустрічного поїзда. Якщо покинутий вами поїзд зрушив з місця і наганяє вас, притисніться до ніші стіни тунелю.

Дії при пожежі у вагоні потяга:

негайно повідомте провідникові про пожежу, пройдіть по вагону і, не піднімаючи паніки, голосно, виразно і спокійно оголосіть пасажирам про те, що сталося. Розбудіть сплячих пасажирів і візьміть за руки дітей. Найбезпечніше евакуюватися в передні вагони, але якщо це неможливо, йдіть у хвіст потяга, щільно зачиняючи за собою двері купе і міжвагонних переходів. Обов'язково перевірте разом з

провідником наявність людей в тамбурах, купе, туалетах палаючого вагона;

використовуючи вогнегасники і підручні засоби (ковдри, мокрі ганчірки тощо), разом з пасажирями спробуйте загасити вогонь. Закрийте вікна, щоб вітер не роздмухував полум'я. Не намагайтеся рятувати від вогню багаж, якщо це загрожує вашій безпеці (візьміть тільки найнеобхідніше – документи, гроші, цінності тощо). Якщо вогонь відрізав вас від виходів, зайдіть до купе або туалету, щільно причинивши за собою двері, відкрийте вікно і чекайте прибуття допомоги, привертаючи до себе увагу. Не стрибайте з вагона потяга і не намагайтеся вибратися на дах – це небезпечно! У крайньому разі – стрибайте, одягнувши на себе весь наявний одяг;

за неможливості загасити пожежу і зв'язатися з начальником потяга або з машиністом, зупиніть потяг за допомогою стоп-крана, виведіть з вагона всіх людей, і разом з провідниками розчепіть вагони, запобігаючи розповсюдженню вогню по всьому потягу. Для запобігання руху вагонів під ухил підкладіть під колеса гальмові колодки або інші підручні предмети;

відведіть пасажирів від палаючого вагона і надішліть людей у найближчий населений пункт повідомити про те, що сталося, в пожежну охорону. Далі дійте за вказівкою начальника потяга і пожежників. Помітивши сигнали людей, які залишилися у вагоні, негайно повідомте про них пожежникам. Будь-яким способом запобігайте виникненню паніки та надайте домедичну допомогу постраждалим.

Дії при пожежі на теплоході:

почувши оголошення про пожежу по судновому радіо або від чергового матроса, за командою капітана вийдіть з каюти на палубу до рятувальних шлюпок, прихопивши з собою гроші та документи, попередньо загорнувши їх у поліетиленовий пакет. Поспішайте, вибираючись назовні, але без метушні та паніки. Намагайтеся знайти для себе рятувальний жилет (круг). Дисципліна – запорука успіху;

якщо вихід з каюти відрізаний вогнем і димом, залишайтеся на місці, щільно зачинивши двері. Розбийте скло ілюмінатора і вилазьте крізь нього. Якщо це зробити неможливо і немає шансів на допомогу, то, обмотавши голову мокрою ганчіркою, проривайтеся крізь вогонь і дим;

пропустивши до шлюпок дітей, жінок, поранених, самі стрибайте за борт. Пливіть у бік від корабля, намагаючись за можливістю привертати до себе увагу, подавати сигнали. Якщо можете, то зачепіться за який-небудь плаваючий предмет. Скиньте з себе одяг і взуття, що вам заважають, якщо не змогли зробити це заздалегідь. Якщо до берега далеко, тримайтеся на воді, не витрачайте зайвих сил і чекайте на допомогу.

Дії при пожежі у літаку:

негайно після зупинки літака прямуйте до найближчого виходу;

захистіть свою шкіру – використайте пальто, шапку, ковдру тощо;

не дихайте димом, захищайтеся одягом, пригніться або пробирайтеся до виходу поповзом – внизу диму менше;

не стійте в натовпі при виході, якщо черга не рухається, пам'ятайте, що є інші виходи;

якщо прохід завалений, пробирайтеся через крісла, опускаючи їх спинки; не беріть із собою ручний багаж, це може коштувати вам життя;

не відчиняйте запасні люки в тому місці, де зовні вогонь і дим;

будьте рішучі й дисципліновані, боріться з

панікою на борту будь-якими засобами, надайте максимальну допомогу стюардесі;

не ставайте самі причиною пожежі.

Якщо горить одяг на людині:

зупиніть людину, не давайте їй бігати, бо полум'я розгориться ще більше;

допоможіть швидко скинути палаючий одяг чи загасити її за допомогою простирадла, ковдри, пальта або струменя води. Гасити полум'я на одязі можна піском, землею, снігом. Сам постраждалий може загасити вогонь, перекочуючись по землі;

залиште голову відкритою, щоб він не задихнувся продуктами згорання;

викличте швидку допомогу;

надайте посильну домедичну допомогу.

Перша допомога при опіках:

посадіть або покладіть постраждалого, негайно припиніть вплив високої температури;

обливайте місця опіків великою кількістю води (15 хвилин і більше), будьте обережні, щоб уникнути переохолодження постраждалого, особливо взимку;

якщо є можливість, зніміть з уражених ділянок каблучки, годинники, паски, взуття до того, поки ці місця не почали набрякати;

до обпеченої шкіри не можна доторкатися руками, намагатися зняти присталі залишки згорілого одягу (обережно ножицями зрізують лише їх краї);

всі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу;

дайте людині знеболювальний засіб для запобігання виникнення больового шоку;

постраждалому давайте вживати рідину в достатній кількості;

перевіряйте пульс та дихання кожні 10 хвилин до прибуття швидкої допомоги.

Запам'ятайте! Не змащуйте опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами! Не проколуйте пухирі!

НЕБЕЗПЕЧНІ ХІМІКАТИ

РТУТЬ

Ртуть відрізняється високою токсичністю для будь-яких форм життя. Категорично забороняється зберігати і вживати їжу, а також палити в приміщеннях, де виділяються пари ртуті та її сполуки.

При виявленні розливу ртуті негайно

дзвоніть за телефоном 101.

Перша допомога при отруєнні парами ртуті:

при важких гострих отруєннях через рот негайно промийте шлунок водою з 20-30 г активованого вугілля або білковою водою (збитий з водою яєчний білок), після чого дайте молоко, а потім проносе;

при гострих отруєннях вивести постраждалого із зони ураження, забезпечити повний спокій, потім госпіталізувати;

при легкій, початковій формі не контактувати з ртуттю 3-4 тижні й забезпечити лікування в стаціонарних умовах.

Захист – промислові фільтруючі протигази марки “Г”, респіратор протигазовий РПГ-67-Г.

ХЛОР

Ознаки отруєння хлором:

під час вдихання парів хлору виникає ураження легень, що супроводжується набряком киснево-поглинальних альвеол, які під час кашлю можуть розірватися з виділенням мокротиння з кров'ю, внаслідок чого людина гине від нестачі кисню.

