

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ЕКОНОМІКИ**

**Інструктаж з безпеки життєдіяльності студентів щодо безпеки
життєдіяльності під час зимових канікул**

**Інструкція
з безпеки життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу
під час зимових канікул**

1. Загальні положення.

1.1. Інструкція з безпеки під час зимових канікул поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування студентів на зимових канікулах.

1.2. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності студентів під час зимових канікул.

2.1. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів перед початком зимових канікул.

2.1.1. Перед початком зимових канікул слід чітко визначити терміни початку та закінчення канікул.

2.1.2. У разі продовження канікул телефонувати в останній день визначених термінів до деканату, куратору або старості академічної групи для визначення нового терміну канікул.

2.1.3. Потрібно ознайомитися з планом проведення масових заходів в університеті під час канікул, брати активну участь у запланованих заходах.

2.1.4. У разі неможливості за поважних причин або сімейних обставин взяти участь у запланованих заходах під час канікул або вчасно приступити до навчальних занять після канікул, студенти повинні завчасно попередити деканат або куратора групи, надавши заяву чи медичну довідку, що пояснює причину.

2.2. Вимоги безпеки життєдіяльності студентів під час зимових канікул.

2.2.1. Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці. Взуття має бути зручним, підбори – низькими;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а в разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіччя;
- у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;

- виходячи на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнитись, що не наближаються інші транспортні засоби, бути особливо уважним і обережним при прослуховуванні плеєра через навушники та при використанні одягу з капюшоном;
- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна переходити проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;
- для запобігання ДТП за участю дітей категорично заборонено кататися на санчатах, ковзанах, лижах (інших зимових приладах для розваг) на проїжджій дорозі, категорично заборонене катання з гірок із виїздом на проїжджу частину дороги;
- для запобігання травмування можна кататися на ковзанах тільки у відведених для цього спеціальних місцях й на міцному льоду без розщелин;
- студенти повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які отримані на заняттях з безпеки життєдіяльності, предметних інструктажах;
- користуючись транспортним засобом, необхідно сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

2.2.2. Під час канікул, перебуваючи вдома, в гуртожитку, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- не брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (петарди, бенгальські вогні, феєрверки, легкозаймісті речовини тощо);
- користуватися газовою плитою вдома та в гуртожитку тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання;
- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймісті горючі рідини, приносити їх до приміщення;
- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці ніякі незнайомі чи чужу побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
- не можна наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, негайно повідомити коменданта гуртожитку, або чергового;
- не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;
- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, дотримуватися правил пожежної безпеки;

- у разі пожежної небезпеки – наявності вогню, іскріння, диму – негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону;

- при появі запаху газу в квартирі, гуртожитку у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту й вийти з приміщення;

негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

- Під час святкування Нового року вдома або інших закладах чітко дотримуватися вимог протипожежної безпеки; не приходити на свято в одязі з легкозаймистого матеріалу, не просоченого вогнезахисною сумішшю; під час святкування не наближатися до новорічної ялинки, в її сторону категорично заборонено кидати будь-які предмети; не можна прикрашати ялинку іграшками, гірляндами не фабричного, або низької якості виробництва; заборонено використовувати відкритий вогонь під час новорічних свят (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні, хлопавки тощо); застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть спричинити загорання; встановлювати стільці, крісла, різні конструкції, виконані з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захарашувати предметами проходи та аварійні виходи; не можна застосовувати для оформлення приміщень декорації та обладнання, виготовлені з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо).

2.2.3. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо студенти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння та ін.:

- під час канікул заборонено перебувати біля водоймищ для запобігання утопленню; категорично заборонено виходити на льодову поверхню замерзлого водоймища. Особі, яка провалилася під лід, необхідно подати мотузку, дошку, одяг, але не підходити до неї близько. Якщо лід крихкий, треба лягти на нього й проводити операцію рятування в той бік, із якого прийшла людина – в інших місцях лід може бути більш крихким. Не поспішаючи, слід допомогти людині вибратися з води, зняти мокрий одяг, зігріти, покликати на допомогу, відвести постраждалого у тепле приміщення, вжити заходів щодо недопущення обмороження;

- категорично заборонено наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів і попередження травм та загибелі;

- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, стимулятори;

- уникати вживання в їжу грибів;

- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;

- пересуватися обережно, спокійно. Беручі участь в масових заходах, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися через ожеледь;

- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – такі проводи ще можуть бути підживлені електрострумом; не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень за 5 м;

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

- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння з висоти;

- не підходити до відчинених вікон, не нахилитися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння з висоти; не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи – там може бути отруйний газ;

- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання укусів від хворих на сказ тварин;

2.2.4. Під час канікул студенти повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, в гуртожитку на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі приміщень із чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства:

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, у жодному разі не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;

- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще відповісти, що не знаєте, і швидко йти геть;

- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травм; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними стосунками;

- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; слід одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважним, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;

- під час перебування на дискотеці, слід керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку рухами й словами. У разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102;

- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень. Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи віком до 18-ти років. За злочини, вчинені після настання 14-річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності; позбавлення волі неповнолітньому може бути строком не більш як на 10 років; найсуворішим примусовим виховним заходом є направлення до спеціальних навчально-виховних установ, що здійснюється примусово, незалежно від бажання неповнолітнього чи його батьків;

- всеукраїнські гарячі лінії підтримки дітей та молоді України: Всеукраїнська лінія «Телефон довіри» — 800-500-21-80, національна гаряча лінія з питань попередження насильства над дітьми та захисту прав дітей — 500-500-33-50 (у межах України дзвінки безкоштовні).

2.2.5. Під час канікул треба виконувати правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні та кишкові захворювання тощо:

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заразити інших людей, викликати лікаря;

- хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну;

- приміщення постійно провітрювати;

- у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;
- хворому слід дотримуватися постільного режиму;
- вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;
- перед їжею мити руки з милом;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;
- не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем;
- якщо ви погано почуваєтеся, а поряд нікого немає, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

3. Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.

3.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки працівників правоохоронних органів.

3.2. Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

3.3. Якщо ситуація вийшла з-під контролю, слід зателефонувати в служби екстреної допомоги за телефонами: 101 – пожежна охорона; 102 – міліція; 103 – швидка медична допомога; 104 – газова служба, коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

3.4. За можливості варто залишити небезпечну територію

ІНСТРУКЦІЇ

1. Запобігання поширення інфекційних захворювань
2. Правила пожежної безпеки
3. Електробезпека
4. Безпека дорожнього руху
5. Норми виробничої санітарії
6. Правила поведінки в громадських місцях
7. Поводження з незнайомими людьми та предметами
8. Користування громадським транспортом
9. Попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури
10. Правила поведження на річках та водоймах
11. Дії у випадку надзвичайних ситуацій
12. Надання домедичної допомоги потерпілим у разі нещасних випадків
13. Несанкціоновані втручання в роботу залізничного транспорту.

1. Запобігання поширення інфекційних захворювань

Рекомендації щодо профілактики захворювання на інфекційні захворювання

Що можна зробити особисто: Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря).

Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутих ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними спиртовмісними засобами, уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель.

Що може зробити кожен, щоб вберегти навколишнє середовище від поширення інфекційних захворювань:

очищувати і дезінфікувати поверхні, до яких часто доторкуються, наприклад, дверні ручки, столи, клавіатури.

Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску

- Багато відпочивайте.
- Пийте багато рідини - мінеральна не газована вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

Дотримуйтесь дистанції

- Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.
- Респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.
- У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
- Намагайтеся не ділитися посудом із захворілими особами.
- Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як класи, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).

Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет

При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.

Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.

Мийте руки

Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтесь рук інших людей або торкаєтесь поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь

Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно. Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

Будьте готові та поінформовані-Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

- офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПЕРВИННІ ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ

Первинні засоби пожежогасіння слугують для гасіння пожеж в початковій стадії їх розвитку до прибуття пожежних підрозділів. До них відносяться ручні і пересувні вогнегасники, гідропульти, відра, бочки з водою, внутрішньопожежні крани, лопати, ящики з піском, азбестові полотна, войлочні мати, кошми, ломи, пили, багри, вила.

Для зазначення місцезнаходження первинних засобів пожежогасіння слід установлювати знаки на видних місцях на висоті 2-2,5 м від рівня.

ВОГНЕГАСНИКИ ПОВИННІ МАТИ:

- облікові (інвентарні) номери за прийнятою на об'єкті системою нумерації;
- пломби на пристроях ручного пуску;
- бирки та маркувальні написи на корпусі, червоне сигнальне пофарбування згідно з державними стандартами.

ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ ПЕРВИННИХ ЗАСОБІВ ПОЖЕЖОГАСІННЯ

За видом вогнегасної речовини вогнегасники розподіляються на:

- *водяні, пінні, порошкові, вуглекислотні, хладонові, комбіновані.*

Всі об'єкти укомплектовані двома типами вогнегасників - вуглекислотними і порошковими.

В залежності від класу пожеж використовуються наступні типи ВОГНЕГАСНИКІВ:

- *клас пожежі А* (горіння твердих речовин) - порошкові вогнегасники;
- *клас пожежі В* (горіння рідких речовин) - порошкові, вуглекислотні;
- *клас пожежі С* (горіння газоподібних речовин) - порошкові вогнегасники;
- *клас пожежі D* (горіння металів) - порошкові, вуглекислотні вогнегасники;
- *клас пожежі Е* (горіння електроустановок) - вуглекислотні вогнегасники.

Час виходу вогнегасної речовини, як з вуглекислотного так і з порошкового вогнегасників становить від *12 до 18 секунд*. Тому, слід пам'ятати, що вогнегасник ефективний для гасіння пожежі (осередку пожежі) у початковій стадії її розвитку, коли площа пожежі і задимлення приміщення незначні.

Для ПРИВЕДЕННЯ ДО ДІЇ ВУГЛЕКИСЛОТНОГО ВОГНЕГАСНИКА НЕОБХІДНО:

1. видалити запобіжну чеку;
2. спрямувати розтруб на вогнище пожежі;
3. натиснути на важіль або повернути маховик вентиля, при цьому вогнегасна речовина з корпусу по сифонній трубці через розтруб подається на осередок пожежі.

