

ІНСТРУКЦІЇ

**з безпеки життєдіяльності
для проведення вступного інструктажу
з учасниками навчально-виховного
процесу в навчальному закладі**

Орієнтовний перелік
питань вступного інструктажу
з безпеки життєдіяльності для вихованців, учнів

1. Загальні відомості про навчальний заклад, його структуру (кабінети, лабораторії, майстерні, спортзали тощо). Види та джерела небезпеки в навчальних приміщеннях, на спортивних майданчиках, навчально-дослідних ділянках тощо.
2. Загальні правила поведінки під час навчально-виховного процесу. Обставина та причини найбільш характерних нещасних випадків, що сталися в навчальних закладах.
3. Вимоги пожежної безпеки в навчальному закладі. Знайомство з Правилами пожежної безпеки для закладів, установ організацій і підприємств системи освіти України.
4. Радіаційна безпека, дії у разі надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру.
5. Безпека дорожнього руху. Поведінка на вулиці, знайомство з правилами дорожнього руху.
6. Побутовий травматизм. Попередження та дії у разі нещасних випадків у побуті.
7. Перша (долікарська) медична допомога у разі нещасних випадків, надзвичайних подій тощо.

**1. Загальні відомості про Красненську ЗОШ І-ІІІ ступеня №2
його структуру (кабінети, лабораторії, майстерні, спортзали тощо). Види
та джерела небезпеки в навчальних приміщеннях, на спортивних майданчиках,
навчально-дослідних ділянках тощо.**

Інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена відповідно до “Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу”, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 р. № 563.

Загальні відомості про навчальний заклад

Красненська ЗОШ І-ІІІ ступенів №2 знаходиться на вулиці Заводській, 12. Будівля в основному двоповерхова, приміщення бібліотеки та комп'ютерних класів, кабінету інформатики знаходяться на ІІІ поверсі. Кількість навчальних кабінетів -11, класів-13.

У навчальному закладі для учасників навчально-виховного процесу встановлений п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними днями.

Час початку і закінчення занять встановлюється у відповідності з навчальним розкладом уроків і затверджується директором. Початок навчально-виховного процесу починається о 9.00 год. 00 хв. Всі учні повинні приходити за 20 хвилин до початку навчально-виховного процесу. В понеділок заняття розпочинаються з загальношкільної лінійки з виконанням державного гімну. В п'ятницю перед початком занять проводяться виховні години. В вівторок – четвер проводиться перед уроками ранкова руханка.

Обов'язковим у роботі з охорони праці у школі є навчання та інструктування про безпечні методи праці та навчання учнів. Проведення інструктажів та перевірка знань з питань техніки безпеки (охорони праці) здійснюється у межах навчальної програми і оформляється відповідно у журналі інструктажу. Перед початком навчальних занять один раз на рік, а також при зарахуванні або оформленні до закладу освіти вихованця, учня проводиться вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності та фіксується у класних журналах. Учні і вихованці, які інструктуються, розписуються в журналі, починаючи з 9-го класу. Виконання вимог правил з техніки безпеки учнями є обов'язковим у роботі, спрямованій на організацію безпечних та здорових умов праці учнів - під час проведення занять у навчальних кабінетах, кабінетах підвищеного ризику - майстерня (знаходиться на 1 поверсі, біля евакуаційного виходу), спортивний зал (знаходиться на 1 поверсі, біля головного входу), кабінет хімії (знаходиться на ІІ поверсі, біля сходової площадки), інформатики (знаходяться на ІІІ поверсі, біля сходової клітки). Всі кабінети підвищеного ризику, спортивний майданчик є об'єктами небезпеки, тому необхідно дотримуватися Правил безпеки під час роботи та бути одягнутим у відповідний одяг.

У кабінеті хімії забороняється працювати учням із реактивами, електричними та іншими нагрівальними приладами без догляду учителя, керівника. Забороняється використовувати електроприлади із пошкодженою ізоляцією, зберігати біля них рідини, які легко загоряються, обгортати папером або тканиною електричні лампи, заклеювати ділянки електропроводки горючою тканиною, папером. Не працюйте на несправному обладнанні. Під час практичних та лабораторних занять в кабінетах підвищеного ризику виконуйте лише ту роботу, з якої пройшли інструктаж, чітко виконуючи вимоги інструкції з охорони праці. В хімічній лабораторії при виявленні запаху газу повідомити вчителя.

