

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

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

1. Запобігання поширення Covid-19
2. Правила пожежної безпеки
3. Електробезпека
4. Безпека дорожнього руху
5. Профілактика шлунково-кишкових захворювань
6. Норми виробничої санітарії
7. Правила поведінки в громадських місцях
8. Поводження з незнайомими людьми та предметами
9. Користування громадським транспортом
10. Попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури
11. Правила поведінки на річках та водоймах
12. Поведінка в умовах підвищеної температури повітря та попередження випадків перегрівання на сонці
13. Дії у випадку надзвичайних ситуацій
14. Надання домедичної допомоги потерпілим у разі нещасних випадків
15. Несанкціоновані втручання в роботу залізничного транспорту.

1. Запобігання поширення Covid-19

Рекомендації щодо профілактики захворювання на COVID-19

Спалахи респіраторних захворювань можуть виникати тоді, коли серед людей з'являється новий штам вірусу, що і відбулося із SARS-CoV-2, який вперше було ідентифіковано у Китаї у січні 2020 року. Оскільки це новий вірус, у населення практично немає імунітету до нього. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу. Можуть пройти місяці, перш ніж буде розроблена ефективна вакцина.

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 SARS-CoV-2: 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 (нааявні 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 пожежогашіння слугують для гашіння 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, ломы, пили, багри, вила.

Для зазначення місцезнаходження первинних засобів пожежогашіння 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 гашіння 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 проколювати, 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 провітріть 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 відчувати. 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 38-40°C.
- При ТЯЖКОМУ 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 балкону 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 багатоповерховому приміщенні, то не забувайте, що в ньому передбачені спеціальні пристрої, які забезпечують безпеку людей при пожежі. В зв'язку з цим не забувайте наглухо і не захарашуйте меблями та домашнім майном евакуаційні двері, люки на балконах, проходи в суміжні секції і виходи на евакуаційні драбини; не шкліть 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 рефлексною 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

САЛЬМОНЕЛЬОЗ

САЛЬМОНЕЛЬОЗ — гостра інфекційна хвороба, яка спричиняється бактеріями з роду *Salmonella* і супроводжується інтоксикацією.

ДЖЕРЕЛА ІНФЕКЦІЇ:

- можуть бути тварини, птахи, люди, хворі на сальмонельоз або здорові бактеріоносії;
- нерідко інфікуються яйця птахів;
- тварини можуть виділяти збудника з сечею, калом, молоком, слиною, носовим слизом;
- механічним переносником сальмонел можуть бути мухи.

Зараження у 96–98% випадках пов'язане із споживанням інфікованої їжі. В харчових продуктах, особливо в напівфабрикатах, сальмонели не лише зберігаються, але й швидко розмножуються. Контактно-побутовий шлях зараження спостерігається переважно серед дітей раннього віку.

ІНКУБАЦІЙНИЙ ПЕРІОД коливається від 2–6 год до 2–3 днів.

СИМПТОМИ:

- спостерігається загальна слабкість, головний біль, розлади сну;
- з'являється біль у м'язах, підвищується температура;
- у наступні години приєднуються нудота, блювання, біль у животі.

Блювота частіше багаторазова, напочатку залишками їжі, а далі водяниста, зеленуватого кольору. Біль у животі гострий, постійний або переймистий. Пронос починається пізніше. Випорожнення рясні, кал смердючий, швидко стає водянистим, з домішками слизу і зеленуватим відтінком. Живіт здутий, болючий, бурчить. При легкому перебігу втрати рідини не перевищують 3% маси тіла, середньої важкості — від 4 до 6%, при важкому – 7–10%. Останній характеризується яскравою інтоксикацією. Якщо не надати допомогу, *розвивається інфекційно-токсичний шок.*

ЛІКУВАННЯ:

Необхідно якомога раніше промити шлунок і кишки перевареною водою (краще ізотонічним розчином хлориду натрію), після чого ввести всередину сорбент (активоване вугілля, ентеросорб, ентеросгель) і дати тепле пиття. Для відновлення водно-сольової рівноваги призначають дозоване введення регідрону, гастроліту. Дорослому потрібно 2–3 л розчину, дитині — 50 мл на 1 кг маси тіла. При дуже важких формах, коли відзначається виражена інтоксикація, необхідна госпіталізація!!!

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

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЯК ЗАПОБІГТИ ОТРУЄННЮ БОТУЛІЗМОМ?