Для ПРИВЕДЕННЯ ДО ДІЇ ПОРОШКОВОГО ВОГНЕГАСНИКА НЕОБХІДНО:

1. видалити запобіжну чеку;
2. натиснути на кнопку з голкою;
3. натиснути на важіль;
4. спрямувати струмінь порошку на осередок пожежі.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОБЕРЕЖНО ! ВОГОНЬ !

ВОГОНЬ – незамінний помічний і небезпечна стихія водночас! Неправильне поводження з ним викликає значні матеріальні збитки, втрату життя і здоров'я людей. Опіки від полум'я, окропу, пари, розплавленої можуть бути надзвичайно небезпечними, тому дуже важливо вчасно надати допомогу.

ПЕРША ДОПОМОГА ТА ДІЇ ДО ПРИБУТТЯ ЛІКАРЯ:

- постраждалого необхідно винести із зони високої температури;
- згасити частини одягу, що горять, за допомогою простирадла, ковдри, пальта або струменя води. Гасити полум'я на одязі можна піском, землею, снігом. Сам постраждалий може згасити вогонь, перекочуючись по землі;
- після припинення горіння з обпечених частин тіла хворого знімають або зрізають одяг. Опікові міхури не можна проколувати, не можна відривати частини одягу, що прилипли до місць опіку;
- обов'язково дайте людині потужний знеболювальний засіб для запобігання виникнення больового шоку;
- подальші дії направлені на швидке охолодження обпечених ділянок проточною водою, снігу, етиловим спиртом або одеколоном, які швидко випаровуються і охолоджують місце опіку. За їх відсутності можна скористатися кефіром, який містить 3% алкоголю;
- розплавлений бітум, що прилип, можна відшарувати з опікової поверхні, поливаючи під бітумну кірку будь-яку рослинну олію;
- значні опіки накрити чистими попросованими простирадлами, пелюшками. Потерпілого обов'язково доправити до лікарні.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

УВАГА! ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ГАЗОВИМИ ПРИЛАДАМИ!

- Перед увімкненням газових пристроїв провітритіть приміщення і на весь період їх роботи квартиру залишіть відчиненою;
- насамперед необхідно піднести вогонь до пальника і тільки після цього відкрити кран на газовому приладі;
- перш ніж запалити пальник духової шафи газової плити, необхідно перевірити її змахами дверцят духовки або залишити відчиненою на 5-7 хвилин;
- при користуванні посудом з широким дном необхідно підставити конфорку з високими ребрами, інакше згоряння буде неповним;
- закінчивши користуватись газовими приладами, закрийте крани на опусках чи вентиль на балоні, а потім – крани на самих приладах.

ОСНОВНІ ЗАСТОРОГИ:

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

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Якщо ви почули запах газу дзвоніть за тел. 104. В квартирі треба негайно відкрити вікна і двері.

Під час аварії в головній системі - негайно дзвоніть за тел. «104».

Бережіть своє здоров'я і життя!

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

УВАГА! ЧАДНИЙ ГАЗ!

Чадний газ – монооксид вуглецю (міжнародна назва – карбон монооксид) – безбарвний газ, що не має запаху, тому він особливо небезпечний, бо його не можна відчутти. Чадний газ легший за повітря. За високої температури він згорає у кисні синім полум'ям. Зріджується дуже погано. Нерозчинний у воді. Може утворювати з повітрям вибухові суміші.

Чадний газ з'являється всюди, де проходить процес згорання. Найбільша небезпека отруєння існує в приміщеннях, які опалюються автономно, за допомогою згорання вугілля та інших видів органічного палива.

Симптоми отруєння:

- Головним симптомом при отруєнні чадним газом є втрата свідомості.
- При легкому ступені отруєння, спостерігається шум у вухах, пульсація венозних артерій, головний біль, відчуття спраги, загальна тривога, почуття страху.
- При середньому ступені отруєння людина спочатку втрачає свідомість, яка повертається відразу, якщо потерпілого винести на свіже повітря. Характерними ознаками середнього ступеня отруєння є почервоніння обличчя, неадекватність поведінки, підвищення температури тіла до 38-40⁰С.
- При важкому отруєнні людина втрачає свідомість на тривалий час, виникає розлад дихання. Характерними ознаками важкого отруєння є поверхневе дихання, іноді його повна зупинка. Самовільне спорожнення кишечника та сечового міхура. Шкіра стає синюшною.

Перша допомога:

- в разі отруєння чадним газом потерпілого слід негайно винести на свіже повітря;
- піднести до носа ватку з нашатирним спиртом;
- забезпечити вільний допуск повітря до легень;
- розстебнути одяг, який ускладнює дихання;
- в разі необхідності зробити штучне дихання.

Пам'ятайте! Чадний газ - смертельно небезпечний!

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА ПІД ЧАС МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Організовуючи урочисті заходи (ранок, святковий вечір, бал-маскарад), перш за все потрібно подбати про безпеку життя і здоров'я їх учасників.

ПРОТИПОЖЕЖНИЙ СТАН БУДІВЕЛЬ І ПРИМІЩЕНЬ МАЄ ВІДПОВІДАТИ ІСНУЮЧИМ ВИМОГАМ:

- приміщення, де відбуваються заходи за участю великої кількості людей, повинні мати не менше двох виходів на вулицю та сходовий майданчик;
- над запасним виходом має світитися табличка «Вихід», а двері легко відчинятися;
- необхідно звільнити проходи від сторонніх предметів і оновити плани евакуації;
- перевірити стан системи протипожежного водопостачання, укомплектованість кранів, кількість і стан вогнегасників;
- призначити відповідальну особу за підготовку до святкових заходів і забезпечення людей;
- кількість присутніх визначається з розрахунку 0,75 квадратного метра площі на одну людину;
- у приміщенні, при проведенні заходів за участю дітей, обов'язково мають бути педагоги, проінструктовані про заходи пожежної безпеки і правила евакуації у випадку пожежі.

ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ НОВОРІЧНОЇ ЯЛИНКИ:

- не можна встановлювати ялинку в проході і поблизу виходів;
- ялинка має бути надійно укріплена;
- гілки повинні сягати не далі одного метра до стін і стелі;
- ілюмінаційні прикраси ялинки повинні проводитися лише кваліфікованими спеціалістами;
- прикрашаючи ялинку, не використовуйте вироби з легкозаймистих целулоїдних матеріалів і вати, не обробленої вогнезахисним розчином;
- категорично заборонено користуватися поблизу ялинки свічками і піротехнічними виробами.

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПОЖЕЖА ЗАСТАЛА ВАС У ПРИМІЩЕННІ:

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку а скотіться з нього прямо на підлогу;
- повзіть підлогою під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
- обережно доторкніться до дверей тильним боком долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте;
- якщо двері гарячі - не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
- щільно зачиніть двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму, та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і вживайте заходи для порятунку;
- присядьте, глибоко вдихніть повітря, відчиніть вікно, висуньтеся та кричіть: "Допоможіть пожежа!";
- ви не в змозі відчинити вікно - розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом рухайтесь до виходу із приміщення;
- обов'язково зачиніть за собою всі двері; під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;
- якщо ви перебуваєте у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі.

***За найпершої нагоди, якщо ви в змозі, зателефонуйте «101»
і викличте пожежну команду!***

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПОЖЕЖА В КВАРТИРІ

ЯКЩО В КВАРТИРІ ВИНИКЛА ПОЖЕЖА, ТО:

- **викличте пожежну охорону;**
- **гасіть пожежу підручними засобами (водою, щільною вологою тканиною);**
- **у випадку виникнення небезпеки ураження електричним струмом відключіть електроенергію (автомати на електрощітку, викрутіть пробки);**
- **горючі легкозаймисті рідини гасити водою не ефективно. Необхідно скористатися вогнегасником чи щільною вологою тканиною;**
- **під час пожежі необхідно стримуватись від відкриття вікон та дверей для зменшення доступу повітря;**
- **якщо локалізувати осередок пожежі своїми силами ви не в змозі, негайно залиште квартиру, прикривши за собою двері;**
- **організуйте зустріч пожежних підрозділів, вкажіть їм осередок пожежі;**
- **у випадку неможливості евакуації з квартири по сходах в під'їзд – використовуйте балкони драбину, а якщо її немає то вийдіть на балкон, щільно прикривши за собою двері та принаймні приверніть до себе увагу прохожих і пожежників.**

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОБЕРЕЖНО! ЗАПАХ ДИМУ У ПІД'ЇЗДІ!

- викличте пожежну охорону;
- якщо можливо, з'ясуйте місце горіння (квартира, поштова скринька, сміттєзбірник) і що горить (електропровідник по запаху резини (пластмаси), вата, папір, легко запальні рідини і т.п.);
- постарайтесь локалізувати осередок пожежі і загасити його підручними засобами, пам'ятаючи про безпеку людей;
- якщо в палаючій квартирі кличуть на допомогу, при необхідності зламайте двері.
- якщо пожежа сталася поза межами вашої квартири і скористуватися драбиною для виходу назовні через сильний вогонь та дим неможливо, то залишайтеся у квартирі. Зачинене вікно та добре прикриті двері надовго захистять вас від сильної температури та їдкового диму;
- щоб запобігти отруєння продуктами горіння закрийте щілини дверей і вентиляційні люки мокрими ковдрами, рушниками і т.п.;
- по прибутті пожежних підрозділів підійдіть до вікна, зверніть на себе увагу та попросіть надати вам допомогу;
- сховатись від пожежі до прибуття пожежних можливо також і на балконі, щільно зачинивши за собою двері;
- якщо горять тільки ваші входні двері, то поливайте їх водою з середини, а гасіння зовні організуйте з допомогою сусідів;
- якщо є потерпілі від пожежі – викличте швидку допомогу;
- надайте першу допомогу потерпілим до прибуття лікарів;
- викличте необхідні ремонтно-аварійні служби (електромереж, газової, водопостачання);
- для наведення необхідного порядку викличте поліцію;
- якщо ви проживаєте в багатопверховому приміщенні, то не забувайте, що в ньому передбачені спеціальні пристрої, які забезпечують безпеку людей при пожежі. В зв'язку з цим не забивайте наглухо і не захаращуйте меблями та домашнім майном евакуаційні двері, люки на балконах, проходи в суміжні секції і виходи на евакуаційні драбини; не шкеліть і не закривайте жалюзі і пройми повітряних ділянок в не задимлених драбинних клітках.