Відповідно до графіку територіальним медичним об'єднанням в навчальному закладі проводяться щорічні поглиблені огляди школярів.

Граничні норми підіймання та переміщення вантажів вручну для підлітків віком 16-17 років встановлені такі граничні норми переміщення та підіймання важких речей: для юнаків - 12,6 кг;

для дівчат - 6,3 кг.

II. Загальні правила поведінки під час навчально-виховного процесу. Обставина та причини найбільш характерних нещасних випадків, що сталися в школі.

Безпека життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу в нашому закладі ґрунтується на свідомому і сумлінному виконанні правил. Основні види твоєї життєдіяльності в закладі освіти – це праця, навчання, гра, творчість. Під час знаходження в навчальному закладі ти повинен усвідомлювати наслідки своїх дій, щоб самому не створити небезпечну ситуацію, виробивши в собі відчуття особистої безпеки та безпеки оточуючих; розуміти те, що безпека перш за все залежить від кожної людини, її ставлення до навколишнього середовища та інших людей. У процесі навчання учні оволодівають різними виробничими професіями, їх залучають до суспільно корисної, продуктивної праці.

Усі учасники навчально-виховного процесу при зарахуванні до закладу освіти і в процесі здобуття освіти проходять інструктаж (навчання) з питань безпеки життєдіяльності, надання першої допомоги потерпілим від нещасних випадків, правильних дій при виникненні надзвичайної ситуації, правил дорожнього руху.

Учні, вихованці закладу освіти зобов'язані:

- виконувати вимоги з безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями, дотримуватися дисципліни, навчатися сумлінно;
- берегти обладнання, інвентар, матеріали, навчальні посібники, тощо, бережливо ставитися до майна школи;
- сумлінно дотримуйтесь правил особистої гігієни і санітарних норм на місці праці;
- виконуйте лише ту роботу, яку доручив учитель, керівник;
- не входити до навчального кабінету без дозволу вчителя;
- не підходити до відкритих вікон, починаючи з II поверху;
- не бігати в класах, коридорах навчального закладу під час навчально-виховного процесу (під час уроків, перерв, позакласних заходів);
- не підходити близько до внутрішніх балконів та перехилятися через них, не спускатися перилами сходів;
- не допускати грубощів, образ, застосування протиправних дій у вирішенні конфліктних ситуацій до оточуючих;
- приносити до школи небезпечні предмети (ріжучі, колючі, вибухові, вогнебезпечні предмети, газові балончики, петарди та інше);
- не палити;
- під час проведення уроків не покидати навчальний кабінет;
- не виносити зі школи матеріальні цінності;
- співпрацювати з адміністрацією навчального закладу щодо створення безпечних умов для навчання (повідомляти про всі недоліки, які можуть призвести до небезпеки життєдіяльності під час навчально-виховного процесу);

Як приймати відповідальні рішення

Завжди намагайся діяти під час навчально-виховного процесу так, щоб це не викликало неприємних почуттів у тебе та інших людей.

- перш ніж щось зробити чи сказати, оціни наслідки своєї поведінки за допомогою почуттів;
- для цього уяви, як розвиватимуться події і почуття, що виникнуть у тебе і тих, хто тебе оточує (вчителі, адміністрація навчального закладу, учні);
- якщо ці почуття неприємні, такий варіант поведінки неприйнятний, вибери інший;
- якщо ці почуття приємні, цей варіант прийнятний для тебе і твого оточення.

Обставинами та причинами найбільш характерних нещасних випадків, що сталися в навчальному закладі за останні роки є:

- травмування внаслідок протиправних дій інших осіб (бійки між учнями під час перерв в коридорах, на вулиці);
- невиконання учнями, Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в спортивному залі та на майданчику;
- невиконання школярами вимог інструкцій з безпеки життєдіяльності (біг по коридорах під час перерв, дитячі пустощі під час прийому їжі в їдальні).