Перша допомога при отруєнні хлором:
одягніть протигаз і виведіть ураженого на свіже повітря. Робити штучне дихання не можна, необхідно у важких випадках застосувати кисневу інгаляцію. Повний спокій. Для зменшення подразнення – вдихання парів нашатирного спирту, промивання очей, рота, носа 2-процентним розчином харчової соди.

Дії в осередку зараження:

заплющити очі та затамувати дихання;
закутатися у верхній одяг і дихати крізь нього (можна змочити водою);

не бігти;

спробувати визначити напрямок вітру;
виходити із зони зараження в бік, перпендикулярний вітру;

за неможливості вийти, спробувати залізти на високий предмет (стовп, драбину тощо), бо хлор стелиться по землі.

При виявленні будь-якого виду зараження – негайно дзвоніть за телефоном 101.

АМІАК

У разі розливу рідкого аміаку і його концентрованих розчинів, не можна доторкатися до розливої рідини.

Ознаки отруєння аміаком:

нежить, кашель, важке дихання, задуха;
підвищене серцебиття, порушена частота
пульсу;

при контакті з рідким аміаком виникає
обмороження, можливий опік з пухирями,
виразки.

Перша допомога при отруєнні аміаком:

одягніть протигаз і виведіть ураженого на
свіже повітря;

дайте подихати зволоженим повітрям
(теплими водяними парами 10-процентного
розчину ментолу в хлороформі);

дайте теплого молока з «Боржомі» або
харчовою содою;

при задусі необхідний кисень;

при спазмі голосових щілин забезпечте
тепло на ділянку шиї, теплі ванночки, інгаляцію;

при зупинці дихання проведіть серцево-
легеневу реанімацію;

при потраплянні в очі – промийте водою або
0,5-1-процентним розчином квасців,
вазеліновою або оливковою олією;

при ураженні шкіри – обмийте чистою водою,
зробіть примочки з 5-процентного розчину
оцтової, лимонної або соляної кислоти.

НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ ТЕРОРИСТИЧНИЙ АКТ

Основні заходи щодо запобігання можливному терористичному акту:

не торкайтесь у вагоні поїзда, під'їзді або на вулиці покинуті пакети (сумки), не підпускайте до них інших. Повідомте про знахідку співробітника поліції;

у присутності терористів не виказуйте своє невдоволення, утримуйтеся від різких рухів, лементу й стогонів;

при погрозі застосування терористами зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, подалі від вікон, закслених дверей, проходів, сходів;

використовуйте будь-яку можливість для порятунку;

якщо відбувся вибух – вживайте заходів щодо недопущення пожежі та паніки, надайте домедичну допомогу постраждалим;

намагайтеся запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомте їх прибулим співробітникам спецслужб.

Дії під час перестрілки:

якщо стрілянина застала вас на вулиці, відразу ж лягайте й озирніться, виберіть найближче укриття й проберіться до нього, не піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть служити виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи або бордюри, канави. Пам'ятайте, що автомобіль – не найкращий захист, бо його метал тонкий, а пальне – вибухонебезпечне. За першої нагоди сховайтеся у під'їзді будинку, підземному переході, дочекайтеся закінчення перестрілки;

вживайте заходи для порятунку дітей, за необхідності, прикрийте їх своїм тілом. За можливості, повідомте про інцидент співробітників поліції;

якщо в ході перестрілки ви перебуваєте у будинку – зачиніться у ванній кімнаті й лягайте на підлогу, бо перебувати у кімнаті небезпечно через можливість рикошету. Перебуваючи в укритті, стежте за можливим початком пожежі. Якщо пожежа почалася, а стрілянина не припинилася, залиште квартиру й сховайтеся в під'їзді, подалі від вікон.

Дії у разі захоплення літака (автобуса):

якщо ви опинилися в захопленому літаку (автобусі), не привертайте до себе уваги

терористів. Огляньте салон, визначте місця можливого укриття на випадок стрілянини;

заспокойтеся, спробуйте відволіктися від того, що відбувається, читайте, розгадуйте кросворди;

зніміть ювелірні прикраси;

не дивіться в очі терористам, не пересувайтеся по салону та не відкривайте сумки без їхнього дозволу;

не реагуйте на провокаційну або зухвалу поведінку;

жінкам у міні-спідницях бажано прикрити ноги;

якщо представники влади почнуть штурм – лягайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до закінчення штурму;

після звільнення – негайно залиште літак (автобус), бо не виключена можливість його замінування терористами й вибуху парів бензину.

Якщо ви стали жертвою телефонного терориста:

покладіть слухавку поряд з телефоном;

подзвоніть з іншого телефону (мобільного, від сусідів) на вузол зв'язку і вкажіть причину дзвінка, своє прізвище, адресу та номер свого

телефону. Диспетчер встановить номер того, хто дзвонив, та скаже вам, звідки дзвонили – з квартири чи з автомата;

напишіть заяву начальнику відділення поліції, на території якого ви проживаєте, для життя необхідних заходів;

намагайтесь затягнути розмову та записати її на диктофон чи дайте послухати свідкам (сусідам);

подзвоніть на вузол зв'язку з іншого телефону (аналогічно п. 1), а потім напишіть заяву у відділення поліції;

поліція, за запитом на вузол зв'язку, отримає номер телефону, адресу, прізвище того, хто дзвонив, і прийме необхідні заходи;

одночасно з розмовою і записом на диктофон інша людина подзвонить з іншого телефону на вузол зв'язку, а потім у поліцію за телефоном 102 для термінового затримання того, хто телефонував.

ВИЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ (БОЄПРИПАСІВ ВІЙН)

Пам'ятайте!

Знайдені боєприпаси (або предмети, схожі на них) мають бути знешкоджені тільки фахівцями. Про знахідку необхідно терміново повідомити в місцеві органи державної влади (підрозділи ДСНС, поліції тощо).

Після виявлення вибухонебезпечного предмета ви зобов'язані:

зупинити будь-які роботи в районі небезпечного місця;

в жодному разі не чіпати підозрілий предмет;
організувати охорону небезпечного місця шляхом спостереження здалеку;

не допускати сторонніх осіб до небезпечного предмета, доки не прибули фахівці;

негайно подзвонити у поліцію, а також за телефоном 101.

ДІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

При першій можливості покиньте разом із сім'єю небезпечну зону. В разі неможливості виїхати особисто, відправити дітей і рідних похилого віку до родичів, знайомих. Необхідно взяти із собою всі документи, коштовні речі та

цінні папери.

Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати "екстрену валізку" з речами, що можуть знадобитись при знаходженні у зоні НС або при евакуації у безпечні райони.