Запам'ятайте: для евакуації людей при пожежі використовувати ліфт заборонено!

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА В УСТАНОВАХ

**ЗГІДНО ДІЮЧОГО ЗАКОНОДАВСТВА ВЛАСНИКИ ПІДПРИЄМСТВ, УСТАНОВ І ОРГАНІЗАЦІЙ,
А ТАКОЖ ОРЕНДАРІ ЗОБОВ'ЯЗАНІ:**

- розробляти комплексні заходи щодо забезпечення пожежної безпеки, впроваджувати досягнення науки і техніки, позитивний досвід в практику протипожежного захисту;
- відповідно до нормативних актів з пожежної безпеки розробляти і затверджувати положення, інструкції, інші нормативні акти, що діють у межах підприємства, установи та організації, здійснювати постійний контроль за їх додержанням;
- забезпечувати додержання протипожежних вимог стандартів, норм, правил, а також виконання вимог приписів і постанов органів держпожнадзора;
- організовувати навчання працівників правилам пожежної безпеки, проводити інформаційно – роз'яснювальну роботу;
- утримувати в справному стані засоби протипожежного захисту і зв'язку, пожежну техніку, обладнання та інвентар, не допускати їх використання не за призначенням;
- подавати на вимогу державної пожежної охорони відомості та документи про стан пожежної безпеки об'єктів і продукції, що ними виробляється;
- здійснювати заходи щодо впровадження автоматичних засобів виявлення та гасіння пожеж і використання для цієї мети виробничої автоматики;
- своєчасно інформувати пожежну охорону про несправність пожежної техніки, систем протипожежного захисту, водопостачання, а також про закриття доріг і проїздів на своїй території.
- проводити службове розслідування випадків пожеж.

***Пам'ятайте, дотримання таких правил збереже життя
і здоров'я ваших працівників!***

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

УВАГА! ГОРИТЬ ОДЯГ НА ЛЮДИНІ!

- Зупиніть людину, не давайте їй бігати а то полум`я розгориться ще більше;
- допоможіть швидко скинути палаючу одягу, чи загасити її водою або снігом, при необхідності накиньте на палаючу людину ковдру, пальто і т.п., залиште голову відкритою, щоб він не задихнувся продуктами згорання;
- викличте швидку допомогу;
- надайте посильну до лікарську допомогу.

ПЕРША ДОПОМОГА:

- обливайте місця опіків великою кількістю води (15 хвилин і більше), будьте обережні, щоб уникнути переохолодження постраждалого, особливо взимку;
- зніміть всі речі з обпеченої ділянки тіла (одягу, пасок, годинник, обручки та інші речі);
- не знімайте одягу чи інші речі, що прилипли до обпеченої ділянки;
- шкіру навколо опіків потрібно обробити розчином марганцівки або спиртом;
- обгорніть обпечену ділянку свіжою, чистою, гладкою тканиною;
- не змащуйте обпечені ділянки вершками, мазями, жирами;
- не проколюйте пухирі;
- якщо опік великий, покладіть потерпілого на землю, якщо це можливо, підніміть і потримайте його ноги;
- перевіряйте пульс та дихання кожні 10 хв. до прибуття швидкої допомоги.

Будьте обережними!

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПОЖЕЖА В САЛОНІ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

Перша небезпека при пожежі в салоні громадського транспорту – отруйні гази від пластику; інколи достатньо кілька разів їх вдихнути, щоб знепритомніти.

Дії при виникненні пожежі в салоні громадського транспорту:

- **негайно сповістіть про виникнення пожежі водія, не забувайте, що його увага звернена, головним чином, на дорогу;**
- **відчиніть двері кнопкою аварійного відкриття дверей;**
- **якщо неможливо відчинити двері, вибийте бокові вікна (тримаючись за поручні, підтягніться і вдарте обома ногами у кут віконного скла чи висмикніть шнур та витисніть вікно);**
- **затуліть від диму рот і ніс хустинкою, шарфом, рукавом чи полою одягу;**
- **по можливості, самі гасіть полум'я за допомогою вогнегасника чи підручними засобами;**
- **потрібно боротися з панікою, не юрмитися біля дверей;**
- **вибравшись із салону, що горить, одразу ж допоможіть іншим;**
- **рятувати в першу чергу дітей і тих, хто не може сам про себе подбати;**
- **обережно поведіться з металевими частинами в трамваї і тролейбусі – вони можуть виявитися під напругою через обгорілу ізоляцію.**

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

НЕБЕЗПЕЧНИЙ ЕЛЕКТРИЧНИЙ СТРУМ

УРАЖЕННЯ електричним струмом виникають у побуті й на виробництві найчастіше через порушення правил користування джерелами електроенергії; іноді трапляються ураження блискавкою. Проходження електричного струму викликає в організмі загальні й локальні зміни. Ураження відбувається тоді, коли людина виявляється увімкненою в електричне коло і струм проходить крізь неї в землю, а також під час дії індукційного струму.

ВАЖКІСТЬ УРАЖЕННЯ залежить від величини струму, віку і стану здоров'я потерпілого. Мають також значення ступінь опірності тканини і навколишнє середовище. Так, електричний струм добре проходить крізь вологі тканини тіла і погано - крізь шкіру долонь і п'ят.

Постійний струм напругою 40 В не викликає смертельного ураження. При напрузі 220 - 380 В вмирають 20 - 30%, при 1000 В - 50 %. Дія струму напругою 3000 В і більше практично завжди призводить до смерті потерпілого. Змінний струм напругою 127 - 220 - 380 В і частотою 50 Гц небезпечніший, ніж постійний.

Суха шкіра має достатній опір і не ушкоджується струмом напругою 60В. При напрузі 220В шкіра пошкоджується завжди. При напрузі 500В виникають «пробой» шкіри; тоді струму чинять опір лише внутрішні органи.

При ураженні блискавкою дуже небезпечним є пряме попадання в голову. 80 - 90 % потерпілих непритомніють. Порушення серцевої діяльності при ураженні блискавкою менш небезпечне, ніж при ураженні електричним струмом, у зв'язку з короткочасністю дії і високою напругою в зоні розряду. Зупинка дихання найчастіше виникає як вторинне явище, що спричиняється рефлекторною зупинкою серця.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УРАЖЕННІ СТРУМОМ:

- насамперед, слід дотримуватись правил безпеки, припинити дію електричного струму на потерпілого (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; перед цим потрібно 1 - 2 рази вдарити кулаком у нижню частину грудної клітини. Надавши першу допомогу, потерпілому необхідно дати гарячого чаю та створити тепло і спокій.



Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

АВТОМОБІЛЬНІ АВАРІЇ!

Якщо ви виявили ознаки займання (запах диму, горілої гуми), не намагайтесь загасити полум'я, збільшивши швидкість! Перш за все:

- з'їжджайте на узбіччя й зупиніться далі від людей, будівель, інших авто;
- вимкніть запалення, поставте машину на ручне гальмо, висадіть пасажирів (людина може перебувати в автомобілі, що зайнявся, не довше ніж півтори хвилини) і заберіть документи;
- визначте осередок пожежі, ступінь її інтенсивності;
- негайно повідомте в пожежну охорону чи попросіть це зробити водіїв проїжджачих машин;
- при загорянні машини внаслідок витікання палива спочатку гасіть паливо, потім – машину.

НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ОСОБИСТУ БЕЗПЕКУ ПРИ ГАСІННІ ПОЛУМ'Я:

- не починайте гасіння, якщо ви у промасленому одязі чи ваші руки у бензині;
- якщо палає під капотом, при відкритті візьміть ганчірку, щоб захистити руки від опіку замка капоту; остерігайтесь викиду полум'я через вільний приток кисню;
- спрямуйте струмінь піни, (газу) вогнегасника спочатку в осередок горіння, а потім маневруйте по всій площині пожежі;
- при займанні в районі бензобаку, необхідно разом з пасажирами відбігти від автомобіля на безпечну відстань; вибух може статися у будь-яку мить.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Автомобіль займається через порушення елементарних правил пожежної безпеки: витікання палива (мастила) на розігріту поверхню двигуна, недбалість під час перевезення легкозаймистих вантажів, скупчення промаслених ганчірок тощо.

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЗАХИСНІ ПОЛОЖЕННЯ ПІД ЧАС АВАРІЇ ЛЕГКОВОГО АВТОМОБІЛЯ

При зіткненнях і наїздах на перешкоди ПАМ'ЯТАЙ:

- якщо ти сидиш на передньому сидінні, необхідно натягнути пас безпеки і впертися руками у панель приладів. І водій, і пасажир повинні нахилити голову так, щоб вона в момент удару зіткнулася з руками, а не з панеллю чи вітровим склом;
- якщо пасажир на задньому сидінні один і він не пристебнутий пасом безпеки, йому краще лягти на сидіння і прикрити голову руками;
- якщо перед ним є сидіння, необхідно нахилитися вперед і покласти схрещені руки на сидіння. Притиснувши голову до рук, утримувати її від удару. Ноги просунути вперед і впертися у підлогу;
- якщо перед тобою немає сидіння і ти не пристебнутий плечовим пасом безпеки, зігнись і щільно зчепи руки під колінами. Голову поклади на коліна або принаймні пригни її, наскільки зможеш. Ногами уприся в підлогу, висунувши їх вперед.



При наїзді на автомобіль:

- якщо пасажир не пристебнутий пасом, він має зісковзнути вниз, щоб голова і шия щільно притиснулися до спинки сидіння, а коліна вперлися у панель приладів. Пасажирам, що сидять позаду, необхідно упертися колінами у спинки передніх сидінь;
- якщо пасажир пристебнутий пасом безпеки, то необхідно впертися ногами в підлогу і щільно притиснутися спиною до сидіння, а руки швидко завести за голову і зімкнути кисті на шії під потилицею.