- Не купувати на ринках у приватних осіб виготовлені в домашніх умовах в'ялену і копчену рибу, мариновані гриби, домашню ковбасу, м'ясні консерви;
- перед вживанням м'ясні консерви необхідно прокип'ятити – за високої температури ботулічний токсин руйнується;
- ковбаси, окости, буженину перед вживанням бажано проварити або бодай добре прогріти у духовці;
- мариновані гриби – промити і прокип'ятити 20–30 хв;
- не варто вживати овочеві консерви, що мають ознаки зіпсованості або з порушеною герметичністю;
- в жодному разі не можна вживати здуті консерви, небезпечно навіть куштувати такий продукт. Не можна давати їх і домашнім тваринам.

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

СИМПТОМИ ЗАХВОРЮВАННЯ:

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

ПЕРША ДОПОМОГА:

- негайно викликати швидку допомогу;
- до прибуття “швидкої” або лікаря необхідно промити шлунок великою кількістю води з содою – ботулічний токсин швидко руйнується в лужному середовищі;
- терміново ввести протиботулічну сироватку, яка, власне, і може врятувати потерпілого.

Інші хвороботворні мікроби, які відносяться вже до стафілококів, розмножуються на продуктах, які містять багато цукру, – тістечках і тортах з кремом, в солодких сирах, сирі, а також на деяких м'ясних продуктах.

Розповсюджувачами стафілококової інфекції можуть бути люди з гнійничковими захворюваннями шкіри на слизових рота, а також хворі на фурункульоз, ангіну.

Ознаки захворювання такі ж, як і при сальмонельозі – слабкість, нездужання, холодний піт, нудота, блювота, у важких випадках – послаблення серцевої діяльності.

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ДИЗЕНТЕРІЯ

ДИЗЕНТЕРІЯ – інфекційне захворювання, що вражає стінку шлунково-кишкового тракту і протікає з явищами загальної інтоксикації (отруєння).

ДЖЕРЕЛА ІНФЕКЦІЇ – викликається одноклітинними паразитами або бактеріями – *Entamoeba histolytica* або роду *Shigella*.

Шлях передачі інфекції – фекально-оральний. Тобто, передача відбувається через забруднені екскрементами руки, воду, фрукти й овочі, під час догляду за хворим, через різні предмети побуту.

Захворювання ще називають "хвороба брудних рук". Бактерії стійкі в навколишнім середовищі: на посуді й вологій білизні вони зберігаються 1 місяць, у ґрунті – до 3 мес., у воді – до 2 мес.; при нагріванні до 60° згинуть через 10 хвилин, при кип'ятінні – негайно, у дезінфікуючих розчинах – протягом декількох хвилин. Інкубаційний період триває від 1 до 7 днів.

СИМПТОМИ:

- з'являється загальне нездужання, підвищується температура, озноб;
- знижується апетит;
- з'являються болі в животі, спочатку постійні, потім спазматичні;
- випорожнення частішають, стають усе рідшими, зменшуються в обсязі, з'являються домішки – кров, слиз, гній;
- Можливе порушення цілісності стінки кишки (перфорація) з виходом кишкового вмісту в черевну порожнину й розвитком перитоніту.

ЛІКУВАННЯ комплексне та індивідуальне.

- першорядне завдання – відновлення втрати рідини й солей – рекомендується пити розчин – 1 чайна ложка повареної солі, 4 чайні ложки цукру на 1 літр води. Розчин приймають теплим по 100-150 мл кожні 20-30 хвилин;
- призначається антибактеріальна терапія;
- для виведення токсину з кишківника використовують ентеросорбенти;
- для зменшення спазмів кишківника – спазмолітики;
- проводиться імуностимулююча терапія;
- застосовуються препарати на основі мікроорганізмів – біоспорин, бактисубтил, бактиспорин.

РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ постільний режим і дієта (рисова каша на воді, солодкий чай, терті яблука).

НЕ РЕКОМЕНДУЮТЬСЯ продукти, що підсилюють шумування: незбиране молоко, чорний хліб, бобові, буряк, огірки, капуста.

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 - 40° 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 (інгалипт, 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**

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

У В А Г А! ПТАШИНИЙ ГРИП!

Шановні співгромадяни, зверніть увагу на поради, які допоможуть вам зберегти спокій та здоров'я:

- дбайте про чистоту приміщень та особисту гігієну. Обробляйте посуд, кухонне начиння, раковини водою з оцтом, особливо якщо ви вживаєте пташине м'ясо. З сирим м'ясом слід працювати у гумових рукавичках, щоб запобігти потраплянню вірусу до організму через мікротріщини, порізи, подряпини;
- вилучіть із раціону страви з птиці та яєць, рецепти яких не передбачають достатньо глибокої та тривалої термічної обробки. Не купуйте птахопродукти сумнівного вигляду та походження зі стихійних ринків;
- для миття ганків та підвіконь використовуйте окремий одяг, взуття, інвентар, гумові рукавички, пов'язку, що захистить органи дихання: послід птиці, з часом висихаючи та перетворюючись на пил, легко переноситься повітрям і, потрапляючи до дихальних органів людини, здатен викликати захворювання;
- підгодовуйте диких птахів у відлюдних місцях, а не поблизу помешкань, дитячих майданчиків, місць загального відпочинку. Не піддавайтеся на заклики до самочинного винищення диких птахів у цілях боротьби з інфекцією: стихійні звалища битої птиці є небезпечним джерелом зараження;
- слідкуйте за станом та поведінкою хатніх тварин: вірус мутував і вони можуть стати переносниками небезпечного штаму грипу й інфікувати людину. При перших проявах дивної, хворобливої тварини (в'ялість, важке дихання, підвищення температури) негайно покажіть її ветеринару, а самі обов'язково зверніться до лікаря.

Бережіть своє здоров'я і життя!

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

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОБЕРЕЖНО – КАНЦЕРОГЕНИ

Купуючи на ринках або у магазині соус, консерви, майонез та інші герметично упаковані продукти, уважно ознайомтесь з характеристикою складових. Емульгатори та консерванти, які входять до складу продуктів харчування, далеко не завжди безпечні. Якщо ви знайдете на упаковці товару один з вказаних індексів, краще не купувати цей продукт та не їсти його.

ПЕРЕЛІК ДЕЯКИХ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК, ТРИВАЛЕ ВЖИВАННЯ ЯКИХ МОЖЕ МАТИ НЕГАТИВНІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я НАСЛІДКИ:

Е – 102 небезпечний	Е – 222 викликає розлади кишківника
Е – 103 заборонений	Е – 224 викликає розлади кишківника
Е – 104 підозрілий	Е – 226 викликає розлади кишківника
Е – 105 заборонений	Е – 230 шкідливий для шкіри
Е – 110 небезпечний	Е – 231 шкідливий для шкіри
Е – 111 заборонений	Е – 232 шкідливий для шкіри
Е – 120 небезпечний	Е – 238 шкідливий для шкіри
Е – 121 заборонений	Е – 240 ракоутворюючий
Е – 122 підозрілий	Е – 241 підозрілий
Е – 123 особливо небезпечний	Е – 250 розладнює тиск
Е – 124 небезпечний	Е – 251 розладнює тиск
Е – 125 заборонений	Е – 311 спричиняє висип
Е – 126 заборонений	Е – 312 спричиняє висип
Е – 127 небезпечний	Е – 313 спричиняє висип
Е – 130 заборонений	Е – 320 підвищує рівень холестерину
Е – 131 ракоутворюючий	Е – 321 підвищує рівень холестерину
Е – 141 підозрілий	Е – 322 підвищує рівень холестерину
Е – 142 ракоутворюючий	Е – 330 ракоутворюючий
Е – 150 підозрілий	Е – 338 викликає розлади шлунку
Е – 152 заборонений	Е – 339 викликає розлади шлунку
Е – 171 підозрілий	Е – 340 викликає розлади шлунку
Е – 173 підозрілий	Е – 341 викликає розлади шлунку
Е – 180 підозрілий	Е – 407 викликає розлади шлунку
Е – 210 ракоутворюючий	Е – 450 викликає розлади шлунку
Е – 211 ракоутворюючий	Е – 461 викликає розлади шлунку
Е – 212 ракоутворюючий	Е – 462 викликає розлади шлунку
Е – 213 ракоутворюючий	Е – 463 викликає розлади шлунку
Е – 215 ракоутворюючий	Е – 465 викликає розлади шлунку
Е – 216 ракоутворюючий	Е – 466 викликає розлади шлунку
Е – 217 ракоутворюючий	Е – 477 підозрілий
Е – 221 викликає розлади шлунку	

Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Хмельницької області

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЗАХИСТ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

Забезпечити захист продуктів харчування і води від зараження радіоактивними речовинами, отруйними речовинами і біологічними засобами можливо як в міських, так і в сільських умовах.

В ДОМАШНІХ УМОВАХ продукти харчування необхідно укрити підручним матеріалом або запакувати в захисну тару. Можна скласти продукти харчування в герметичні ящики, закрити їх і загорнути у плівку або клейонку.

Сипучі продукти (цукор, крупу, борошно і т.п.), а також хліб, сухарі вкласти у поліетиленові мішки або загорнути у щільний папір, зав'язати і скласти у каструлю, відро, коробку із картону, фанерний ящик, а зверху накрити кришкою або клейонкою.

Багатошарова упаковка може повністю захистити продукти від зараження. Тверді жири (маргарин, масло і т.п.) перетопити і злити у скляні банки, закрити їх кришками, плівкою, целофаном, папером і зав'язати.