Тож пам'ятай, виконуючи вимоги інструкцій, нормативних актів з безпеки життєдіяльності, правил безпечної роботи під час навчально-виховного процесу, співпрацюючи з адміністрацією навчального закладу щодо створення безпечних умов для навчання є запорукою твоєї безпеки та безпеки оточуючих.

III. Вимоги пожежної безпеки в навчальному закладі.

Знайомство з Правилами пожежної безпеки для закладів, установ організацій і підприємств системи освіти України.

Правила поведінки під час пожежі в навчальному закладі.

Інструкція визначає організаційні і технічні заходи з пожежної профілактики з метою недопущення розповсюдження пожежі на випадок її виникнення. Кожен учень, вихованець навчального закладу зобов'язаний знати і точно виконувати правила пожежної безпеки, а при виникненні пожежі, заспокоївшись, виконувати вимоги інструкції та вказівки дорослих щодо виходу у небезпечне місце від вогню. У приміщеннях та на території закладу освіти забороняється палити і розкидати запалені сірники, не застосовувати в приміщеннях відкритий вогонь (паяльні лампи, факели тощо). На території навчального закладу не дозволяється розкладання вогнищ, спалювання сміття, відходів, пакувальних матеріалів.

Постійно утримуйте своє робоче місце в чистоті. Використовувати пожежні рукави, пожежний інвентар та інструменти тільки за призначенням. Не використовувати у приміщеннях електрокип'ятильники, чайники та інше (окрім місць, спеціально відведених і обладнаних для цього), не залишати без нагляду увімкнені в електромережу кондиціонери, комп'ютери, радіоприймачі тощо. Під час експлуатації електроустановок не дозволяється:

- використовувати кабелі і проводи із пошкодженою ізоляцією або такою ізоляцією, що втратила захисні властивості;
- залишати під напругою електричні проводи і кабелі з неізольованими кінцями;
- переносити ввімкнені прилади та ремонтувати обладнання, яке перебуває під напругою;
- залишати без догляду ввімкнені в електромережу нагрівальні прилади, обладнання;
- користуватися пошкодженими (несправними) розетками;
- зав'язувати і скручувати електропроводи;
- застосовувати саморобні подовжувачі, які не відповідають вимогам ПУЕ щодо переносних (пересувних) електропроводів;

Забороняється самостійно усувати несправності електромережі і електрообладнання.

Черговим учням після закінчення навчально-виховного процесу зачинити вікна, відключити освітлення, електроживлення приладів та обладнання (за винятком чергового освітлення та електрообладнання, яке за вимогами технології повинно працювати цілодобово);

оглянути приміщення, переконатися у відсутності порушень, що можуть привести до пожежі і тільки після цього замкнути двері. В разі виявлення порушень доповісти черговому вчителю, класному керівнику, керівнику навчального закладу або працівнику, який його заміщує.

Кожен учасник навчально-виховного процесу, який виявив пожежу або її ознаки (задимлення, запах горіння або тління різних матеріалів, підвищення температури в приміщенні тощо), зобов'язаний : негайно повідомити про це за тел. **101** до пожежної частини (при цьому слід чітко назвати адресу об'єкта, місце виникнення пожежі, а також своє прізвище); задіяти систему сповіщення людей про пожежу; почувши сигнал сповіщення про пожежу, розпочати евакуацію під

керівництвом дорослих з будівлі до безпечного місця згідно з планом евакуації. Забороняється використовувати пожежний інвентар та обладнання для потреб, не пов'язаних із пожежогасінням.

Правила поведінки під час пожежі в навчальному закладі у випадку, коли з Вами нема поруч дорослої людини.

1. Пожежа у твоєму класі, приміщенні навчального закладу, в якому ти знаходишся:

- якщо можеш вийти з класу через двері, рятуйся сам, допоможи іншим людям;
- якщо вихід перекрито вогнем, але ти знаходишся не вище другого поверху або поряд є дерево чи пожежна драбина, вибирайся з класу через вікно;
- під час пожежі не можна ховатися в глухі кути, під парти, шафи, коморі тощо;
- захищай органи дихання і заткни щілини під дверима (краще вологими ганчірками);
- подавай сигнали рятувальникам.