Будьте уважними при користуванні транспортом!

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОБЕРЕЖНО! ГРИП!

Грип - найпоширеніша вірусна хвороба. Віруси грипу - внутрішньоклітинні паразити.

СИМПТОМИ ЗАХВОРЮВАННЯ:

Захворювання починається раптово, з лихоманки від 38 - 40⁰ С, головного болю, відчуття судороги у суглобах, у всьому тілі. Вірус грипу передається повітряно-крапельним шляхом.

ЛІКУВАННЯ:

- головна умова - суворе дотримання постільного режиму. Ви не тільки збережете сили, необхідні для боротьби з недугою, але й уникнете ускладнень. Крім того, Ви не заразите сторонніх людей;
- провітрюйте приміщення, де перебуває хворий, але уникайте протягів. Провітрювання знизить концентрацію вірусу в повітрі;
- рясне часте пиття. Пийте фруктові й овочеві соки, морси, компоти. Особливо корисний трав'яний чай з медом і лимоном, лужні мінеральні води (типу "Лужанська", "Поляна Квасова", "Свалява");
- при болях у горлі - полоскання розчином фурациліну, інгаляції з відварами трав, використання спреїв (інгаліпт, каметон, стопангін). Тільки майте на увазі, полоскати горло потрібно через кожні 3-4 години;
- якщо у Вас закладений ніс або є нежить, то допоможуть назальні судинозвужуючі засоби - краплі в ніс, різні спреї (нафтизин, тизин, називін). Але будьте обережні! Ці ліки можуть придушити симптоми настільки, що у вас виникне помилкове відчуття видужання.

ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ КОЖНОМУ: не грип страшний, а неуввага до захворювання на нього. Якщо вчасно викликати лікаря і суворо дотримуватися призначеного ним режиму лікування, то одужання гарантоване в переважній більшості випадків без будь-яких ускладнень. А ще варто не забувати: нормальний спосіб життя, харчування, хай не дорогою, але вітамінізованою їжею (овочі, фрукти, законсервовані ягоди, компоти, квашена капуста, огірки, а найліпше - свіжа цибуля, часник і т. п.), перебування хоча б уранці та ввечері на свіжому повітрі, а ще краще – легка ранкова гімнастика в провітреній кімнаті, - різко збільшують шанси кожного з нас не захворіти на грип або звести до мінімуму його шкідливий вплив.

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

5. Правила поведінки в громадських місцях

На вулиці і в громадських місцях розмовляти без крику, не шуміти, не заважати іншим людям. Виявляти ввічливість до дорослих людей, допомагати маленьким. Бути уважними до людей з обмеженими можливостями. Дотримуватися чистоти в громадських місцях – не смітити, не плюватися, берегти зелені насадження.

6. Поводження з незнайомими людьми та предметами

Ніколи не погоджуйся йти з незнайомими людьми до чужого під'їзду, підвалу або інших безлюдних місць. Намагайся не показувати на вулиці серед великої кількості людей свої дорогі речі (мобільний телефон, гроші, інші коштовності).

Дії у разі виявлення підозрілих і вибухових пристроїв

Для того, щоб вирізнити вибухові пристрої з-поміж усіх інших,

варто запам'ятати їхні характерні ознаки:

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
- наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батарейки, акумулятори тощо);
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань;
- предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.

7. Користування громадським транспортом

Ми з вами кожен день користуємось громадським транспортом: автобусом, маршрутним таксі, тролейбусом чи трамваем. І мало хто замислювався над тим, що скупчення людей у замкнутому просторі, який пересувається з великою швидкістю, означає ситуацію підвищеного ризику. Досвід користування громадським транспортом допоміг створити збір правил, які допомагають людині співіснувати з машинами.

У повсякденному житті слід дотримуватися таких правил:

- у пізній час уникайте малолюдних зупинок. Очікуючи транспорт, стійте на добре освітленому місці поряд із людьми.
- на зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається; а коли машина наближається до зупинки, не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячого натовпу - вас можуть виштовхнути під колеса.
- автобус і тролейбус обходьте позаду, трамвай - попереду, будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю.
- не спіть, коли транспорт рухається: небезпечно не стільки прогавити потрібну зупинку, скільки травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні.
- не притуляйтеся до дверей, уникайте їздити на сходах і в проході. Якщо є можливість, користуйтеся проїзними квитками, це позбавить вас додаткового пересування салоном і не відволікатиме вашу увагу.
- не забувайте про кримінальну безпеку!
- не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримайте її при собі; притуліть речі до стінки, якщо ви стоїте. Пам'ятайте, що в громадському транспорті часто діють кишенькові злодії, а їх улюблені місця - у проході та біля дверей.
- намагайтеся не сідати в порожні автобуси, тролейбуси, трамваї. А якщо ви єдиний пасажир і їдете пізно, то сідайте ближче до водія, не біля вікна, а біля проходу, тоді до вас незручно буде підсісти. Якщо у вагоні з'явився агресивний або розв'язний пасажир, відверніться від нього і не зустрічайтеся з ним поглядом.
- посадку та висадку з легкового автомобіля слід здійснювати не на проїжджій частині, а у спеціально відведених місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту, головне - не з боку руху транспорту.
- під час руху автомобіля не можна відволікати водія, чіпати ручки дверей, гратися гострими предметами, висовувати руки і голову у вікна автомобіля, обов'язково потрібно користуватися ременями безпеки.

У громадському транспорті не виключені випадки пожеж.

Якщо в салоні виникла пожежа, негайно повідомте про це водія та пасажирів; попросіть зупинитися і відчинити двері або натисніть кнопку аварійного відкриття дверей. Постарайтеся застосувати для гасіння вогнища вогнегасник у салоні або інші підручні засоби.

При блокуванні дверей для евакуації застосовуйте аварійні люки вгорі та виходи через бокове скло. При евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції.

При горінні резини та пластику виділяються отруйні гази, тому салон залишайте швидко, закривши ніс та рот мокрою хустиною або рукавом.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЗАЛІЗНИЦЯ – ЗОНА ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

Технічний прогрес одночасно з комфортом і швидкістю пересування приніс і загрози здоров'ю та життю людей. Хоча їхати потягом утричі безпечніше, ніж летіти літаком, і в десять разів безпечніше, ніж їхати автомобілем, проте й на залізниці трапляються аварії.

Дуже прикро, але пасажери і пішоходи, в більшості випадків нехтують Правилами та Інструкціями, які діють на залізниці. Наприклад, вистрибують із вагона на ходу і потрапляють під колеса зустрічного потяга, їдуть на підніжці вагона і гинуть від удару об огорожу платформ або, щоб скоротити шлях і зекономити одну-дві хвилини, переходять залізничну колію у невстановленому місці і стають жертвами наїзду потягів, локомотивів.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗАЛІЗНИЦІ:

- переходити залізничні колії дозволяється тільки у встановлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди), або у місцях, обладнаних спеціальними настилами з позначкою «Перехід через колії»;
- перед тим, як увійти в небезпечну зону, потрібно впевнитись у відсутності потяга;
- уважно стежити за попереджувальними плакатами, звуковими сигналами;
- наближаючись до залізничного переїзду, уважно стежити за світловою та звуковою сигналізацією, а також за положенням шлагбаумів.

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- ходити залізничними коліями;
- переходити і перебігати через залізничні колії перед потягом, що наближається, якщо до нього залишилось менше ніж 400 м;
- переходити колію одразу після проходу потяга, не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад;
- на станціях і перегонах пролізати під вагонами;
- переїжджати переїзд при заборонному сигналі чи опущеному шлагбаумі.

Необхідно пам'ятати і суворо дотримуватись елементарних правил безпеки на залізницях!

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

11.Правила поведження на річках та водоймах

Порядок дій у випадку нещастя

Надання невідкладної домедичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження та утоплення. У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження.

1. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ.
2. Не слід давати алкоголь через те, що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом.
3. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах.
4. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом.
5. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри спиртом етиловим або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.
6. При утопленні необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. 7. Рятувати потопуючих приходиться коли: потопуючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинути у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги.
7. Іноді, якщо випадок трапився біля берега можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потопуючий: рятівне коло, дошку, мотузку, кінець Олександрова та ін.
8. До потопуючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потопуючої людини підпливають ззаду, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопуючого до себе спиною. 9. У особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокру одягу, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зеленина, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою). 10. Якщо свідомість відсутня (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання – необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс пари нашатирного спирту, яким змочений шматок ватки, та провести вищевказані заходи. 11. Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. 12. Дослідження пульсу на променевої артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу.
13. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.
14. В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях, наявні признаки зупинки дихання відсутні, широкі зіниці, але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу.
15. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова повисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискуючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і потребує багато часу.
17. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко за наступними кроками:

- Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
- Однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, завернутими у серветку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інше.
- Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
- Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдихання повітря в його легені. Одночасно «краєм ока» контролюйте підймання грудної клітки, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчервна ділянка, повторіть все з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті, або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом «рот в рот», а «рот в ніс», затискуючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдихань – 16-20 за хвилину.
- Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньої – нижньої поверхні грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулубу, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях.
- Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях.
- **ЗНАННЯ І ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ Є ЗАПОРУКОЮ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я А ТАКОЖ ПРИЄМНОГО ВІДПОЧИНКУ!**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОБЕРЕЖНО! ЗБРОЯ!

Головною умовою безпеки користування зброєю є міцні знання, чітке виконання правил поведінки зі зброєю та сувора дисципліна при дотриманні правил її зберігання.

Вогнепальна зброя повинна зберігатись в місцях постійного проживання власника в надійних металевих ящиках - сейфах, що виготовляються промисловістю спеціально для зберігання зброї, в розібраному стані, зі спущеними курками, окремо від бойових припасів.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- наставляти зброю на людину чи домашніх тварин, навіть якщо вона не заряджена;
- передавати іншим особам, за виключенням осіб, уповноважених здійснювати перевірку та контроль у галузі мисливського господарства та полювання, при цьому необхідно попередньо перевірити і розрядити її;
- здійснювати стрільянину без потреби;
- тримати зброю дулом до себе під час виходу з човна, машини інших видів транспорту;
- наближатись до населеного пункту ближче ніж на 200 метрів із зарядженою зброєю;
- стріляти «на шум» по цілі, яку нечітко видно (під час туману, при сильному снігопаді, в сутінках, проти сонця);
- добивати прикладом рушниці пораненого звіра, так як при цьому під час удару може відбутись постріл, направлений в самого мисливця або поряд стоячу людину чи тварину.