Підготовка оселі:

нанести захисні смуги зі скотча (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;

за можливості, обладнати укриття у підвалі, захистити його мішками з піском, передбачити наявність аварійного виходу;

за наявності земельної ділянки обладнати укриття на такій відстані від будинку, що перевищує його висоту;

зробити вдома запаси питної та технічної води;

зробити запас продуктів тривалого зберігання;

додатково укомплектувати домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги;

підготувати (закупити) засоби первинного

пожежогасіння;

підготувати ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), газові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;

підготувати (закупити) прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;

підготувати необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільної оборони або інших сховищ (підвалів, погребів тощо);

особистий транспорт завжди мати у справному стані, із запасом пального для виїзду в небезпечний район;

при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у разі відключення централізованого опалення.

Правила поведінки в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру

Необхідно:

зберігати спокій, не реагувати на провокації;
не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;

завжди мати при собі документ (паспорт), що засвідчує особу, відомості про групу крові своєї та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);

знати місцезорозташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності намагатися якнайменше перебувати поза місцем проживання, роботи та малознайомих місць;

при виході із приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або захисною спорудою дотримуватись правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, людям похилого віку та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття;

уникати місць скупчення людей;

не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;

у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки, передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи

тощо);

при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покидати цей район;

посилювати увагу і, за можливості, також залишити цей район, у разі появи засобів масової інформації сторони-агресора;

у разі появи підозрілих людей (не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, нехарактерна зовнішність, протиправні й провокативні дії, проведення незрозумілих робіт тощо), негайно інформувати органи правопорядку, місцевої влади, військових;

у разі потрапляння у район обстрілу, сховатись в найближчу захисну споруду, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу, (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття – лягти на землю головою в бік, протилежний вибухам. Голову прикрити руками (за наявності, для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця

обстрілу;

надавати першу допомогу іншим людям, у разі їх поранення. Викликати швидку допомогу, представників ДСНС, органів правопорядку, за необхідності, військових;

у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо), намагатися з'ясувати та зберегти якнайбільше інформації про них та обставини події для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо. Необхідно пам'ятати, що ви самі або близькі вам люди також можуть опинитись у скрутному становищі й будуть потребувати допомоги.

Не рекомендується:

підходити до вікон, якщо почуєте постріли;

спостерігати за ходом бойових дій;

стояти чи перебігати під обстрілом;

конфліктувати з озброєними людьми;

носити армійську форму або камуфльований

одяг;

демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;

підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється:

перекладати, перекочувати з одного місця на інше;

збирати і зберігати, нагрівати і ударяти;

намагатися розряджати і розбирати;

виготовляти різні предмети;

використовувати заряди для розведення вогню і освітлення;

приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.

Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з означення, огородження і охорони їх на місці виявлення. Негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС.

"ЕКСТРЕНА ВАЛІЗА"

Екстрена валіза, як правило, являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів і більше, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Всі речі повинні бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. Екстрена валіза призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події,

будь то землетрус, повінь, пожежа, загострена криміногенна обстановка, епіцентр військових дій тощо. Вантаж у рюкзаку треба укласти рівномірно. Добре мати рюкзак з “підвалом” (нижнім клапаном).

У рюкзак рекомендується покласти наступне: копії важливих документів у поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів – паспорта, посвідчення водія, документів на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи треба укласти так, щоб, у разі необхідності, їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах вказують, що серед документів потрібно мати кілька фотографій рідних і близьких;

кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;

дублікати ключів від будинку і машини;

карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і зустрічі в умовленому місці зустрічі вашої родини;

засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і ФМ-діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);

ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи

живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничка, свічки;

компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);

багатофункціональний інструмент, що включає (лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо);

ніж, сокира, сигнальні засоби (свисток, фальшфейєр і т.д.);

декілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів. Може замінити намет або тент, якщо розрізати;

рулон широкого скотчу;

упаковка презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, як джгут для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води, прокладки, рятувального жилета на воді тощо;

шнур синтетичний 4-5 міліметрів і довжиною близько 20 метрів;

блокнот і олівець;

нитки та голки;

аптечка першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти,

лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), імодіум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), жгут, шприци тощо; ліки, що ви приймаєте (мінімум на тиждень), з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (слідкуйте за терміном придатності ліків);

одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дощовик, в'язана шапочка, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;

міні-намет, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);

засоби гігієни: зубна щітка і зубна паста, невеликий шматок мила, рушник, туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носовичків, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;

приналежності для дітей (якщо необхідні);

посуд (краще металевий): казанок, фляга, ложка, кружка;

запас їжі на кілька днів - все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсувні), наприклад: висококалорійні солодоші (чорний шоколад з горіхами, льодяники), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце - крупа перлова, гречана, рис, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, спирт питний;

запас питної води на 1-2 дні, що треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоююю).

У літніх людей, інвалідів та дітей є особливі потреби. За необхідності, цей список доповнюється і коригується. Рекомендована загальна маса "Екстреної валізи" не повинна перевищувати 50 кілограмів.

НЕБЕЗПЕКИ ПОБУТОВОГО ХАРАКТЕРУ

ЧАДНИЙ ГАЗ

Симптоми отруєння:

головним симптомом при отруєнні чадним газом є втрата свідомості;

при легкому ступеню отруєння відчувається

шум у вухах, пульсація великих артерій, головний біль, спрага, загальна тривога, почуття страху;

при середньому ступеню отруєння людина спочатку втрачає свідомість, що повертається відразу, якщо постраждалого винести на свіже повітря. Характерними ознаками середнього ступеня отруєння є почервоніння обличчя, неадекватність поведінки, підвищення температури тіла до 38-40⁰С;

при тяжкому отруєнні людина втрачає свідомість на тривалий час, виникає розлад дихання. Характерними ознаками тяжкого отруєння є поверхневе дихання, іноді його повна зупинка. Мимовільне випорожнення кишечника та сечового міхура. Шкіра стає синюшною.

Перша допомога:

у разі отруєння чадним газом, постраждалого слід негайно винести на свіже повітря;

піднести до носа ватний тампон з нашатирним спиртом;

забезпечити вільний допуск повітря до легень;

розстебнути одяг, який ускладнює дихання;

в разі необхідності, зробити штучне дихання.

ЕЛЕКТРИЧНИЙ СТРУМ

Щоб уникнути нещасних випадків від ураження електричним струмом, необхідно усвідомлювати серйозність загрози електричного струму і не ставитись до нього легковажно, нехтуючи елементарними правилами безпечної поведінки поблизу енергооб'єктів.

Попередження дітей про небезпеку електроструму – один із способів запобігти трагедії.

Треба пам'ятати, що смертельно небезпечним є не тільки торкання, але й наближення до обірваних дротів та струмопровідних частин ближче ніж на 8 метрів.