2. Пожежа в коридорі навчального закладу:

- перш ніж визирнути в коридор, торкнися тильною стороною долоні ручки вхідних дверей. Якщо вона гаряча, не відчиняй, там пожежа;
- якщо ручка дверей холодна, визирни в коридор. Якщо там вогонь або багато диму, зачини двері;
- якщо диму небагато, але він йде знизу, це означає, що пожежа на нижніх поверхах. Не спускайся вниз, зайді в клас, зачини двері, чекай на допомогу рятувальників;
- якщо неможливо залишити приміщення і в тебе є мобільний зв'язок, зателефонуй за номером 101, щоб повідомити про себе. Зачинися у приміщенні з виходом до вікна.
Захищай органи дихання і заткни щілини під дверима (краще вологими ганчірками).

Подавай сигнали рятувальникам;

- якщо пожежа сталася вище поверхом, попередньо захистивши органи дихання, спускайся вниз сходами.

IV. Радіаційна безпека,

дії у разі надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру.

Можливі надзвичайні ситуації та висновки з оцінки обстановки, яка може скластися в разі їх виникнення.

У місцевості ДУ з обліком фізико-географічних особливостей, аналізу довголітніх спостережень за епідеміологічною, метеорологічною обстановкою, наявності потенційно небезпечних для населення підприємств та споруд різного характеру поблизу ДУ можливі виникнення таких надзвичайних ситуацій:

- радіоактивне забруднення та зараження місцевості в разі аварії на АЕС;
- зараження сильнодіючими отруйними речовинами при виникненні аварії на залізниці (автотранспорту) при перевезенні СДОР, розташованих в 2 км/м;
- пожежі на об'єктах народного господарства або в ДУ;
- затоплення при інтенсивному таненні снігу в весняний період;
- стихійні лиха, що спричиняються явищами природи (снігові бурі, смерчі, урагани та ін.).

Про загрозу та виникнення надзвичайних ситуацій радіоактивного, хімічного, бактеріологічного зараження, катастрофічного затоплення та інших видів небезпеки ДУ отримає сповіщення від місцевого штабу ЦЗ по радіо, телебаченню і можливо через пресу, якщо дозволяє час.

При аварії на атомній електричній станції.

Отримавши повідомлення штабу ЦЗ : “Увага! Говорить штаб цивільної оборони! Громадяни! Сталася аварія на АЕС. В районі очікується випадання радіоактивних опадів; населенню району необхідно знаходитися в приміщенні, провести додатково герметизацію житлових приміщень та продуктів харчування. Прийняти йодистий препарат. У подальшому діяти відповідно за вказівками штабу ЦЗ”, необхідно:

- оповістити працівників і дітей про аварію та можливе забруднення місцевості і поставити завдання по захисту дітей від ураження (директор школи);
- укрити дітей в ЗС, які є, при відсутності ЗС або неможливості зайняти ЗС укрити в приміщенні та провести додатково герметизацію його (затулити вікна, двері, горища, та заклеїти в них щілини (вчителі школи);
- організувати та провести йодопрофілактику (відп. медсестра);
- прогнозування радіаційної обстановки за даними місцевого штабу ЦЗ (відп. зав. ДУ);
- ввести режим радіаційного захисту (відп. зав. ДУ);
- провести додатково герметизацію харчових продуктів, питної води (відп. зав. їдальні);
- організувати евакуацію працівників і членів їх сімей згідно з вказівками штабу ЦЗ (відп. зав. ДУ).

При аварії на залізничній колії, трасі Київ-Чоп з викидом СДОР

Отримавши повідомлення штабу ЦЗ про аварію з викидом аміаку (хлору та інші) та небезпеку хімічного зараження, необхідно:

- негайно оповістити працівників та вивести дітей із зони зараження в безпечне місце (відп. зав. ДУ);
- укрити дітей в приміщенні в разі неможливості негайно вийти із зони зараження, провести додатково герметизацію приміщення (відп. вчителі);

- провести додатково герметизацію харчових продуктів, питної води (відп. зав. їдальні);
- евакуювати дітей в безпечне місце після проходження первинної хмари забрудненого повітря, якщо евакуація не проведена до його проходження (кл.кер);
- виявити уражених дітей та надати їм медичну допомогу; у разі необхідності направити до лікарні (відп. медсестра);
- доповісти керівникові Відділу освіти про стан справ (відп. зав. ДУ).