Дії у випадку ВОГНЕПАЛЬНОГО ПОРАНЕННЯ:

- заспокойте постраждалого і зберігайте спокій самі;
- з'ясуйте розмір рани і викликайте швидку допомогу;
- зупиніть кровотечу, наклавши гемостатичний пластир або будь-яку іншу пов'язку на рану;
- покрийте її стерильною марлею;
- не намагайтеся самі витягти кулю з рани.

Пам'ятайте!

До зброї не повинні мати доступу сторонні та діти!

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

До соціальних джерел небезпек належать небезпеки, викликані низьким духовним та культурним рівнем: бомжування, проституція, пияцтво, алкоголізм, злочинність тощо. Джерелами цих небезпек є незадовільний матеріальний стан, погані умови проживання, страйки, повстання, революції, конфліктні ситуації на міжнаціональному, етнічному, расовому чи релігійному ґрунті.

Джерелами політичних небезпек є конфлікти на міжнаціональному та міждержавному рівнях, духовне гноблення, політичний тероризм, ідеологічні, між партійні, міжконфесійні та збройні конфлікти, війни. І все ж більшість джерел небезпек мають комбінований характер.

Соціально-політичні небезпеки досить часто виникають при соціально-політичних конфліктах. Джерелами конфлікту є: соціальна нерівність, яка існує в суспільстві, та система поділу таких цінностей, як влада, соціальний престиж, матеріальні блага, освіта.

КОНФЛІКТ – це зіткнення протилежних інтересів, поглядів, гостра суперечка, ускладнення, боротьба ворогуючих сторін різного рівня та складу учасників.

ВИДИ СОЦІАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ:

- політичні (конфліктують політичні системи);
- соціальні (конфліктують соціальні системи);
- економічні (конфліктують економічні системи (наприклад, корпорації)).

ІСНУЄ ДВІ ФОРМИ ПЕРЕБІГУ КОНФЛІКТІВ:

- відкрита – відверте протистояння, зіткнення, боротьба;
- закрита, або латентна, коли відвертого протистояння нема, але точиться невидима боротьба.

ВІЙНА – це збройна боротьба між державами (їх коаліціями) або соціальними, етнічними та іншими спільнотами; у переносному розумінні слова – крайня ступінь політичної боротьби, ворожих відносин між певними політичними силами.

ТЕРОРИЗМ (від лат. terror – страх, залякування) – це форма політичного екстремізму, застосування на й жорстокіших методів насилля, включаючи фізичне знищення людей, для досягнення певних цілей.

АЛКОГОЛІЗМ – основна причина виникнення аварій і травм (20% побутового і 46% вуличного травматизму).

ТЮТЮНОПАЛІННЯ - основна причина передчасної смерті, якій можна запобігти. Тютюн – фактор ризику більш ніж 25 хвороб. Кожного року в світі тютюн викликає 3,5 мільйонів смертей, або 1000 – щодня. Шкідлива дія тютюну не обмежується нікотином. До складу тютюнового диму входить близько 30 отруйних речовин: аміак, синильна кислота, сірководень, чадний газ, радіоактивні речовини, тютюновий дьоготь тощо.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

УВАГА! ТЕРОРИСТИЧНИЙ АКТ!

ТЕРОРИЗМ - це метод, за допомогою якого організована група або партія прагне досягти проголошеної нею мети через систематичне використання насильства.

Для нагнітання страху застосовуються такі терористичні акти, як вибухи, підпали магазинів, вокзалів, захоплення заручників, літаків й ін.

ОСНОВНІ ЗАХОДИ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ МОЖЛИВОГО ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ:

- не торкайте у вагоні поїзда, під'їзді або на вулиці безхазяйні пакети (сумки), не підпускайте до них інших. Повідомте про знахідку співробітникам поліції;
- у присутності терористів не виражайте своє невдоволення, утримайтеся від різких рухів, лементу й стогонів;
- при погрозі застосування терористами зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, подалі від вікон, застаклених дверей, проходів, сходів;
- у випадку поранення рухайтесь;
- використовуйте будь-яку можливість для порятунку;
- якщо відбувся вибух - вживте заходів щодо недопущення пожежі й паніки, надайте першу медичну допомогу потерпілим;
- постарайтесь запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомте їх прибулим співробітникам спецслужб.

ДІЇ ПІД ЧАС ПЕРЕСТРІЛКИ:

- якщо стрілянина застала Вас на вулиці, відразу ж ляжте 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, тому що його метал тонкий, а пальне вибухонебезпечне. За першої нагоди сховайтесь у під'їзді будинку, підземному переході, дочекайтеся закінчення перестрілки;
- вживте заходів для порятунку дітей, при необхідності прикрийте їх своїм тілом. По можливості повідомте про інцидент співробітників поліції;
- якщо в ході перестрілки ви перебуваєте у будинку - укрийтеся у ванній кімнаті й ляжте на підлогу, тому що 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 укрийтеся в під'їзді, далі від вікон

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

УВАГА! ТЕРОРИСТИЧНИЙ АКТ!

ТЕРОРИЗМ - це метод, за допомогою якого організована група або партія прагне досягти проголошеної нею мети через систематичне використання насильства.

Для нагнітання страху застосовуються такі терористичні акти, як вибухи, підпали магазинів, вокзалів, захоплення заручників, викрадення літаків й ін.

Дії у випадку ЗАХОПЛЕННЯ ЛІТАКА (АВТОБУСА):

- якщо Ви виявилися в захопленому літаку (автобусі), не привертайте до себе уваги терористів. Огляньте салон, відзначте 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 й не відкривайте сумки без їхнього дозволу;
- не реагуйте на провокаційну або зухвалу поведінку;
- жінкам у міні-спідницях бажано прикрити ноги;
- якщо представники влади почнуть спробу штурму - лягайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до закінчення штурму;
- після звільнення негайно залиште літак (автобус), тому що не виключена можливість його замінування терористами й вибуху парів бензину.

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ТЕЛЕФОННИЙ ТЕРОРИЗМ

ЯКЩО ВИ СТАЛИ ЖЕРТВОЮ ТЕЛЕФОННОГО ТЕРОРИСТА:

- **покладіть слухавку поряд з телефоном;**
- **подзвоніть з іншого телефону (мобільного, від сусідів) на вузол зв'язку і скажіть причину дзвінка, своє прізвище, адресу та номер свого телефону. Диспетчер встановить номер того, хто дзвонив та скаже вам, звідки дзвонили - з квартири чи з автомату;**
- **напишіть заяву начальнику відділення поліції, на території якого ви проживаєте, для прийняття необхідних заходів;**
- **постарайтесь затягнути розмову та записати її на магнітофон чи дайте послухати свідкам (сусідам);**
- **подзвоніть на вузол зв'язку з іншого телефону (аналогічно п. 1), а потім напишіть заяву в відділення поліції;**
- **поліція, за запитом на вузол зв'язку, отримає номер телефону, адресу, прізвище того, хто дзвонив і прийме необхідні міри;**
- **одночасно, з розмовою і записом на магнітофон, друга людина дзвонить з іншого телефону на вузол зв'язку, а потім в поліцію за телефоном "102" для термінового затримання того, хто телефонував.**

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

УВАГА! ВИКРАДЕННЯ ЛЮДЕЙ!

Щоб виключити ризик викрадення, кожна людина повинна дотримуватися таких **ЗАПОБІЖНИХ ЗАХОДІВ:**

- завжди ставити автомобіль у гараж або на стоянку, що охороняється;
- обов'язково закривати на ключ кришку заливного отвору в бензобак, щоб уникнути його псування;
- перед посадкою в машину перевірити, чи усе в порядку, особливо вас повинні насторожити електричні дроти, що звисають, або сліди від клейкої стрічки; перед тим, як попрямувати до машини, приготувати ключі;
- уникати зайвих зупинок, щоб зробити покупки;
- частіше контролювати, чи за вами не стежать, тримати в машині блокнот і ручку для запису номерів машин, що викликають підозру, запам'ятовувати відмінні риси підозрілих водіїв та їхніх супутників;
- встановити вдома і на роботі систему сигналізації, а також зміцнити двері і вікна; використовувати сторожових собак; якщо можливо, встановити звукозаписний пристрій, що надалі допоможе слідчим органам відновити деталі викрадення;
- якщо дорога цілком заблокована (машиною, колодами або іншими предметами), не виходити з машини, а намагайтеся подолати перешкоду.

ПЕРЕСУВАЮЧИСЬ ПІШКИ, НЕОБХІДНО ВРАХОВУВАТИ ТАКІ ПРАВИЛА:

- для пересування вибрати поживлені і добре освітлені вулиці;
- уникати найкоротших шляхів, якщо вони проходять через парки, порожні автостоянки, спортивні майданчики і пустирі;
- бути завжди готовим змінити напрямок руху, якщо ви відчуєте аномальну ситуацію або зауважите підозрілу особистість;
- якщо на вас напали з метою викрадення, необхідно створювати якнайбільше шуму, відбиваючись чим-небудь від нападників.

Перед захопленням зловмисник довго вибирає дату, місце і метод нападу. Тому важливо зуміти розпізнати його і захиститися від стеження. Для цього потрібно:

- раптово зупинитися й оглядатися (краще за рогом або поворотом);
- зненацька змінювати напрямки руху;
- змінювати швидкість руху;
- упустити листок паперу для того, щоб перевірити, чи підняв його хтось;
- увійти в будинок, що має інший вихід і вийти з нього;
- виходити або входити в громадський транспорт безпосередньо перед його відправленням.

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЯК УНИКНУТИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА?