Елементарні правила безпечної поведінки з електроприладами:

не залишайте без нагляду увімкнені в мережу електричні прилади (особливо, електропраску, електроплитку і обігрівач);

оберегайте електричні прилади від потрапляння в них вологи;

забороняється торкатися руками оголених кінців проводки, ремонтувати вимикачі, що знаходяться під напругою, розетки і патрони, електроприлади. Перед початком ремонтних

робіт мережу необхідно знеструмити;

перебуваючи у воді або стоячи босоніж на мокрій підлозі, не можна торкатися ламп, вимикачів, елементів проводки голіруч;

не торкайтеся водопровідних кранів або каналізаційних пристроїв, а також металевих предметів, якщо у вас в руках електроприлад, увімкнений у мережу;

не торкайтеся вологими руками включених в електричну мережу приладів, вимикачів, розеток, цоколів електролампочок;

небезпека ураження електрострумом може виникнути при користуванні електроприладами з порушеною ізоляцією, електроплитками з відкритою спіраллю, саморобними печами; електронагрівачами.

Один з небезпечних проявів електрики – **крокова напруга** (електрична напруга), що виникає між двома точками поблизу струмопровідної лінії, яка торкається землі, на відстані одного кроку.

Наближатися до обірваного дроту заборонено!

При потраплянні під крокову напругу виникають мимовільні судорожні скорочення м'язів ніг і, як наслідок, падіння людини на

землю. Струм починає проходити між новими точками опори - наприклад, від рук до ніг, що може призвести до смертельних уражень.

Якщо так сталося, що ви опинилися поруч з обірваним дротом, пам'ятайте про те, що треба покинути небезпечну зону мінімальними кроками («гусячим кроком») або стрибками. У загрозовій ситуації при виході з небезпечної зони необхідно застосувати ходу «п'ята - носок» в бік від місця падіння струмопровідної частини.

Перша допомога при ураженні струмом:

насамперед, слід дотримуватись правил безпеки, припинити дію електричного струму на постраждалого (вимкнути струм, перервати або відвести дріт). Усе це треба зробити дуже швидко, але й обережно, користуючись предметами, що не проводять струм (палицею, сухою мотузкою). Слід одягнути гумові рукавиці, взути гумові чоботи;

при зупинці дихання проводять штучну вентиляцію легень. При зупинці серця роблять його закритий масаж. Надавши першу допомогу, постраждалому необхідно дати гарячого чаю та забезпечити тепло і спокій.

ОТРУЄННЯ ТОКСИЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ

Ознаки отруєння:

постійний кашель, галюцинації;

головний біль, втомленість;

подразнення кон'юнктиви, алергічні реакції шкіри;

запаморочення, слабкість, блідість шкіри;

носова кровотеча, нудота, блювання;

порушення координації рухів;

у тяжких випадках – втрата свідомості.

Домедична допомога:

вивести постраждалого на свіже повітря, прополоскати горло і рот розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку теплої води);

якщо речовина потрапила на шкіру, необхідно уражене місце обмити теплою водою з милом, закрити чистим бинтом;

при потраплянні речовини в очі слід промивати їх великою кількістю води протягом 15-20 хвилин, після чого накласти суху пов'язку;

якщо речовина потрапила до шлунка, слід його промити – дати випити 5-6 склянок теплої води, потім викликати блювання.

Надаючи допомогу при гострому отруєнні, слід твердо пам'ятати, що вона є лише домедичною, оскільки основне лікування проводитиме лікар.

НЕБЕЗПЕКИ ІНШОГО ХАРАКТЕРУ ПТАШИНИЙ ГРИП

Ознаки захворювання

Симптоми пташиного грипу в людей можуть варіюватися від симптомів, типових для звичайного грипу (температура, кашель, біль у горлі, біль у м'язах) до інфекцій очей, пневмонії, важких респіраторних захворювань (гострий респіраторний синдром) та інших загрозливих для життя ускладнень. Симптоми пташиного грипу можуть залежати від того, яким специфічним підтипом вірусу і штаму було викликано захворювання.

Для того, щоб підтвердити наявність пташиного грипу в людини, необхідно провести лабораторні аналізи.

Навички, які допоможуть зберегти здоров'я і уникнути грипу:

остерігайтеся близького контакту з хворими людьми;

якщо ви хворі, уникайте контакту з іншими людьми, щоб захистити їх від захворювання;

залишайтеся удома, не йдіть на роботу, до школи і не плануйте в цей час відрядження;

закривайте свій рот і ніс тканиною, коли кашляєте або чхаєте;

миття рук захистить вас від мікробів. Намагайтеся не торкатись очей, носа або рота. Мікроби часто поширюються тоді, коли людина торкається чогось, забрудненого мікробами, а потім - своїх очей, носа або рота.

САЛЬМОНЕЛЬОЗ

Джерела інфекції:

можуть бути тварини, птахи, люди, хворі на сальмонельоз, або здорові бактеріоносії;

нерідко інфікуються яйця птахів;

тварини можуть виділяти збудника з сечею, калом, молоком, слиною, носовим слизом;

механічним переносником сальмонел можуть бути мухи.

Інкубаційний період коливається від 2–6 годин до 2–3 днів.

Симптоми:

спостерігається загальна слабкість, головний біль, розлади сну;

з'являється біль у м'язах, підвищується температура;

у наступні години додаються нудота, блювання, біль у животі.

Якщо не надати допомогу, розвивається інфекційно-токсичний шок.

Лікування:

необхідно якомога швидше промити шлунок і кишечник перевареною водою (краще ізотонічним розчином хлориду натрію), після чого ввести всередину сорбент (активоване вугілля, ентеросорб, ентеросгель) і дати тепле пиття. Для відновлення водно-сольового балансу призначають дозоване введення регідрону, гастроліту. Дорослому потрібно 2-3 літри розчину, дитині – 50 мілілітри на кілограм маси тіла. При дуже важких формах, коли відзначається виражена інтоксикація, необхідна госпіталізація!

БОТУЛІЗМ

Як запобігти отруєнню ботулізмом:

не купувати на ринках у приватних осіб виготовлені в домашніх умовах в'ялену і копчену рибу, мариновані гриби, домашню ковбасу, м'ясні консерви;

перед вживанням м'ясні консерви необхідно

прокип`ятити – за високої температури ботулічний токсин руйнується;

ковбаси, окости, буженину перед вживанням бажано проварити або бодай добре прогріти у духовці;

мариновані гриби – промити і прокип`ятити 20-30 хвилин;

не варто вживати овочеві консерви, що мають ознаки зіпсованості або з порушеною герметичністю;

в жодному разі не можна вживати здуті консерви, небезпечно навіть куштувати такий продукт. Не можна давати їх домашнім тваринам.

Пам`ятайте про підступність ботулізму – уражені продукти зберігають свіжий вигляд і запах!!!

Симптоми захворювання:

починається захворювання раптово із симптомів ураження шлунково-кишкового тракту (нудота, блювота, пронос), на тлі яких або услід за ними з`являються: подвоєння і “сітка” (заволока) в очах, утруднене ковтання, хрипкість голосу, м`язова слабкість.

Перша допомога:

негайно викликати швидку допомогу;

до прибуття “швидкої” або лікаря необхідно промити шлунок великою кількістю води з содою – ботулічний токсин швидко руйнується в лужному середовищі;

терміново ввести протиботулічну сироватку, що, власне, допоможе врятувати постраждалого.