Загорнуті і запаковані продукти харчування зберігати в холодильниках, шафах, коморах, ящиках.

Воду зберігати у герметичній тарі: каністрах, бутлях, бідонах, обов'язково з щільними кришками або корками.

У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ продукти харчування доцільно зберігати у підвалах, погребах, які обов'язково потрібно герметизувати.

Картоплю, буряки, моркву, капусту і інші овочі накрити плівкою або брезентом. Бочки з солінням накрити плівкою і зверху зав'язати. Таким чином можна зберігати сало, солоне м'ясо, солону і в'ялену рибу.

Всі продукти харчування, які знаходяться в герметичній тарі, надійно захищені від радіоактивного порошу, отруйних речовин і біологічних засобів. До герметичної тари відносяться молочні бідони, які мають герметичні кришки, закриті металеві і дерев'яні бочки, термоси, скляні банки, закриті кришками з поліетилену та інші.

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

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПИТНА ВОДА: ЯКОЮ ВОНА МАЄ БУТИ?

Наявність високоякісної питної води в кількості, що задовольняє основні потреби людини, є однією з умов зміцнення здоров'я людей. Будь-яке недотримання стандарту якості питної води може призвести до несприятливих як короткострокових, так і довгострокових наслідків для здоров'я і благополуччя населення. В Україні проблема забезпечення населення доброякісною питною водою в достатній кількості на сьогоднішній день залишається гострою.

Вживання хлорованої водопровідної води на протязі 40 років збільшує вдвічі ризик захворювання на рак. 80% відомих захворювань прямо пов'язані з якістю питної води, а життя 25 % населення – з ризиком занедужати у зв'язку з вживанням неякісної води, тому що кожний 10-ий житель п'є неякісну воду.

Кращою від водопровідної є БЮВЕТНА ВОДА. Вона не містить хлору, але в неї можуть попадати важкі метали, поверхово-активні речовини. Крім того, у мікробіологічному відношенні, вона є небезпечною і вимагає обов'язкового кип'ятіння.

Також замість водопровідної можна вживати ТАЛУ ВОДУ. Але, заморозувати потрібно теж якісну воду.

БУТИЛЬОВАНА ВОДА - чи насправді вона якісна? Більшість фірм в Україні, що випускають бутильовану воду, не здійснює контроль якості продукту. Така вода не завжди придатна до вживання, оскільки вона в результаті проведення ряду операцій, які очищують, стає "мертвою".

Найкращий варіант - це очищувати воду самостійно, тобто встановити вдома фільтр.

ІСНУЄ ДВА ОСНОВНІ РІЗНОВИДИ ПОБУТОВИХ ФІЛЬТРІВ:

- дешеві (проточні), які затримують механічні частки і абсорбують ряд шкідливих з'єднань за допомогою активованого вугілля;
- дорогі, які працюють за принципом зворотного осмосу.

Гарним вважається фільтр, який забезпечує як мінімум 3 ступені очищення: від бруду, від бактерій, від важких металів, хлору, фенолу і їх канцерогенних з'єднань; видаляє (затримує) шкідливі з'єднання, при цьому зберігаючи корисні для організму людини мінеральні солі; має фільтроелементи з інертних, краще натуральних, екологічно чистих матеріалів. Бажано, щоб фільтр мав індикатор, який би попереджав про необхідність заміни картриджа. Пристрій повинен бути сертифікованим і мати протоколи досліджень, які зроблені на воді того регіону, де він продається.

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

6. Норми виробничої санітарії

Норми з виробничої санітарії містять обов'язкові вимоги щодо території підприємства, виробничих і побутових приміщень, робочих місць і технологічних процесів з точки зору гігієни праці і здоров'я працівників з метою попередження професійних захворювань.

7. 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.

8. 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.

9. 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 сходинках 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 ремнями 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 підніжжі 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 поведінки на річках та водоймах

Умови безпеки на воді

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах.

Загальні правила поведінки на воді

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен відбуватися бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, при температурі води – не нижчою за +18°C, температурі повітря – не нижчою за +24°C.
4. Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, обирайте оптимальну швидкість рухів, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5–2 години.
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
7. У воді варто знаходитися не більше ніж 15 хвилин.
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
9. Не рекомендується купатися поодинокі біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.
11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації в чергового по човновій станції.

На воді забороняється:

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
2. Запливати за попереджувальні знаки.
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.
8. Забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
10. Допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади.
13. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях для купання дно ретельно перевіряється аварійно-рятувальними службами, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.