ДІВЧАТАМ НЕОБХІДНО ПАМ'ЯТАТИ ПРОСТІ ПОРАДИ:

- остерігайтеся молодих людей, що відверто шукають тісного контакту, стоять чи сідають занадто близько до вас, не зводять очей з ваших ніг або грудей, доторкаються до вас більш нав'язливо, ніж вам би хотілося, або проти вашої волі. Зупиніть такого відразу ж твердо й виразно;
- краще не зв'язуйтеся із хлопцями, підлітками, що ведуть вуличний спосіб життя. Вони часто підштовхують один одного до сексуального насильства, щоб довести свою "мужність";
- знайте, що досить часто одна тільки ваша згода піти в ресторан розцінюється чоловіками як безсумнівний знак того, що ви розумієте, до чого йде справа, і не маєте нічого проти. Наступний опір сприймається як ритуальна гра ("щоб дівчині не було соромно");
- якщо вас запрошують у квартиру, наприклад, під приводом "познайомитися з мамою", а ви чуєте там музику й бачите чоловіків, ви повинні просто вилетіти за двері. І не треба соромитися своєї обережності. Будь-яке непорозуміння нормальні люди зрозуміють і вибачать;
- у ситуації сексуального примуса ваша реакція повинна бути швидкою й однозначною, без ознак коливання. І не треба боятися шуму або скандалу, скажемо, на вечірці - кілька хвилин публічної зніяковілості краще ризику згвалтування;
- у велику компанію безпечно йти лише з надійними друзями, не губити один одного з виду;
- варто придбати газовий балончик та постійно носити його в сумочці.

УСПІШНО УНИКНУТИ ЗГВАЛТУВАННЯ МОЖНА ОДНИМ ІЗ ТРЬОХ СПОСОБІВ:

- утекти;
- відбитися;
- крикнути: «Рятуйте!».

Ці дії можуть розхолодити нападника.

Іноді допомагають пасивні методи опору: угоди, спроби розбудити совість гвалтівника, залякати (прикинутися божевільною, знепритомніти, штучно викликати блювоту прямо на себе, сказати, що у вас венеричне захворювання).

Пам'ятайте, що занадто коротка спідниця чи кофточка, яскрава косметика й зухвала поведінка – найбільш дієві способи викликати до себе інтерес злочинця!

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

УВАГА! ПОГРАБУВАННЯ КВАРТИРИ!

НЕЗНАЙОМА ЛЮДИНА ВІНОСИТЬ РЕЧІ З ПІД'ЇЗДУ (КВАРТИРИ):

- делікатно з'ясуйте: хто, з якої квартири і куди переїжджає;
- при підозрі на крадіжку сповістіть сусідів (щоб викликали поліцію), а самі ведіть спостереження за незнайомцем, не випускаючи його з поля зору;
- постарайтесь затримати незнайомця з допомогою патруля поліції.

ЯКЩО ЗЛАМАНО ЧИ ВІДЧИНЕНО ВХІДНІ ДВЕРІ КВАРТИРИ (ВАШОЇ, СУСІДІВ):

- терміново викличте поліцію через сусідів або по мобільному телефону;
- не заходьте в квартиру, забезпечте охорону місця пригоди до прибуття поліції;
- з допомогою сусідів чи перехожих ведіть спостереження за всіма виходами з квартири (балкона, вікна і т.п.);
- перевірте, не заходячи в квартиру, чи є там сторонні;
- якщо в квартирі сторонні, то заблокуйте всі виходи;
- якщо сторонній намагається втекти, то, з допомогою сусідів, постарайтесь затримати чи сфотографувати його;
- здалека ведіть спостереження за незнайомцем до прибуття патруля;
- сповістіть жильців цієї квартири чи їх рідних про скоєне.

ВИ ВІДЧИНЯЄТЕ ДВЕРІ, А В ВАШІЙ КВАРТИРІ СТОРОННІЙ:

- не заходьте, швидко зачиніть двері на ключ, не витягуючи його з замка;
- подзвоніть від сусідів в поліцію, ведіть спостереження за квартирою, блокуйте виходи, дійте згідно з обставинами не піддаючи небезпеці себе і сусідів;
- у випадку погрози зі сторони незнайомця використовуйте право вимушеного самозахисту.

ВАША КВАРТИРА ОБКРАДЕНА ЧИ ХТОСЬ В НІЙ ПОБУВАВ

(ПЕРЕКИНУТІ РЕЧІ, РОЗБИТЕ ВІКНО, ВІДКРИТІ ДВЕРІ НА БАЛКОН І Т.П.):

- негайно викличте поліцію;
- нічого в квартирі не чіпайте, по квартирі не ходіть;
- розпитайте сусідів, може вони щось бачили.

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК ПОГРАБУВАННЯ?

ДЗВІНОК У ВАШУ КВАРТИРУ:

- не відкриваючи дверей, погляньте в дверне вічко;
- якщо дзвонить вам незнайомий і підозрілий, подзвоніть сусідам для спостереження і під страховки;
- спитайте через двері про мету візиту;
- вийдіть на площадку для розмови, зачинивши за собою двері, ключі покладіть в кишеню;
- якщо людина, що телефонує, відрекомендувалася працівником комунальної служби, а ви його не викликали, то перевірте у нього службове посвідчення, а прізвище через чергового ЖЕКу;
- за необхідності сусіди викличуть поліцію і прийдуть на допомогу.

ЧУЛИ КРОКИ НА ПЛОЩАДЦІ І ВІДЧУВАЄТЕ, ЩО ЗА ДВЕРИМА ХТОСЬ ПРИТАЇВСЯ (В ВІЧКО НІКОГО НЕ ВИДНО):

- подзвоніть сусідам, щоб вони поглянули на стороннього у вічко;
- якщо у сусідів вічко закрите зовні, то викличте поліцію;
- подзвоніть жильцям інших поверхів;
- поодинці на площадку не виходьте.

ДЗВІНОК В КВАРТИРУ (ВІЧКО ЗАКРИТЕ, ТЕЛЕФОН НЕ ПРАЦЮЄ):

- зв'яжіться з сусідами через балкон, щоб вони терміново викликали поліцію;
- не відчиняйте двері, доки не впевнитесь в своїй цілковитій безпеці.

ДВЕРІ ВАШОЇ КВАРТИРИ ВІДКРИВАЮТЬ КЛЮЧЕМ, АБО ЛАМАЮТЬ:

- постарайтесь викликати поліцію і заблокувати двері;
- підніміть галас для привернення уваги сусідів і перехожих (стуком в стіну, в підлогу, батарею опалення, вибити скло, кликати на допомогу і т.п.);
- при проникненні в квартиру незнайомця використовуйте право вимушеної оборони (ст.36 КК України) для захисту життя та здоров'я сім'ї при погрозі нападу;
- при нейтралізації злочинця не перевищуйте рамки необхідної оборони;
- при необхідності викличте "швидку допомогу".

ЗНЕНАЦЬКА В ВАШІЙ КВАРТИРІ ОПИНИЛИСЬ ЧУЖІ ЛЮДИ З НЕДОБРИМИ НАМІРАМИ:

- підніміть галас, тривогу;
- захищайтесь різними засобами;
- викличте поліцію.



Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПОГРАБУВАННЯ НА ВУЛИЦІ

З МЕТОЮ ЗАПОБІГАННЯ ПРИКРОСТЯМ НАМАГАЙТЕСЯ:

- **не носити в сумочках цінностей;**
- **носити дорогоцінні прикраси якнайбільше сховавши під одягом;**
- **йти тротуаром назустріч руху транспорту;**
- **триматися центру тротуару, тому що його край привертає увагу грабіжників на мотоциклах;**
- **не ходити в безпосередній близькості від будинків: небезпека може таїтися в під'їзді або за рогом;**
- **міцно тримати в руках сумку або гаманець;**
- **не накидати верхній одяг на плечі і не тримати сумку під пахвою, тому що в цьому положенні її легко вихопити;**
- **не носити одночасно багато валіз і пакетів, що можуть служити перешкодою в непередбаченому випадку. У таких ситуаціях люди, на яких зроблено напад, часто, як це не дивно, намагаються врятувати малоцінний пакет із чим-небудь, що б'ється, тендітним предметом, а не гаманці з грошима, сумки з цінностями.**

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

БЕЗПЕКА ПЕРЕБУВАННЯ У ГОТЕЛЯХ І МОТЕЛЯХ

ЗАДЛЯ ВЛАСНОЇ БЕЗПЕКИ НЕОБХІДНО:

- **покладатися на ті готелі, що дають серйозні гарантії безпеки;**
- **попросити, щоб надали номер подалі від виходу;**
- **перевірити номер і надійність замків: якщо вони не дають впевненості в безпеці, попросити замінити номер;**
- **якщо сусідня кімната має загальний балкон із вашим, попросити поміняти її на кімнату із зачиненими вікнами й опущеними жалюзі;**
- **уважно перевірити кімнату, санвузол, балкон, шафу – не вважайте кумедним те, що є вашим правом; для жінок, що подорожують наодинці – це елементарна норма обачності;**
- **запитати про наявність у готелі нічного порт'є;**
- **залишати цінні речі в адміністратора, а непотрібний у даний час багаж - у камері схову;**
- **виходячи з номера, залишати світло і телевізор увімкненим і не здавати ключі;**
- **якщо хтось з обслуговуючого персоналу стукає в двері номера, обов'язково запитати про причини його візиту. У зв'язку з цим ПАМ'ЯТАЙТЕ, що непередбачені перевірки або аварійні роботи, не оголошені попередньо, повинні бути узгоджені з вами по телефону;**
- **повідомляти адміністратору готелю свою програму пересування містом і орієнтований час повернення: у незнайомому місті краще, щоб хтось був у курсі ваших справ;**
- **завжди мати при собі посвідчення особи, що може знадобитися вам у випадку раптової хвороби або якої-небудь пригоди;**
- **ознайомитися з порядком евакуації мешканців готелю у випадку пожежі.**

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

БУДЬТЕ УВАЖНИМИ ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ!