При забрудненні ртуттю, її парами:

- негайно повідомити штаб району (міста) та санепідемстанцію (відп. зав. ДУ);
- вивести дітей із забрудненої території та виключити доступ до неї (відп. зав. ДУ);
- зробити механічне вилучення ртуті (зібрати вакуумною відсосою) (вч.хімії);
- організувати демеркурізацію та санітарний контроль за її проведенням – утримання парів ртуті в повороті, приміщення після демеркурізації не більш 0,0003 мг /м куб/ (відп. зав. ДУ);
- зробити двічі контроль з інтервалом 7 днів за утриманням парів ртуті (відп. медсестра);
- доповісти керівникові Відділу освіти про стан (відп. зав. ДУ).

При загрозі виникнення затоплення (катастрофічного затоплення)

Отримавши повідомлення про загрозу затоплення від штабу ЦЗ необхідно:

- зібрати працівників, довести до їх обстановку та поставити завдання у відповідності до розпорядження штабу ЦЗ;
- видати попереднє розпорядження щодо організації усіх видів забезпечення можливих дій;
- погодити з місцевим штабом ЦЗ послідовність та порядок евакуації із зони затоплення;
- зосередити на верхніх поверхах м'який інвентар та наочне приладдя;
- відключити електрику, газ, воду;
- евакуювати працівників і членів їх сімей.

При снігових бурях, ураганах, смерчах та інших стихійних лихах

Отримавши повідомлення про загрозу снігових бурях, ураганах, смерчах та інших стихійних лихах від штабу ЦЗ необхідно:

- зібрати працівників, довести до них обстановку та поставити завдання у відповідності до розпорядження місцевого штабу ЦЗ;
- організувати герметизацію приміщення;
- організувати укріплення окремих елементів будинку;
- підготовка засобів аварійного освітлення;
- створити запас питної води, продуктів харчування;
- у час бурі або інших стихійних лих заборонити вихід із приміщення;

При виникненні надзвичайних ситуацій епідемічного характеру:

У разі виникнення і розповсюдження групових та масових інфекційних захворювань необхідно:

- забезпечити виконання заходів та рекомендацій органів охорони здоров'я по профілактиці попереджень інфекційних захворювань (відп. зав. ДУ, медсестра);
- посилити контроль за дотриманням гігієни та протиепідемічного режиму у групах а станом їх здоров'я дітей з метою активного виявлення захворювань (відп. медсестра);

- у разі захворювання дитини або працівника негайно ізолювати його та організувати обстеження (відп. медсестра);
- забезпечити захист продуктів харчування та питної води від зараження ;
- організувати лабораторну перевірку питної води та продуктів харчування;
- щоденно проводити дезінфекцію приміщень, звернути особливу увагу на об'єкти побуту (відп. медсестра);
- посилити контроль за регулярним профілактичним обстеженням працівників їдальні та буфету (зав. їдальні);
- щоденно доповідати керівникові Відділу освіти про захворюваність (відп. медсестра);
- доповісти керівнику Відділу освіти про захворюваність у ДУ (зав. ДУ).

Штабом ЦЗ України встановлено чотири ступені готовності ЦЗ: повсякденна, підвищена, воєнна загроза і повна.

Введення ступенів готовності ЦЗ в залежності від обставин може здійснюватись послідовно або відразу вищих, минаючи проміжні.

При готовності ЦЗ повсякденна здійснюється поточне і перспективне планування, організується поточне і перспективне планування, організується і забезпечується виконання заходів повсякденного режиму роботи.

Отримавши розпорядження від керівника Відділу освіти про перевід ЦЗ в вищий ступінь готовності ЦЗ, необхідно:

При готовності ЦЗ підвищена:

- зібрати працівників ДУ, довести до них обстановку і поставити завдання згідно з отриманим розпорядженням;
- ввести цілодобове чергування працівників ДУ;
- уточнити заходи на готовність ЦЗ воєнна загроза;
- привести в готовність захисні споруди, які є;
- організувати прискорення введення в експлуатацію захисних споруд, які будуються за планом поточного року;
- отримати протигazi, індивідуальні протихімічні пакети, медичні аптечки на пункті видачі Буського району і;
- провести підготовчі заходи о введенню режиму світломаскування;
- провести профілактичні заходи протипожежного захисту;
- доповісти вищому штабу ЦЗ про виконані заходи.