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ВОДІ

Пам’ятайте:

не запливайте за обмежувальні буйки;

не пірняйте з берега в невідомих вам місцях (глибина може бути недостатньою для пірнання);

не допускайте переохолодження тіла у воді, при появі судом негайно вийдіть з води;

стримуйте оточуючих від необережних вчинків;

не залишайте дітей без нагляду старших. Забороняйте дітям, молодшим десяти років, самостійно заходити у воду;

не заходьте у воду в нетверезому стані.

Перша допомога при утоплені:

швидко витягніть постраждалого з води;

викличте через перехожих «швидку допомогу», а самі, до прибуття лікарів, надайте

першу допомогу;

очистіть порожнину рота і гортань постраждалого від слизу, мулу, піску;

переверніть постраждалого на живіт, перегніть через своє коліно, щоб голова звисла вниз, і декілька разів натисніть на спину. Дитину можна підняти за ноги;

проведіть штучне дихання до прибуття лікарів;

після появи у постраждалого самостійного дихання дайте йому тепле пиття і доправте у лікарню;

під час надання допомоги травмованому (голова, шия, спина, кінцівки) забезпечте йому повний спокій і викличте швидку допомогу.

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ЛЬОДУ

Якщо Ви провалилися під лід:

миттєво розставте руки в сторони для того, щоб утримати себе на поверхні;

голосно кличте на допомогу;

намагайтесь упертися ногами в край льоду або в його шмат позаду і самостійно вибратися з небезпечного місця.

Надаючи допомогу постраждалому:

наближайтесь до місця пролому льоду

поповзом, подайте постраждалому жердину, дошку, мотузку, пасок і обережно тягніть його до берега;

використовуйте будь-які предмети, що мають додаткову плавучість;

після вилучення постраждалого з води перенесіть його якомога скоріше в тепле місце, перевдягніть в суху білизну, дайте тепле пиття, викличте швидку допомогу.

ДОПОМОГА ПРИ УДУШЕННІ, ЗАСИПАННІ ЗЕМЛЕЮ

При таких нещасних випадках смерть настає внаслідок припинення доступу кисню в легені.

Перша допомога:

спочатку ліквідовують причину, що перекриває шляхи доступу повітря;

вилучають сторонні предмети з порожнини рота і приступають до реанімаційних методів.

При засипанні землею у постраждалого можуть бути важкі пошкодження. Крім загального припинення доступу кисню в легені, може розвинутиися так званий синдром тривалого стиснення. При тривалому стисненні м'яких тканин у них накопичуються токсичні

речовини, що після ліквідації стиснення надходять в загальний кровообіг і викликають важку інтоксикацію, порушують функції серця, нирок, печінки, що може стати причиною смерті.

Допомога витягнутому з-під завалу землею надається залежно від важкості пошкодження:

якщо є необхідність, слід відновити прохідні дихальні шляхи, очистити ротову порожнину і тоді приступити до реанімаційних заходів;

після виведення із стану клінічної смерті слід приступати до огляду пошкоджень, зупинення кровотечі, бинтування ран, накладання джгута тощо.

В усіх випадках надання допомоги при утопленні, задушенні чи засипанні землею дуже важливо не допустити навіть тимчасового охолодження. Зігріти кінцівки можна легким масажем сухими руками або розтиранням будь-якими подразнюючими засобами (спиртом, оцтом, горілкою). Зігрівати грілками чи іншими гарячими предметами не можна.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ТЕПЛОВОМУ (СОНЯЧНОМУ) УДАРІ

Основними симптомами та ознаками теплового удару є:

висока температура тіла (40°C і вище);

з'являється спрага;

відсутність потовиділення. При тепловому ударі, викликаному спекотною погодою, шкіра стає гарячішою і сухою на дотик. А при тепловому ударі, викликаному напруженою фізичною роботою, шкіра зазвичай волога, липка;

почервоніння шкіри;

прискорення дихання, підвищення частоти серцевих скорочень;

може розвинутися пульсуючий головний біль, виникнуть такі симптоми, як: судоми, галюцинації, втрата свідомості.

Перша допомога:

якщо ви відчули перші симптоми теплового удару, негайно викличте швидку допомогу. Якщо у вас немає можливості викликати невідкладну медичну допомогу, слід зробити наступне:

якщо ви перебуваєте на вулиці, негайно зайдіть в прохолодне кондиціоноване приміщення;

зніміть тісний одяг, розв'яжіть краватку, зніміть взуття;

якщо є можливість, оберніться вологим простиралом або ввімкніть вентилятор,

прийміть прохолодний душ або ванну. Для зниження температури тіла можна прикласти до області шиї, спини, пахв і паху мішечки зі льодом;

рекомендується випити 1 літр води з додаванням 2 чайних ложок солі;

у жодному разі не пийте алкогольні напої та напої з високим вмістом кофеїну (чай, кава, капучино), оскільки вони порушують терморегуляцію організму.

Сонячний удар – різновид теплового

Перша допомога:

швидко перенести постраждалого в прохолодне місце, покласти на спину, піднявши дещо ноги, зняти або розстебнути одяг. Змочити голову холодною водою або покласти на неї змочений холодною водою рушник, холодні примочки на лоб, тім'яну ділянку, потилицю, на пахові, підключичні, підколінні, пахові ділянки, де зосереджено багато кровоносних судин. Можна зробити вологе обгортання або протерти тіло постраждалого шматочком льоду, обливи його прохолодною водою, але обережно і не довго;

у важких випадках слід одразу зважити на характер дихання постраждалого, перевірити, чи

не порушена у нього прохідність дихальних шляхів. Виявивши, що язик запав, а в роті є блювотні маси, повернути голову постраждалого на бік і очистити порожнину рота бинтом або носовичком, накрученим на палець;

якщо дихання слабке або його немає, терміново почати робити штучне дихання методом “рот у рот” чи “рот у ніс” до появи самостійного глибокого дихання. Якщо відсутній пульс, а зіниці розширені й не реагують на світло, слід провести весь комплекс реанімації – штучне дихання і непрямий масаж серця.

ДОПОМОГА ПРИ ВТРАТІ СВІДОМОСТІ

Перша допомога:

усуньте перешкоди для вільного дихання та нормального кровообігу, тобто забезпечте доступ свіжого повітря, розстебнути комір, розпустити пасок;

на обличчя побризкайте холодною водою;

скроні потріть ваткою, змоченою нашатирним спиртом;

сильними, різкими рухами масажуйте мізинець лівої руки у напрямку від основи до нігтя, максимально здавлюючи ніготь;

таким же чином масажуйте великий палець

лівої руки;

потім масажуйте мізинець та великий палець правої руки;

надавляйте на центр кінчика носу;

декілька разів здавіть мочки вух неприятного;

трьома пальцями, складеними в щіпку, зробіть декілька обертальних рухів у центрі бугра долоні біля великого пальця лівої руки;

зазвичай після таких процедур людина приходить до тями, але краще продовжити надання допомоги;

масажуйте середній палець лівої руки, потім – правої, але рухи при цьому не повинні бути різкими і занадто сильними;

круговими рухами погладжуйте долоні обох рук.