Значна частина українців нині віддає перевагу відпочинку за кордоном. Тому, щоб не трапилось прикростей, уважно прочитайте наші поради:

- не зв'язуйтеся з невідомими туристичними компаніями. Купуйте путівки у туристичних фірмах, що давно діють у туристичному бізнесі України;
- будьте обережні з сонцем. Користуйтеся сонцезахисними кремами. Прислухайтеся до порад гіда щодо вибору одягу;
- пам'ятайте, що розлади здоров'я, спричиненні внаслідок порушення правил безпеки та інструкцій, які надають вам співробітники туристичних фірм, договором страхування не покриваються.

ЕКЗОТИЧНІ РОСЛИНИ, які приваблюють не менш екзотичних комах, небезпечні. Візьміть з собою в подорож діазолін або супрастин.

ПЕРЕЛІК ЛІКІВ, ЯКІ РЕКОМЕНДОВАНО МАТИ ПРИ СОБІ:

- лікування хронічних захворювань не покривається страховкою, тому візьміть з собою ліки, які ви приймаєте щоденно;
- жарознижуючі препарати (парацетамол, фервекс);
- знеболюючі, які ви зазвичай приймаєте;
- на випадок кишкових розладів: імодіум та активоване вугілля;
- дезінфікуючий засіб та бактерицидний пластир;
- Протиалергенний препарат.

У літаку бажано тримати ліки при собі, не здавати їх разом з багажем. Адже переліт – це серйозне випробування для організму.

СПІЛКУВАННЯ З МІСЦЕВИМ НАСЕЛЕННЯМ:

- поважайте традиції місцевих мешканців. Відомо, що в мусульманських країнах не прийнято оголяти тіло. Тому, одягайтесь так, щоб не спровокувати негативних емоцій місцевого населення;
- ставтеся з повагою та обережністю до святинь, реліквій аборигенів;
- розпитайте у гіда, як поводитися у культових місцях;
- не блукайте незнайомими місцями наодинці.
- В Єгипті, Туреччині та інших близькосхідних країнах на місцевих базарах панує антисанітарія. Це розсадник кишкових паразитів, черевного тифу, дизентерії, лямбліозу, а крім того, гепатиту А і Е. На Африканському континенті шириться малярією, небезпечними лихоманками, холерою.

ПОРАДИ, які указані в страховому полісі подорожуючих:

- не ставте кондиціонер на максимальне охолодження, можете застудитись; фізичні навантаження підбирайте у відповідності до самопочуття;
- воду пийте краще мінеральну, ні в якому разі не з водогону.

Щасливих подорожей!

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У НАТОВПІ ПІД ЧАС МАСОВИХ ЗАХОДІВ

НАТОВП - особливий біологічний організм, що діє за своїми законами і не завжди враховує інтереси окремих осіб, в тому числі і їх життя.

ПСИХОЛОГІЯ НАТОВПУ:

- почуття страху, що охоплює групу людей, миттєво передається іншим і переростає в некерований процес – ПАНІКУ;
- у людей різко підвищується емоційність сприйняття того, що діється навкруги, знижується відповідальність за свої вчинки. Людина не може розумно оцінити свою поведінку і обстановку, що склалася. В такій атмосфері досить тільки одному висловити, виявити бажання втекти з небезпечного району, як людська маса починає сліпо копіювати його дії. Тому найчастіше гинуть не від самої небезпеки, а від страху і паніки, що виникають у натовпі.

НЕЙТРАЛІЗУВАТИ ПАНІКУ може або сильне емоційне гальмо, або чудо. А серед засобів нейтралізації паніки - категоричні команди, гаряче переконання у відсутності небезпеки.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ В МІСЦЯХ МАСОВОГО СКУПЧЕННЯ ЛЮДЕЙ:

- щоб не загинути у натовпі потрібно - не потрапляти в нього або обминати;
- якщо це неможливо, ні в якому разі не йти проти натовпу;
- люди в паніці не помічають тих, хто перебуває поряд. Кожен думає про особистий порятунок. Люди пориваються вперед, до виходу. Найбільша тиснява буває в дверях, перед сценою, біля арени і т.д. Тому, входячи в будь-яке приміщення треба звернути увагу на запасні і аварійні виходи, знати, як до них добратися;
- не наближайтеся до вітрин, стін, скляних дверей, до яких можуть притиснути і роздушити;
- якщо натовп захопив вас - не чиніть йому опору. Глибоко вдихніть, зігніть руки в ліктях, підніміть їх, щоб захистити грудну клітину;
- не тримайте руки в кишенях, не чіпляйтеся ні за що руками – їх можуть зламати;
- якщо є можливість, застібніть одяг. Високі каблуки можуть коштувати вам життя, так само, як і розв'язаний шнурок;
- викинь сумку, парасольку і т.д. Якщо у тебе щось впало, ні в якому разі не намагайся підняти.

Головне завдання в натовпі – не впасти. Якщо тебе збили з ніг, спробуй згорнутися клубком і захистити голову руками. Треба спробувати встати.

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ПОБУТІ:

- ПРОДУКТИ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ можуть бути добрими помічниками, але вимагають обережного поводження. Всі засоби побутової хімії, навіть звичайний пральний порошок чи сода, повинні зберігатися таким чином, щоб до них не могли дістатися діти. Ці засоби необхідно обов'язково зберігати окремо від будь-яких харчових продуктів;
- під час роботи з ними потрібно надягати гумові рукавички, захисні окуляри, халати, а після закінчення роботи необхідно добре вимити теплою водою з милом і рукавички, і руки;
- перед тим, як застосовувати будь-який засіб, необхідно уважно прочитати всі вимоги та рекомендації, наведені на упаковці чи в інструкції щодо використання і суворо дотримуватися їх;
- БІЛЬШІСТЬ СУЧАСНОГО ПОБУТОВОГО ОБЛАДНАННЯ може виділяти забруднювачі повітря, а використання інших може мати прямий шкідливий вплив, який посилюється невеликими площами сучасних квартир з поганою вентиляцією, при порушенні правил експлуатації.

ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ ТОКСИЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ:

- 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.

ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА:

- вивести постраждалого на свіже повітря, прополоскати горло і рот розчином питної 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 попаданні речовини в очі слід промивати їх великою кількістю води протягом 15-20 хвилин, після чого накласти суху пов'язку;
- якщо речовина потрапила в шлунок , то 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 першою, невідкладною та долікарською, оскільки основне лікування проводитиме лікар.

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ДОПОМОГА ПРИ ВТРАТІ СВІДОМОСТІ

НЕПРИТОМНІСТЬ - це короткочасна втрата свідомості через гостру нестачу кровообігу у мозку. Причини такого стану – різні.

Трапляються непритомності на вулиці, в громадському транспорті, на роботі. Першу медичну допомогу може надати будь - хто з оточуючих.

ПЕРША ДОПОМОГА:

- усунути перешкоди для вільного дихання та нормального кровообігу, тобто забезпечити доступ свіжого повітря, розстебнути комір, розпустити пасок;
- на обличчя побризкати холодною водою;
- скроні потерти ваткою, змоченою нашатирним спиртом;
- сильними, різкими рухами масажуйте мізинець лівої руки у напрямі від основи до нігтя, максимально здавлюючи ніготь;
- таким же чином масажуйте великий палець лівої руки;
- потім масажуйте мізинець та великий палець правої руки;
- надавіть на центр кінчика носу;
- декілька разів здавіть мочки вух непритомного;
- трьома пальцями, складеними в щіпку, зробіть декілька обертальних рухів в центрі бугру долоні біля великого пальця лівої руки;
- звичайно 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!***

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ДОПОМОГА ПРИ ХВОРОБАХ ПОРУШЕННЯ КРОВООБИГУ (ІНСУЛЬТІ, ІНФАРКТІ МІОКАРДА)

ІНСУЛЬТ – гостре порушення кровообігу в головному мозку, яке з'являється в результаті ускладнення гіпертонічної хвороби або атеросклерозу судин головного мозку. Захворювання виникає раптово при будь-якій роботі або відпочинку.

СИМПТОМИ ЗАХВОРЮВАННЯ:

- хворий 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 ліжку;
- розстебнути одяг, що затрудняє дихання, і провітрити кімнату;
- голову слід обкласти холодними примочками, а ноги – грілками, і створити абсолютний спокій;
- якщо хворий може ковтати – дати заспокійливі препарати (настойка валеріани, броміди) та препарати, які понижують артеріальний тиск (дібазол, папаверин);
- переміщувати хворого і транспортувати в медичний заклад можна тільки після висновку лікаря про його транспортабельність.

ІНФАРКТ МІОКАРДА – омертвіння частини серцевих м'язів; є наслідком різкого порушення кровообігу серця в результаті атеросклерозу судин або закупорки їх згустками.

Розлад кровообігу в м'язах серця проявляється приступом стенокардії та інтенсивного болю в серці.

СИМПТОМИ ЗАХВОРЮВАННЯ:

- проявляється гостра серцево-судинна недостатність, при якій серцеві м'язи втрачають свою скорочувальну здатність. Тому серце не може перекачувати кров, яка до нього надходить;
- відбувається застій крові, що може призвести до порушення функцій важливих органів – нирок, легенів та печінки.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПІДОЗРІННІ НА ІНФАРКТ МІОКАРДА:

- хворому повинен бути створений повний спокій, заборонені активні рухи;
- транспортувати хворого до лікувального закладу слід з великою обережністю і при необхідності в дорозі слід проводити реанімаційні заходи.

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

СИЛЬНА КРОВОТЕЧА

Кровотеча виникає у разі порушення цілісності кровоносних судин. Вона може бути небезпечною для життя, бо, зі зменшенням кількості циркулюючої крові порушується постачання киснем життєво важливих органів — мозку, серця, печінки, нирок.

Найбільш небезпечною є артеріальна кровотеча. Вона виникає при пошкодженні артеріальних судин, кров у цьому випадку яскраво-червоного кольору і тече з рани сильним пульсуючим струмком (іноді фонтаном).

СПОСОБИ ЗУПИНКИ АРТЕРІАЛЬНОЇ КРОВОТЕЧІ:

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

ЯКЩО НЕМОЖЛИВО ЗАСТОСУВАТИ ДЖГУТ:

- необхідно накрити рану стерильною серветкою та притиснути пальцем судину, яка кровоточить. Але слід пам'ятати, що найбільш безпечний спосіб притискування судини не в самій рані, а за її межами.