Правила поведінки під час катання на човнах

Човни, катера та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися встановленим порядком. Щорічно перед початком сезону вони проходять технічний огляд. Малі судна повинні знаходитися під охороною або під замком. Перед відплиттям їх потрібно перевірити на справність і оснастити рятувальними засобами. Наказом по установі призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден.

1. Сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу.
2. Кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.
3. Перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватися у чергового по човновій станції.
4. Рухатись на човні необхідно завжди по правому боці річки, по руху човна, намагаючись триматися не далі ніж 20 метрів від берега.
5. Якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку.
6. Гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, що проходять справа від нього, а також моторним і вітрильним суднам.
7. Гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.
8. Під час катання на малих плавзасобах забороняється:
 - пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
 - розгойдувати човен, пірнати з нього;
 - категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
 - навантажувати малі судна понад установлені норми;
 - перетинати курс суден, що йдуть;
 - підходити близько до суден, що рухаються;

- кататися поблизу пристаней і причалів;
- віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
- кататися на саморобних човнах, катерах, плотях, автомобільних камерах;
- кататися при несприятливих метеорологічних умовах;
- виходити на фарватер судноплавства.

Рятувальними засобами з катера або шлюпки можна надати своєчасну допомогу потопуючій людині. Район дії рятувального поста обмежується радіусом 400 метрів.

Порядок дій у випадку нещастя

1. Якщо човен перевернувся, головне – не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.
2. Потрапивши під пліт, або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіль надходить світло.
3. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.
4. Рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; спасти вплав одночасно кількох людей неможливо.
5. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти управляти судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.
6. Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців, підводні плини, які паралізують волю людини, що пливе; водорості, що сковують рух плавця.
7. У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінці виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега.
8. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У таких випадках необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до тих пір, поки не спаде хвиля, потім зіскочити і вибігти за межу прибою.
9. Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню. Від переохолодження або різкого переходу із зони теплої води у зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги.
10. Головне – не розгубитися! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега.
11. Намагайтеся утриматися на поверхні води і кличте на допомогу. Плавець, що заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше.
12. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, звідкіль приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.
13. Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути: переохолодження у воді; перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інші.
14. В усіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання і по можливості вийти із води.
15. Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином: При відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак; при судомі ікроножного м'яза необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою піджати ногу в коліні поперед себе.

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 променевій 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 вдування повітря в його легені. Одночасно «краєм ока» контролюйте підймання грудної клітки, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчеревна 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 вдувань – 16-20 за хвилину.
- Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньої – нижньої поверхні груднини, 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!**

12. Поведінка в умовах підвищеної температури повітря та попередження випадків перегрівання на сонці

Загальний вплив високих температур і сонячного випромінювання.

При перебуванні під прямими сонячними променями, людина за 30 хвилин отримує тепла достатню, щоб закип'ятити 3 літри води - це більше половини всієї крові дорослої людини. Щоб хоч трохи охолодитися організм випаровує воду, в результаті кров згущується, і прокачати її по судинах стає непосильним завданням для серця.

Сонце, не єдине джерело тепла, тому тепловий удар можна отримати не тільки на пляжі, але і перегрівшись в лазні (тим, кому лазня протипоказана, достатньо 10-ти хвилин, щоб впасти в переднепритомний стан, фізично працюючи в жаркому приміщенні (під пекучим сонцем).

Перша допомога при тепловому ударі повинна бути спрямована на припинення теплового впливу і охолодження організму:

- Допоможіть хворому перейти в затінене, добре провітрюване приміщення;
- Зніміть одяг, що заважає охолодженню організму й утрудняє подих одяг;
- Допоможіть прийняти горизонтальне положення, якщо це неможливо посадіть хворого на стілець зі спинкою;
- Дайте хворому валідол (під язик), м'ятних крапель або м'ятний льодяник - це полегшить дихання і загальний стан;
- Видаліть зубні протези, так як можлива блювота;
- Дайте випити потерпілому підсоленої води не менше 1 літра, за кілька прийомів;
- Охолоджувати тіло, змочуючи його водою, кращий варіант - загорнутися в мокре простирадло, якщо це не можливо намочіть рушник і оберніть їм голову, зволожте одяг і відкриті ділянки тіла, це дозволить вам знизити температуру тіла до оптимальної;
- При важких формах захворювання може знадобитися закритий масаж серця, штучне дихання, ін'єкції дантролену;
- Навіть якщо все йде відносно благополучно, не ризикуйте, викличте "швидку допомогу". У результаті теплового удару, можуть розвинутися важкі ускладнення В обов'язковому порядку викликати "швидку допомогу" слід за наявності хронічних захворювань (може відірватися тромб, статися інсульт і т.д).