Пам'ятайте, що в подальшому постраждалому необхідна кваліфікована допомога лікаря!

ДОПОМОГА ПРИ ХВОРОБАХ ПОРУШЕННЯ КРОВООБІГУ (ІНСУЛЬТІ, ІНФАРКТІ МІОКАРДА)

Симптоми захворювання інсульту:

постраждалий втрачає свідомість, може

спостерігатися блювання та неконтрольоване виділення сечі та калу;

пульс сповільнюється до 40-50 ударів на хвилину;

проявляється параліч кінцівок та асиметрія обличчя;

інколи інсульт може проявлятися не так різко, але завжди супроводжується паралічем кінцівок та порушенням мови.

Перша допомога при інсульті:

хворого необхідно зручно покласти на ліжко; розстебнути одяг, що ускладнює дихання, і провітрити кімнату;

голову слід обкласти холодними компресами, а ноги – грілками, і створити абсолютний спокій;

якщо постраждалий може ковтати – дати заспокійливі препарати (настійка валеріани, броміди) та препарати, які знижують артеріальний тиск (дібазол, папаверин);

переміщувати постраждалого і транспортувати в медичний заклад можна тільки після висновку лікаря про його транспортабельність.

Симптоми захворювання на інфаркт міокарда:

проявляється гостра серцево-судинна недостатність, при якій серцеві м'язи втрачають свою скорочувальну здатність. Тому серце не може перекачувати кров, що до нього надходить;

відбувається застій крові, що може призвести до порушення функцій важливих органів – нирок, легенів та печінки.

Перша допомога при підозрі на інфаркт міокарда:

постраждалому має бути створено повний спокій, заборонено активні рухи;

транспортувати постраждалого до лікувального закладу слід з великою обережністю і, за необхідності, в дорозі слід проводити реанімаційні заходи.

СИЛЬНА КРОВОТЕЧА

Способи зупинки артеріальної кровотечі:

спосіб притискання судин пальцем у відповідному місці (намагайтесь притиснути цю судину до кістки).

Якщо неможливо застосувати джгут:

необхідно накрити рану стерильною серветкою та притиснути пальцем судину, що кровоточить. Але слід пам'ятати, що найбільш

безпечний спосіб притискання судини не в самій рані, а за її межами.

При артеріальній кровотечі судину притискають вище місця її пошкодження, а при кровотечі з вени – нижче. При кровотечах з судин скроневої частини голови скроневу артерію притискають попереду мочки вуха до щелепної кістки.

При сильній кровотечі з ран голови, обличчя, язика притискають сонну артерію, зовнішню щелепну і підключичну артерії притискають до щелепи або хребта. При кровотечі з ран плеча або стегна притискають плечову, підпахову або стегнову артерії.

Після того, як кровотечу зупинено:

на рану накладають щільну стерильну пов'язку;

поверх неї – туго звернуту грудку вати;

щільно бинтують круговими рухами. Замість вати можна використати різний м'який матеріал, що є під руками – хустку, шматок тканини.

Для того, щоб накладати кровозупиняючий джгут, дотримуються правил:

джгут накладають при пошкодженні великих артеріальних судин кінцівок;

при кровотечі з артерій верхніх кінцівок джгут

найкраще розташовувати на верхній третині плеча, при кровотечі з артерій нижніх кінцівок – на середній третині стегна;

джгут накладають на підняту кінцівку;

джгут повинен накладатися туго, але не слід надмірно стискати тканини кінцівок, бо можливі важкі ускладнення; до джгута обов'язково прикріплюють аркуш паперу з позначкою часу його накладання.

Пам'ятайте! Джгут накладають не більш як на 1,0-1,5 години в теплу пору року, а в холодну – не більш як на 1 годину!

ДІЇ ПРИ КРОВОТЕЧІ З НОСА

Домедична допомога при кровотечі з носа повинна бути надана негайно.

Домедична допомога при кровотечі з носа, що виникла без певних причин:

потрібно сісти, закинути голову і затиснути ніздрі на 10-15 хвилин, щоб всередині утворилися невеликі згустки крові й закупорили кров'яні судини;

переконатися, що постраждалий може дихати ротом і це не викликає труднощів;

можна ввести в кожен носовий відділ по ватному тампону, змоченому в 3-процентному

розчині перекису водню;

зупинити кровотечу також допоможе ватний тампон, змочений в яблучному оцті;

далі слід покласти на перенісся холодну примочку або компрес;

якщо кров йде з лівої ніздрі – підніміть ліву руку вгору над головою, а правою затисніть ніздрю. Якщо кровотеча з правої ніздрі то все навпаки.

Після припинення кровотечі протягом декількох годин не рекомендується сякатися і дихати носом.

ЧУЖОРІДНЕ ТІЛО

Ознаками потрапляння в дихальні шляхи стороннього предмета є:

порушення дихання, напади кашлю (якщо чужорідне тіло потрапляє в гортань – спазматичний кашель), задишка.

Увага! Не варто метушитися та робити зайві, непотрібні дії, якщо малюк може кричати, кашляти, дихати, постарайтеся дати йому добре прокашлятися.

Застраглий у горлі дитини предмет практично неможливо витягнути пальцями, тому не варто і намагатися робити це. Якщо дитина

припиняє кашляти, не здатна кричати, дихання сильно утруднене, малюк починає синіти, видає свистячі звуки, тоді негайно викликайте швидку допомогу і приступайте до першої допомоги.

Домедична допомога буде дещо відрізнятися, якщо це немовля першого року життя. У цьому випадку дитину треба покласти на руку, повернувши його вниз обличчям. Нижня щелепа обхоплюється вказівним і великим пальцями. Руку, на якій лежить дитина слід уперти в своє стегно, попередньо прийнявши положення сидячи, далі потрібно опустити голівку малюка вниз. Зробіть чотири поштовхи по спині між лопатками долонею протягом п'яти секунд, після чого перекладіть дитину на вільну руку горілиць. Голова продовжує перебувати нижче відносно тулуба. Нижче сосків на грудях дитини потрібно покласти два пальці й знову натиснути 4 рази протягом 5 секунд. Чергуйте ці два прийоми, перекладаючи малюка з руки на руку, поки стороннє тіло не буде виштовхнуте або не прибуде швидка допомога.