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

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

Після того, як КРОВОТЕЧА ЗУПИНЕНА:

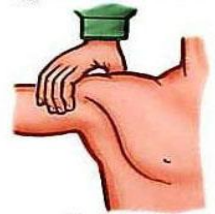
- притискуванням пальцем артерії;
- на рану накладають щільну стерильну пов'язку;
- поверх неї - туго звернуту грудку вати;
- щільно бинтують коловими рухами бинта. Замість вати можна використати різний м'який матеріал, що є під руками - хустку, кусок тканини.

Для того, щоб накласти 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 піднесену кінцівку;
- джгут повинен накладатися туго, але не слід надмірно стискувати тканини кінцівок, так як можливі важкі ускладнення; до джгута обов'язково прикріплюють аркуш паперу з поміткою часу його накладання.

Пам'ятайте! Джгут накладають не більш як на 1-1,5 години, а взимку - не більше, як на 1 годину!

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ДІЇ ПРИ КРОВОТЕЧІ З НОСА

У житті трапляються непередбачувані ситуації, в яких буває просто необхідно надати першу медичну допомогу. Для цього кожному з нас необхідно знати елементарні ази першої медичної допомоги

Кровотеча з носа може піти раптово, навіть під час сну.

Перша медична допомога при кровотечі з носа повинна бути надана негайно, тому що є найчастіше наслідком, а ось причин для подібної реакції організму досить багато:

- кровотеча з носа - як наслідок травми, перелому носа, або ж навіть ознакою перелому черепа;
- гіпертонічна хвороба,
- погане згортання крові (гемофілія);
- відхилення в роботі нирок або інших органів.

Тому, якщо кровотечі набувають систематичного характеру - це серйозний привід обстежитися у фахівця.

Ні в якому разі не можна чекати, поки кров зупиниться сама - це може призвести до непритомності або серйозного порушення роботи серцево - судинної системи.

Перша медична допомога при кровотечі з носа, що виникла без певних причин :
Слід якомога швидше зупинити кров :

- для цього потрібно сісти, закинути голову і затиснути ніздрі на 10 - 15 хвилин, щоб всередині утворилися невеликі згустки крові і закупорили кров'яні судини;
- переконатися, що постраждалий може дихати ротом і це не викликає труднощів;
- ще можна ввести в кожен носовий відділ по ватному тампону, змоченому в 3%-ому 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 сякати і дихати носом.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Якщо кровотеча викликана високою проникністю капілярів, необхідно систематично зміцнювати судини.

Якщо ж кровотечі повторюються систематично, це може привести до розвитку анемії.

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОБЕРЕЖНО! СОБАКИ!

ЩОБ УНИКНУТИ НАПАДУ СОБАК, ТРЕБА ДОТРИМУВАТИСЯ ТАКИХ ПРАВИЛ:

- ставтесь до тварин із повагою і не доторкайтесь до них, якщо немає господаря;
- не торкайтесь до тварин під час сну або їжі;
- не відбирайте те, з чим собака грається, щоб уникнути її захисної реакції;
- не годуйте чужих собак;
- не наближайтесь до собаки, що знаходиться на прив'язі;
- не грайтеся з господарем собаки, роблячи рухи, що можуть бути сприйняті тваринами як агресивні;
- не виказуйте страху або хвилювання перед вороже налаштованим собакою;
- не робіть різких рухів і не наближайтесь 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 випадку, якщо на вас напав собака, киньте йому що-небудь із того, що у вас є під рукою, щоб виграти час;
- намагайтеся захистити горло й обличчя;
- захищайтесь за допомогою палиці.

ЯКЩО ВАС ВКУСИЛИ, ТО:

- промийте місце укусу водою з милом; якщо рана кровоточить, скористайтесь пов'язкою, щоб зупинити кровотечу;
- навіть якщо рана здається несерйозною, зверніться до лікаря;
- зверніться до господаря, щоб з'ясувати, чи був собака щеплений проти сказу;
- поставте міліцію і санітарні служби до відома про те, що трапилося, вказавши при можливості точну адресу власника собаки.

**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області**

15. Несанкціоновані втручання в роботу залізничного транспорту.

Укрзалізниця застерігає громадян від спроб незаконного втручання у діяльність залізничного транспорту і попереджають, що ці спроби не тільки спричиняють затримки руху пасажирських і вантажних поїздів, можуть викликати аварійну ситуацію, небезпечну для життя і здоров'я як пасажирів, так і працівників магістралі, призводять до значних витрат на відновлення зіпсованого чи розукомплектованого, але й **передбачають адміністративну та кримінальну відповідальність винних.**

Відповідальність за несанкціоноване втручання в роботу залізничного транспорту встановлюється відповідними нормами Кримінального кодексу України (КК України) та Кодексу України про кримінальні порушення (КУпАП).

Так, ст. 277 КК України передбачає відповідальність за пошкодження шляхів сполучення і транспортних засобів, зокрема, за умисне руйнування або пошкодження шляхів сполучення, споруд на них, рухомого складу, засобів зв'язку чи сигналізації, а також інші дії, спрямовані на приведення зазначених предметів у непридатний для експлуатації стан, якщо це спричинило чи могло спричинити аварію поїзда або порушило нормальну роботу транспорту, або створило небезпеку для життя людей чи настання інших тяжких наслідків. У залежності від тяжкості наслідків винні караються штрафом, виправними роботами або позбавленням волі.

Блокування транспортних комунікацій шляхом улаштування перешкод, відключення енергопостачання чи іншим способом, що порушило нормальну роботу транспорту або створювало небезпеку для життя людей, або настання інших тяжких наслідків, відповідно до ч. 1 ст. 279 КК України теж карається штрафом або виправними роботами, арештом або обмеженням волі.

У випадку захоплення вокзалу, станції або іншого транспортного підприємства, установи або організації винна особа в залежності від тяжкості наслідків карається позбавленням волі.

Кримінальна відповідальність передбачена і за угон або захоплення залізничного рухомого складу (ст. 278 КК України), а також за примушування працівника залізничного транспорту до невиконання своїх службових обов'язків шляхом погрози вбивством, заподіянням тяжких тілесних ушкоджень або знищенням майна цього працівника чи близьких йому осіб (ст. 280 КК України).

Самовільне без нагальної потреби зупинення поїзда в залежності від тяжкості наслідків карається або штрафом, або позбавленням волі (ст. 283 КК України) чи штрафом (ст. 109 КУпАП).

Тягне за собою накладення штрафу і порушення встановлених на залізничному транспорті правил пожежної безпеки (ст. 120 КУпАП); пошкодження залізничних колій, захисних лісонасаджень, снігозахисних загороджень та інших колійних об'єктів, споруд і пристроїв сигналізації та зв'язку; підкладання на залізничні колії предметів, які можуть спричинити порушення руху поїздів (ст. 109 КУпАП), пошкодження внутрішнього обладнання пасажирських вагонів, стекол локомотивів і вагонів, а також **куріння у вагонах (у тому числі в тамбурах) приміських поїздів, у невстановлених для куріння місцях у поїздах місцевого і дальнього сполучення (ст. 110 КУпАП).** Про останню заборону пасажирів особливо часто забувають або ігнорують її як малозначну.

Крім того низкою статей КУпАП (ст. 123, 124, 128-1, 132-1, 136, 139) встановлено відповідальність за порушення водіями транспортних засобів правил проїзду залізничних переїздів; порушення правил дорожнього руху, що спричинило пошкодження транспортних засобів, вантажу, залізничних переїздів, споруд чи іншого майна; порушення або невиконання правил, норм та стандартів, що стосується забезпечення безпеки дорожнього руху; порушення правил дорожнього перевезення небезпечних вантажів та правил проїзду великогабаритних і великовагових транспортних засобів залізничними переїздами; порушення правил, спрямованих на забезпечення схоронності вантажів на залізничному транспорті; пошкодження залізничних переїздів.

Незнання цих положень не звільняє винних від відповідальності, як і юний вік. Особливістю кримінальної та адміністративної відповідальності неповнолітніх є той факт, що особисто для неповнолітнього вона настає тільки з досягненням ним 16-річного віку (на момент скоєння протиправного діяння).

За певних обставин адміністративна відповідальність перекладається на батьків чи осіб, що їх замінюють. Так, ст. 184 КУпАП передбачає, що вчинення неповнолітніми віком від 14 до 16 років правопорушень, відповідальність за які передбачена цим Кодексом, тягне за собою накладення штрафу на батьків чи осіб, які їх замінюють.

Адміністративне стягнення у вигляді штрафу на батьків чи осіб, що їх замінюють, накладається і за вчинення неповнолітніми діянь, що містять ознаки злочину, відповідальність за які передбачена Кримінальним кодексом України, якщо вони не досягли віку, з якого настає кримінальна відповідальність.

Коло адміністративних стягнень, які застосовуються до неповнолітніх, обмежене: штраф, виправні роботи, адміністративна конфіскація, оплатне вилучення предмета, однак адміністративні порушення не залишаються безкарними.

Щодо кримінальної відповідальності неповнолітніх, то за злочин невеликої або необережний злочин середньої тяжкості, скоєний уперше, неповнолітній може бути звільнений від кримінальної відповідальності, якщо його виправлення можливе і без застосування покарання (ст. 97 КК України). Тоді суд застосовує до неповнолітнього примусові заходи виховного характеру, передбачені ч. 2 ст. 105 КК України: застереження; обмеження дозвілля і встановлення особливих вимог до поведінки; передача під нагляд батьків чи осіб, які їх замінюють, чи під нагляд педагогічного або трудового колективу за його згодою, а також окремих громадян на їхнє прохання; покладення на неповнолітнього, який досяг 15-річного віку і має майно, кошти або заробіток, обов'язку відшкодування заподіяних майнових збитків; направлення до спеціальної навчально-виховної установи для дітей і підлітків до його виправлення, але на строк, що не перевищує трьох років.

Розміри штрафів, строки виправних робіт чи позбавлення волі у кожному конкретному випадку залежать від тяжкості наслідків скоєних громадянами адміністративних порушень чи кримінальних діянь.