Правила поведінки в умовах аномальної спеки:

Підтримуйте прохолодну температуру повітря в приміщенні

- Вдень закривайте вікна, завішуйте їх темними шторами, особливо якщо вікна виходять на сонячну сторону. Відкривайте вікна на ніч (якщо це безпечно), коли температура повітря на вулиці нижче, ніж у приміщенні.
- Якщо ваше житло обладнане кондиціонером, закривайте вікна та двері.
- Деяке полегшення можуть принести електричні вентилятори, але вони можуть не врятувати від теплових захворювань, коли температура повітря вище 35 ° С.

- Намагайтеся не перебувати на спеці.
- Не виходьте на вулицю в найспекотніший час доби.
- Намагайтеся знаходитися в тіні.
- Переходьте в саму прохолодну кімнату в будинку / квартирі, особливо на ніч.
- Не залишайте дітей і тварин у припаркованих транспортних засобах.
- Не допускайте перегріву тіла, пийте достатню кількість рідини.
- Робіть холодні компреси, ванночки для ніг або обгортання, використовуйте мокрі холодні рушники, обтирайте тіло прохолодною водою.

- Приймайте прохолодний душ або ванну.
- Носіть легкий і вільний одяг з натуральних тканин.
- Виходячи на вулицю, надягайте капелюх або кепку, сонцезахисні окуляри.
- Дотримуйтеся питного режиму, уникаючи солодких і алкогольних напоїв.
- Допомагайте оточуючим
- Якщо хтось із ваших знайомих піддається ризику для здоров'я у зв'язку з аномальною спекою, допоможіть їм отримати необхідну допомогу і рекомендації. Літніх і хворих самотньо проживаючих людей необхідно відвідувати не рідше 1 разу на добу.

- Якщо пацієнт приймає будь-які ліки, порадьтеся з його лікарем і уточніть, як ці ліки впливають на терморегуляцію і водний баланс організму.

Тепловий удар - хворобливий стан, що виникає внаслідок загального перегріву організму.

Сонячний удар - окремий випадок теплового удару, виникає під впливом сонячних променів і впливає в першу чергу на мозок. Від теплового удару страждає весь організм.

Уникнути важких наслідків, викликаних гіпертермією організму, дозволить дотримання простих **рекомендацій**:

- Не слід проводити багато часу на відкритому сонці в денні години, коли воно особливо активно (з 12 до 17 годин), якщо довелося вийти вдень - намагайтеся перебувати в тіні;
- При виході на вулицю не забувайте надіти головний убір - панаму, а краще крислатий капелюх;
- Літній одяг має бути легким і тільки з натуральних тканин (бавовна, льон);
- Пийте достатню кількість рідини (не менше 2-х літрів на день), додайте у воду 1-2 щіпки солі - це сприятиме затримці її в організмі;
- Відмовтеся від алкоголю і газованих напоїв;
- Намагайтеся уникати фізичних навантажень (у спеку) і задушливих приміщень (у будь-який час).

Бережіть своє здоров'я !!!

З метою попередження виникнення небезпечних для здоров'я та життя людини наслідків впливу високої температури повітря пропонуємо дотримуватися наступних правил поведінки:

- На період спеки припинити проведення масових заходів для дітей (змагання та інших спортивних заходів).
- Люди з підвищеною чутливістю до спеки мають залишатися у прохолодних або кондиціонованих приміщеннях протягом того часу, коли сонце перебуває у своїй найбільш активній фазі (з 11.00 до 17.00 год.).
- При використанні у приміщеннях вентиляторів та кондиціонерів остерігайтеся протягів та переохолодження.
- Рекомендується вживати більшу кількість рідини, близько 2,5 – 3 літрів. Під час спеки людина з потом витрачає велику кількість рідини та солей через шкіру і дихальні шляхи. Для компенсації втрат рідини та мікроелементів рекомендується вживати: негазовану підсолону та мінеральну лужну воду, кисло-молочні напої (знежирене молоко, молочну сироватку), соки, несолодкі відвари з ягід та фруктів, зелений чай. Вживання газованих напоїв рекомендується обмежити. Люди похилого віку повинні часто вживати воду, не очікуючи на відчуття спраги. Більш пильно потрібно слідкувати за водним статусом людей, які не можуть обслуговувати себе самостійно, до них належать лежачі хворі, діти, пацієнти зі зниженою розумовою функцією. Не пийте холодного у розігрітому стані! Це може привести до захворювання ангіною.
- Не вживайте алкоголь. Будьте обережними з алкогольними напоями, особливо біля води та на пляжі. Спека під 40° С плюс алкоголь, який розширює судини, і вода з температурою 20-25° С, викликають рефлексний спазм судин, внаслідок чого може виникнути зупинка серця навіть на мілководді. Тому, перед купанням ніяких алкогольних напоїв! Навіть слабоалкогольних!
- При можливості обмежте фізичні навантаження, особливо під відкритим сонцем та в години найбільшої спеки. Обмін тепла в організмі людини залежить від рівнів фізичної активності, акліматизації, віку та будови тіла. Необхідно знати про підвищення ризику виникнення теплового удару при фізичній активності під час спекотної погоди.
- Якщо ви приймаєте ліки, відкоригуйте у лікаря схему лікування.
- Особливу увагу звертаємо тих, хто приймає антибіотики: вам взагалі не можна бути на сонці, у вас висока фоточутливість!
- Не виходьте засмагати на пляж у „годину пік” - з 11.00 до 17.00 год., тому що можна отримати сонячний удар. Важливо й інше: сонце серйозний онкогенний чинник, і в цей час його промені найшкідливіші, перед входом у воду необхідно охолонути в тіні. Не рекомендується пірнати у воду, перепад температур може спричинити спазм судин серця. У спеку краще приймати теплий душ.
- У житлових та службових приміщеннях рекомендується проведення щоденного вологого прибирання.
- Уникайте душливого громадського транспорту, особливо з 11.00 до 17.00 год. Людям старшого віку радимо перенести свої справи на ранок або вечір.
- В період літньої спеки потрібно обирати одяг з легких та натуральних матеріалів, носити головні убори, а також слід уникати тісної одежі.
- Щоденно приймайте душ. Адже, спека – це той період, коли можна не обмежувати проведення водних процедур.
- Вживайте їжу, що легко засвоюється, з багатим вмістом вітамінів та мінеральних речовин, надавайте перевагу овочам та фруктам, уникайте вживання алкоголю!

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

НЕБЕЗПЕКИ У ЛІТАКУ

ДЕКОМПРЕСІЯ. Швидка декомпресія звичайно починається з оглушливого ревіння: входить повітря. Салон наповнюється пилом і туманом. Різко знижується видимість. З легенів людини швидко виходить повітря, і його не можна затримати. Одночасно ймовірний дзенькіт у вухах і біль у кишківнику (розширюються газы).

Дії під час ДЕКОМПРЕСІЇ:

- не чекаючи команди, а тим паче допомоги екіпажа, негайно надягайте кисневу маску. Про те, де вона знаходиться і як нею користуватися, вам розповість стюардеса на початку польоту. **УВАГА!** Маску треба саме одягти, а не просто притиснути до носа і рота – навіть при кисні, який надійшов, ви ще можете знепритомніти і випустити маску;
- тільки після того, як ви одягли свою маску, закріпили її як слід – надайте допомогу іншим людям, які сидять поруч із вами. Не намагайтеся надати комусь допомогу до того, як самі одягли маску, навіть якщо це ваша дитина, якщо ви не встигнете допомогти собі, без кисню загинете обидва.

ДЕКОМПРЕСІЯ – аварійна ситуація, яку екіпаж негайно починає виправляти, знижуючи висоту польоту. Нижче трьох тисяч метрів кількість кисню вже можна вважати нормальною. Тому при ознаках декомпресії відразу ж після надягання маски пристебніть ремені і підготуйтеся до різкого зниження або „твердої” посадки.

АВАРІЇ ПРИ ЗЛЬОТІ І ПОСАДЦІ

Про аварію такого роду вас навряд чи зможуть попередити заздалегідь. Тому найдоцільніша тактика – попередні заходи особистої безпеки перед кожним зльотом і посадкою:

- слід бути у верхньому одязі: пальто або куртка (не синтетика!) можуть захистити вас від опіків, якщо прийдеться вибратися з пожежі;
- залишайтеся у взутті, навіть якщо воно на високих підборах, на випадок, якщо вам прийдеться йти по уламках, які горять, по пластику, тощо.
- туфельки на „шпильках” жінкам варто зняти лише перед надувним трапом, не загороджуючи при цьому шлях до евакуації іншим пасажиром, і не випускати взуття з рук, щоб на землі негайно взутися;
- потрібно зняти краватку, шарф, окуляри, шпильки – в екстремальній ситуації небезпечна навіть авторучка в бічній кишені піджака;
- перед кожним зльотом і посадкою старанно підганяйте ремінь безпеки. Він повинен бути щільно закріплений якнайнижче на ваших стегнах. Перевірте, чи немає у вас над головою важких валіз.

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

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

БЕЗПЕКА ПІД ЧАС РУХУ НА МОТОЦИКЛАХ, ВЕЛОСИПЕДАХ

Статистика свідчить, що майже 50% дорожньо-транспортних пригод відбувається з легковими автомобілями, вдвічі менше (25%) – з вантажними, приблизно 10% - з автобусами, 5 – 7% з мотоциклами, решта з колісними тракторами та іншою сільськогосподарською технікою.