Крім того, заходи з надання домедичної допомоги слід припинити, якщо дитина втратила свідомість. Вкладіть дитину на тверду поверхню і постарайтеся відкрити їй рот. Якщо побачите

чужорідне тіло, постарайтеся витягнути його. Якщо дитина припинила дихати, починайте штучне дихання: обхопіть своїми губами її рот і ніс й зробіть два вдубання, але дуже обережно. Тривалість вдубання – 1 секунда, після чого робиться пауза. Якщо дитині більше року, наполегливо просіть її кашляти. Якщо вона не може цього зробити, слід стати обабіч неї, обхопити на рівні її пояса своїми руками і, стиснувши одну руку в кулак, обхопити її іншою рукою. При цьому в кулака великий палець повинен бути притиснутий до центру живота, трохи вище пупка і нижче грудини. Лікті виставити вперед і швидко, різко натиснути своїм кулаком дитині на живіт. Ці дії проводяться до видалення стороннього предмета або до прибуття лікарів. Періодично перевіряйте, чи знаходиться дитина у свідомості, якщо вона не дихає, починайте робити штучне дихання.

ДІЇ ПІД ЧАС НАПАДУ СОБАКИ

Щоб уникнути нападу собак, треба дотримуватися таких правил:

ставтесь до тварин з повагою і не доторкайтесь до них, якщо немає господаря;
не торкайтесь до тварин під час сну або

прийому їжі;

не відбирайте те, з чим собака грається, щоб уникнути його захисної реакції;

не годуйте чужих собак;

не наближайтеся до собаки, що знаходиться на прив'язі;

не грайтеся з господарем собаки, роблячи рухи, що можуть бути сприйняті твариною як агресивні;

не виказуйте страху або хвилювання перед вороже налаштованим собакою;

не робіть різких рухів і не наближайтеся до собаки;

віддавайте вольовим голосом команди: „місце”, „стояти”, „лежати”, „фу”;

не починайте бігти, щоб не викликати у тварини мисливського інстинкту і не стати легкою здобиччю;

у разі, якщо на вас напав собака, киньте йому що-небудь з того, що у вас є під рукою, щоб виграти час;

намагайтеся захистити горло й обличчя;

захищайтеся за допомогою палиці.

Якщо вас вкусили, то:

промийте місце укусу водою з милом;

якщо рана кровоточить, накладіть пов'язку,

щоб зупинити кровотечу;

навіть якщо рана здається несерйозною, зверніться до лікаря;

зверніться до господаря, щоб з'ясувати, чи був собака щеплений проти сказу;

поставте поліцію і санітарні служби до відома про те, що трапилося, надавши, за можливості, точну адресу власника собаки.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ОСЕРЕДКУ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Не можна без спеціального дозволу покидати місце проживання.

Без крайньої необхідності не виходьте з дому, уникайте місць великого скупчення людей.

Два рази на добу вимірюйте температуру собі й членам сім'ї. Якщо вона підвищилася і почуваєте себе погано, вам необхідно ізолювати себе від оточуючих в окремій кімнаті або відгородитися ширмою.

Терміново повідомте про захворювання медичний заклад. В окремих випадках інфекційних захворювань дійте згідно з рекомендаціями органів охорони здоров'я, а саме:

1. Одягніть ватно-марлеву пов'язку.

2. Щоденно робіть вологе прибирання приміщень з використанням розчинів для дезінфекції та побутових миючих засобів.

3. Сміття необхідно спалювати. Знищуйте гризунів і комах – можливих збудників захворювань.

4. Суворо дотримуйтеся правил особистої й громадської гігієни. Ретельно, особливо перед прийманням їжі, мийте руки з милом, воду використовуйте з перевірених джерел і пийте тільки кип'ячену. Сирі овочі й фрукти після миття обдайте окропом.

5. При догляді за хворою людиною одягайте халат, хустину і ватно-марлеву пов'язку. Визначте хворому окреме ліжко, рушник, що потрібно регулярно прати, посуд мити.

6. Особам, які спілкуються з хворим, суворо забороняється виходити на роботу, відвідувати інші квартири (будинки). У випадках, коли ви не знаєте, якою хворобою хворіє член вашої сім'ї, дійте так, як при заразній хворобі.

7. Після госпіталізації хворого зробіть у квартирі дезінфекцію: постіль, білизну і посуд треба прокип'ятити протягом 15 хвилин у 2-процентному розчині соди, після чого посуд вимити гарячою водою, а постіль попрасувати,

кімнату та інші приміщення почистити, вимити і провітрити.

Пам'ятайте, що простими і надійними методами дезінфекції є кип'ятіння і прасування.

СПЕЦИФІЧНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ ПЛАЧ

Психологічна допомога:

не залишайте постраждалого наодинці;

встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече чи спину, погладьте його по голові), дайте йому відчуття, що ви поруч;

застосовуйте прийоми "активного слухання" (вони допоможуть постраждалому скинути негативну інформацію): періодично вимовляйте "ага", "так", кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте; повторюйте за постраждалим уривки фраз, у яких він виражає свої почуття; говоріть про свої почуття і почуття постраждалого;

не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, "виплеснути" із себе горе, страх, образ;

не задавайте запитань, не давайте порад.
Ваше завдання – вислухати.

СТРАХ

Основні ознаки страху:

напруга м'язів (особливо обличчя);

сильне серцебиття;

прискорене поверхнєве дихання;

знижений контроль над власною поведінкою;

зменшення слиновиділення (пересихання в роті).

Психологічна допомога людині, яка знаходиться під впливом страху:

покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: "Зі мною хтось поруч, я не один";

дихайте глибоко і рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі (психологічне підлаштовування під спокійне дихання людини, яка надає допомогу);

якщо постраждалий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття;

зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла, якщо це в даній ситуації доцільно.

АПАТІЯ

Основні ознаки апатії:

байдуже ставлення до оточуючих;

млявість;

загальмованість;

повільна, з довгими паузами, мова.

Психологічна допомога людині, яка знаходиться у стані апатії:

поговоріть з постраждалим. Задайте йому кілька простих запитань: "Як ваше ім'я?"; "Як ви себе почуваєте?"; "Чи хочете їсти?";

проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття);

візьміть постраждалого за руку чи покладіть свою руку йому на чоло;

дайте постраждалому можливість поспати чи просто полежати;

якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті, очікування закінчення операції в лікарні), то більше говоріть з постраждалим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогуляйтеся, сходіть випити чаю чи кави, допоможіть оточуючим, що потребують допомоги).

СТУПОР

Основні ознаки ступору:

різке зниження чи відсутність довільних рухів і мови;

відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, пощипування);

"застигання" у визначеній позі, стан повної нерухомості;

можлива напруга окремих груп м'язів.

Психологічна допомога людині, яка знаходиться у стані ступору:

зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні;

кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на чолі, над очима посередині між лінією росту волосся і бровами, над зіницями;

долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого;

підлаштуйте своє дихання під ритм його дихання;

людина, перебуваючи у ступорі, може чути і бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими

засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його зі стану загальмованості.

РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ

Основні ознаки рухового збудження:

різкі рухи, часто безцільні та безглузді дії;
ненормально голосна мова чи підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);

часто відсутня реакція на людей, які з нею спілкуються (зауваження, прохання, накази).