При готовності ЦЗ воєнна загроза:

- довести до працівників обстановку і поставити завдання згідно з отриманим розпорядженням;
- перевести керівний склад ДУ на цілодобовий режим роботи;
- уточнити заходи на готовність ЦЗ повна;
- організувати виготовлення ВМП на 100 відсотків дітей і працівників;
- привести в готовність до укриття усі захисні споруди, підвальні та інші заглиблені приміщення;
- доповісти вищому штабу ЦЗ про виконані заходи.

При готовності ЦЗ повній:

- довести до працівників обстановку і поставити завдання про виконання заходів по переводу в готовність ЦЗ повна;

- видати дітям і працівникам засоби індивідуального захисту;
- організувати будівництво найпростішого укриття на 350 чол. (при необхідності);
- уточнити заходи по евакуації;
- провести заходи по забезпеченню світломаскування;
- доповісти вищому штабу ЦЗ про виконанні заходи.

Правила безпечної поведінки при землетрусі

- до значних руйнувань призводять землетруси силою більше 5 балів;
- під час землетрусу можна встигнути вийти з будинку, якщо ти перебуваєш на 1-2 поверхах;
- у приміщенні ховайся в проїмах внутрішніх дверей, в арках капітальних стін. Не залишайся в наріжних кімнатах;
- на відкритому місці тримайся на безпечній відстані від ліній електропередач, великих будівель, мостів, підприємств.

Як діяти, опинившись під завалом у зруйнованому будинку

- поклич на допомогу;
- якщо хтось відгукнувся, повідом, де ти знаходишся і що з тобою сталося. Спокійно чекай. Поки розберуть завал;
- якщо тебе ніхто не чує, спробуй вивільнити руки і ноги;
- відтак роздивись, якими предметами тебе завалило;
- якщо вони не надто важкі, обережно почни розбирати завал. Намагайся не зачепити те, на чому все тримається;
- якщо не бачиш, чим тебе завалило, або предмети, які на тебе впали, дуже важкі, терпляче клич на допомогу кілька годин;
- якщо ніхто не чує, почни дуже розбирати завал;
- звільнившись, оглянь себе. Якщо необхідно, надай собі першу допомогу: зупини кровотечу, зафіксуй зламану кінцівку;
- якщо не маєш змоги вибратися з будинку, намагайся сповістити про себе (якщо є можливість, скористайся телефоном мобільного зв'язку або пейджером, стукай по трубах і батареях опалення, голосно клич на допомогу);
- очікуючи допомоги, намагайся уникнути переохолодження: постели щось на підлогу, ляж на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягни до грудей.

Як урятуватися під час пожежі у лісі (степу)

- якщо ти відчув сильний запах диму або побачив вогонь, перш за все визнач напрям вітру;
- якщо вітер дме у напрямку пожежі, не лякайся, йди проти вітру, він віджене від тебе вогонь;
- якщо в лісі горить тільки пригрунтовий покрив (листя, хвоя, трава), це означає, що пожежа – низова. Її фронт можна швидко перебігти, рухаючись проти вітру і захищаючи органи дихання верхнім одягом;
- якщо в лісі горять дерева або в степу висока трава, це означає, що виникла дуже небезпечна верхова пожежа;
- якщо поблизу є водойма, перечекай у воді, поки пройде фронт вогню, захищай органи дихання вологим одягом;

- якщо поблизу немає водойми, рухайся перпендикулярно до напрямку вітру. Якщо бігтимеш швидко, то матимеш шанс вийти із зони пожежі.

Правила для тих, хто опинився на підтопленій території

- якщо повінь застала тебе вдома, вимкни електрику та газ, перенеси необхідні речі на верхні поверхи, на горище, взуй гумові чоботи, одягни куртку. Візьми запас води і продуктів харчування;
- якщо немає можливості вибратися з будинку і пройти до пункту евакуації або на підвищене місце, перейди на верхній поверх або горище і гукай на допомогу;
- якщо вода застала тебе в лісі або в полі, знайди предмет, який допоможе тобі утриматися на воді, вийди на підвищене місце або залізть на дерево і клич на допомогу.