Причому треба мати на увазі, що ДТП – це не тільки наїзд автомобіля, але і велосипеда. До речі, велосипедисти – найвагоміше джерело напруженості для всіх інших водіїв. Придбавши ці засоби, необхідно пам'ятати правила руху для мотоцикла або велосипеда, а також знати, що робити в зоні інтенсивного руху, поблизу житла, як перевіряти гальма, звуковий сигнал, передні і задні світлові вогні, ланцюги.

КЕРУЮЧИ МОТОЦИКЛОМ АБО ВЕЛОСИПЕДОМ, ПОТРІБНО ПАМ'ЯТАТИ:

- не їхати назустріч руху;
- триматися виключно правої сторони;
- оповіщати про зміну руху заздалегідь;
- не гальмувати різко, щоб уникнути ковзання;
- бути уважними до пішоходів, котрі почали переходити вулицю зненацька;
- бути уважними до автотранспорту, що під час обгону створює повітряну хвилю, яка може викликати втрату рівноваги;
- рухатися один за одним у груповому русі;
- уночі використовувати яскравий одяг і стежити за тим, щоб світловідбивачі були чистими;
- возити сумки або пакети тільки на багажнику;
- виконувати вимоги дорожніх знаків, щоб уникнути пригод і штрафів;
- користуватися велосипедними доріжками там, де вони є;
- не буксирувати інших і не їздити самому на буксирі;
- не влаштовувати гонок на швидкість чи хто краще водить;
- дотримуватися безпечної дистанції;
- знижувати швидкість на дорозі, покритій піском, льодом, снігом.

Варто запам'ятати про те, що дорога особливо небезпечна взимку, а у випадку аварії найбільш ймовірними жертвами стають саме велосипедисти і мотоциклісти.

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

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЕЛЕКТРОМАГНІТНЕ ЗАБРУДНЕННЯ

Оглянемося довкола себе – що нас оточує? Тисячі комп'ютерів, телевізорів, радіотелефонів, безліч іншої електронної техніки. В простір випромінюються мегавати енергії. Екологи навіть придумали спеціальний термін для цієї невидимої звичайним людським оком загрози – «ЕЛЕКТРОМАГНІТНЕ ЗАБРУДНЕННЯ» або «ЕЛЕКТРОМАГНІТНИЙ СМОГ».

НЕБЕЗПЕЧНИМИ ДЖЕРЕЛАМИ ЕЛЕКТРОМАГНІТНОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ Є:

- радіостанції;
- радіотелефон, мобільний телефон;
- мікрохвильова піч;
- телевізор;
- комп'ютер;
- електрична плита.

Найбільше потерпає від дії електромагнітних полів нервова, імунна, статева та ендокринна системи людського організму. Наслідками сильного опромінення можуть стати неврози, послаблення пам'яті, застудні захворювання.

**ПОРАДИ ЩОДО МІНІМІЗАЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ МОБІЛЬНИХ РАДІОТЕЛЕФОНІВ НА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:**

- забороняється розташовувати телефон біля узголів'я ліжка і використовувати його як будильник. Мобільний телефон уночі не «спить», а постійно, навіть у стані очікування виклику, працює в пульсуючому режимі;
- телефонну трубку притуляти до вуха бажано тільки після того, як встановився зв'язок з абонентом, бо під час встановлення зв'язку «базова станція-телефон» апарат дає найбільш потужне випромінювання;
- забороняється користуватись «мобілками» водіям під час керування автомобілями;
- дітям до шести років також не варто користуватися радіотелефонами;
- не потрібно носити мобільні радіотелефони в кишенях або на поясі. Більш доцільно використовувати для цього «барсетки» або сумки;
- не варто користуватись мобільним телефоном вагітним жінкам.

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

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОБЕРЕЖНО! ЗБРОЯ!

Головною умовою безпеки користування зброєю є міцні знання, чітке виконання правил поводження зі зброєю та суворі 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 стрільбину 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 рушниць 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 намагайтесь 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. Повідомите 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, зашкленених дверей, проходів, сходів;
- у випадку поранення рухайтесь;
- використовуйте будь-яку можливість для порятунку;
- якщо відбувся вибух - вживайте 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, дочекайтесь закінчення перестрілки;
- вживайте 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 вибирати поживавлені 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 портьє;
- 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 супрастін.

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;
- ставтесь 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 обминути;
- 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, застебніть 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 забруднюючі 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 КРОВООБІГУ (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 сякатися 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 нестановлених 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.