Психологічна допомога людині, яка знаходиться в стані рухового збудження:

використовуйте прийом "захоплення":
знаходячись позаду, просуньте свої руки постраждалому під пахви, пригорніть його і злегка нахиліть на себе;

ізолюйте постраждалого від оточуючих;
говоріть спокійним голосом про те, що він відчуває, що його хвилює в даній ситуації, що йому хочеться в даний момент;

не сперечайтесь з постраждалим, не задавайте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою "не", що належать до небажаних дій (наприклад: "Не біжи", "Не розмахуй руками", "Не кричи").

Рухове порушення триває недовго, після чого може настати стан нервового тремтіння, плачу, а також агресивного поведження.

АГРЕСІЯ

Основні ознаки агресії:

роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого приводу);

нанесення оточуючим ударів руками чи будь-якими предметами;

словесна образа, лайка;

м'язова напруга;

підвищення кров'яного тиску;

почервоніння шкіри;

напруженість м'язів обличчя;

пильно-зухвалий погляд агресора.

Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може нанести каліцтва як собі, так й іншим.

Психологічна допомога людині, яка знаходиться у стані агресії:

зведіть до мінімуму кількість оточуючих;

дайте постраждалому можливість "випустити пару" (наприклад, виговоритися, викричатися чи

"побити" подушку). Потрібно деструктивну енергію перевести в конструктивну;

намагайтеся, за можливістю, не дивитися прямо в очі агресивній людині, бо це сприймається завжди як виклик;

демонструйте доброзичливість. Навіть, якщо ви не згодні з постраждалим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас. Не рекомендується говорити: "Що ж ти за людина!" Варто сказати: "Ти жахливо злишся, тобі хочеться усе рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації";

намагайтеся, за сприятливої ситуації, розрядити обстановку смішними коментарями чи діями;

агресія може бути погашена також страхом покарання. Але це не в усіх випадках допомагає.

Доручіть постраждалому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Основні ознаки нервового тремтіння:

раптове тремтіння – відразу після інциденту або через якийсь час;

сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин – тремор (людина не може тримати в руках дрібні предмети, запалити сигарету);

реакція продовжується досить довго (до декількох годин);

людина відчуває сильну втому і має потребу у відпочинку.

Психологічна допомога людині під час нервового тремтіння:

візьміть постраждалого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд;

продовжуйте розмовляти з ним, інакше він сприйме ваші дії як напад;

після завершення реакції необхідно дати постраждалому можливість відпочити, бажано покласти його спати.

Під час надання допомоги людині, яка потерпає від нервового тремтіння, **забороняється:**

обіймати постраждалого чи притискати його до себе;

укривати постраждалого чимось теплим;

заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

ІСТЕРИКА

Основні ознаки істеричних випадків:

надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;

мова емоційно насичена, швидка;

крики, ридання.

Психологічна допомога постраждалим, які перебувають в стані істерики:

вилучіть глядачів, створіть спокійну обстановку (немає глядачів - немає й істерики). Залишіться з постраждалим наодинці, якщо це не небезпечно для вас;

зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на постраждалого);

говоріть з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном ("Випий води", "Умийся");

після істерики настає виснаження сил. Укладіть постраждалого спати. Викличте швидку допомогу. До прибуття фахівців спостерігайте за його станом;

не потурайте бажанням постраждалого.

ПАНІКА

Невідкладні дії для подолання паніки:

слід відволікти, хай на короткий термін, увагу людей від джерела страху або збудника паніки;

дати постраждалим можливість хоч на мить забути про страх;

у цю хвилину необхідно переключити увагу з дій панікера на людину мислячу, холоднокровну, носія спокою та розважливості;

у такій ситуації необхідні владні й голосні команди, чіткі, обґрунтовані розпорядження;

як тільки паніка спаде – у людей виникає підвищена активність. Її слід відразу використати, залучивши всіх до рятувальних або ліквідаційних робіт.

Якщо паніка вже охопила значну кількість постраждалих, необхідно людей поділити на менші групи, з кожною з яких буде легше працювати. Дуже важливим є особистий приклад поведінки лідера, керівника групи: виважені розпорядження, достовірне викладення фактів, підтримання порядку, особисті приклади мужності та гуманності.

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Інститут державного управління у сфері цивільного захисту є галузевим вищим навчальним закладом післядипломної освіти у сфері цивільного захисту, уповноваженим органом управління якого є Державна служба України з надзвичайних ситуацій.

Головними завданнями Інституту є:

проведення освітньої діяльності, пов'язаної з отриманням другої вищої освіти, підвищенням кваліфікації, навчанням за іншими формами післядипломної освіти;

здійснення науково-методичного та навчально-методичного забезпечення навчального процесу з післядипломної освіти;

проведення навчання з домедичної допомоги рятувальників ДСНС на базі відповідного навчально-тренувального підрозділу Інституту;

навчання персоналу ДСНС з іноземної (англійської) мови;

здійснення наукових досліджень у сфері цивільного захисту;

підвищення кваліфікації державних службовців у сфері цивільного захисту в галузі знань "Управління та адміністрування";

участь у науково-методичному забезпеченні галузевої вищої освіти у сфері цивільного

захисту, створення навчальної, навчально-методичної, наукової літератури та інноваційних навчальних технологій;

участь у створенні програмної та методичної бази з організації навчання населення діям у надзвичайних, аварійних ситуаціях і аваріях на підприємствах, в установах та організаціях України;

провадження міжнародної діяльності у сфері галузевої освіти;

проведення науково-практичних досліджень з питань психофізіологічних допусків особового складу Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту до роботи з підвищеною небезпекою;

забезпечення діяльності ДСНС з питань інформаційних технологій;

виконання функцій головного навчально-методичного центру сфери цивільного захисту.

Контакти:

вул. Вишгородська, 21,

м. Київ, 04074, Україна

тел.: (044) 430-02-22,

тел./факс: (044) 430-91-91

e-mail: iducz.kyiv@mns.gov.ua

<http://iducz.dsns.gov.ua>

*Головним скарбом життя є
не землі, що ти завоював,
не багатства, що у тебе в скринях...
Головним скарбом життя є
здоров'я, і щоб його зберегти,
потрібно багато що знати.*

Авіценна

Видання третє, виправлене та доповнене

Схвалено Вченою радою ІДУЦЗ
Протокол № 2 від 27.03.2017 р.

Авторський колектив: наукові та науково-педагогічні працівники Інституту державного управління у сфері цивільного захисту

Редакційно-технічна група:
Кропивницький Р. С. – технічне редагування;
Однопозов І. С. – літературне редагування

Від установи

Інститут державного управління у сфері цивільного захисту висловлює щирі подяку керівництву Державної служби України з надзвичайних ситуацій, навчально-методичним центрам цивільного захисту та безпеки життєдіяльності в областях та м. Києві, центральним і місцевим органам виконавчої влади за підтримку у виданні цієї Памятки.