V. Безпека дорожнього руху.

Поведінка на вулиці, знайомство з правилами дорожнього руху.

В Україні встановлено правосторонній рух транспортних засобів. Порядок початку руху, зміни руху за напрямком, розташування транспортних засобів і пішоходів, вибору швидкості руху та дистанції, обгону та стоянки, проїзду перехресть, пішохідних переходів і залізничних переїздів, зупинок транспортних засобів загального користування, користування зовнішніми світловими приладами, правила пересування пішоходів, проїзд велосипедів, а також питання організації руху та його безпеки регулюються Правилами дорожнього руху, що затверджуються Кабінетом Міністрів України.

Учасниками дорожнього руху є особи, які використовують автомобільні дороги, вулиці, залізничні переїзди або інші місця, призначені для пересування людей та перевезення вантажів за допомогою транспортних засобів. До учасників дорожнього руху належать водії та пасажирів транспортних засобів, пішоходи, велосипедисти, погоничі тварин. Автомобільна дорога, вулиця являє собою частину території, в тому числі в населеному пункті призначеному для руху транспортних засобів і пішоходів з усіма розміщеннями на ній спорудами. Автомобільні дороги, вулиці поділяються на: загального користування, відомчі та приватні. У місті вулиці та дороги поділяються на магістральні вулиці та дороги, дороги та вулиці місцевого значення.

Учні-вихованці зобов'язані:

- вчити на уроках “Основ здоров’я” Правила дорожнього руху і неухильно дотримуватись їх та інших нормативних актів з питань безпеки дорожнього руху;
- створювати безпечні умови для дорожнього руху, не завдавати своїми діями або бездіяльністю шкоди підприємствам, установам, організаціям, навчальному закладу і громадянам;
- виконувати розпорядження органів державного нагляду та контролю щодо дотримання законодавства про дорожній рух.

Пішохід, тобто особа, яка бере участь у дорожньому русі поза транспортними засобами і не виконує на дорозі будь-яку роботу (до пішоходів належать також особи, які рухаються в інвалідних колясках без двигунів, ведуть велосипед, мопед чи мотоцикл, везуть санки, візок, дитячу або інвалідну коляску) має право:

- на переважний перетин проїзної частини по позначених пішохідних переходах;
- при відсутності в зоні видимості переходу чи перехрестя переходити дорогу, вулицю, залізничний переїзд під прямим кутом до краю проїзної частини на дільниці, де вона добре проглядається в обидві сторони;
- вимагати від державних та місцевих органів влади, власників автомобільних доріг, вулиць та залізничних переїздів створення необхідних умов для забезпечення безпеки руху.

Учні, вихованці Красненської ЗОШ № 2 під час знаходження на вулиці за межами навчального закладу зобов'язані:

- рухатися по тротуарах, пішохідних або велосипедних доріжках, узбіччях, а в разі їх відсутності – по краю проїзної частини автомобільної дороги чи вулиці;
- перетинати проїзну частину автомобільної дороги, вулиці по пішохідних переходах, а в разі їх відсутності – на перехрестях по лінії тротуарів і узбіч;

- керуватися сигналами регулювальника та світлофора (переходити тільки на зелене світло для пішохода) в місцях, де дорожній рух регулюється;
- не затримуватися і не зупинятися без необхідності на проїзній частині автомобільної дороги, вулиці і залізничному переїзді;
- не переходити проїзну частину автомобільних доріг, вулиць, залізничних переїздів безпосередньо перед транспортними засобами, що наближаються, поза пішохідними переходами при наявності роздільної смуги, а також у місцях, де встановлені пішохідні чи дорожні огороження;
- стримуватися від переходу проїзної частини при наближенні транспортного засобу з включеннями проблісковим маячком та спеціальним звуковим сигналом;
- не виходити на проїзну частину із-за нерухомого транспортного засобу або іншої переклади, що обмежує видимість, не переконавшись у відсутності транспортних засобів, що наближаються;
- молодшим школярам рухатися додому та до школи відповідно до розробленого класоводом безпечного маршруту, який знаходиться в щоденнику учня;
- здійснювати посадку в транспортний засіб лише із спеціального майданчика, а в разі його відсутності – з тротуару чи узбіччя;
- здійснювати посадку і висадку лише після повного припинення руху транспортного засобу;
- не відволікати увагу водія від керування транспортним засобом (тролейбус, автобус, трамвай, маршрутне таксі);
- під час руху на автомобілі обладнаному рішенням безпеки, бути пристебнутим, а на мотоциклі в застебнутому мотошоломі.

Учень при користуванні велосипедом без двигуну, мають право:

- їздити по спеціальних велосипедних доріжках, а в разі їх відсутності – по краю проїзної частини дороги, вулиці чи узбіччю.

Зобов'язаний:

- використовувати технічно справні та належним чином обладнаний велосипед;
- не перевозити вантажів, що заважають керувати;
- не перевозити пасажирів, за винятком дітей віком до семи років, на спеціально обладнаному сидінні.

VI. Побутовий травматизм, попередження та дії у разі нещасних випадків у побуті

Під нещасними випадками в побуті слід розуміти не пов'язані з навчально-виховним процесом травми, у тому числі отримані внаслідок заподіяних тілесних ушкоджень іншою особою, отруєння, самогубства, опіки, обмороження, утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою, травми, отримані внаслідок стихійного лиха, контакту з тваринами тощо, які призвели до ушкодження здоров'я потерпілих.

Факт ушкодження здоров'я внаслідок нещасного випадку встановлює і засвідчує лікувально-профілактичний заклад. Документом, який підтверджує ушкодження здоров'я особи, є листок непрацездатності чи довідка лікувально-профілактичного закладу. Лікувально-профілактичні заклади, до яких звернулися або були доставлені потерпілі, ведуть реєстрацію нещасних випадків в окремому журналі за встановленою формою.

Для того, щоб не сталося з Вами та оточуючими Вас людьми побутового травматизму необхідно знати, які бувають причини та місце нещасного випадку. Причинами нещасного випадку можуть бути: події, пов'язані з транспортом, у тому числі: вхід, вихід з транспортного засобу (автомобіля, автобуса, поїзда, метрополітену, тролейбуса, канатної дороги тощо), дорожньо-транспортні пригоди, з них наїзд або зіткнення транспортних засобів (автомобіля, мото- і велотехніки, засобів міського електротранспорту, поїздів), пов'язані з дорожньо-будівельною, сільськогосподарською технікою; події, пов'язані з використанням газу в побуті; випадкові падіння потерпілого, у тому числі: під час пересування, з висоти, в колодязі, ями, ємності; випадкова дія механічних сил, у тому числі: падіння, обрушення предметів, матеріалів, породи, обрушення будівель, споруд та їх елементів; дія предметів та деталей, що рухаються, обертаються, розлітаються; ураження електричним струмом, у тому числі: у разі доторкання до лінії електропередачі та обірваних проводів, у разі перебування на електропостачальних спорудах, у разі користування побутовими електроприладами, вибухи, у тому числі: боєприпасів, вибухових матеріалів; вплив екстремальних температур (крім пожеж), що призвів до опіків, теплових ударів чи обморожень; пожежа, випадкові отруєння, у тому числі: продуктами харчування та безалкогольними напоями, алкогольними напоями, наркотичними засобами, психотропними речовинами та прекурсорами, грибами, ліками медикаментозними препаратами, іншими хімічними та отруйними речовинами; дія іонізуючого, радіоактивного, електромагнітного випромінювання; самогубство, само пошкодження, голодування, виснаження, утоплення, вбивство чи нанесення ушкоджень іншою особою, використання або контакт з вогнепальною зброєю; контакти з тваринами, комахами, отруйними рослинами та іншими представниками фауни і флори; техногенне та стихійне лихо, дія сил природи.

Місцем нещасного випадку в побуті можуть бути: навчально-виховний заклад (ДНЗ, ЗНЗ, інтернат, тощо), адміністративний будинок, лікувально-профілактичний заклад або донорський пункт, видовищний або спортивний заклад (кінотеатр, театр, стадіон, плавальний басейн, зоопарк тощо), місце організованого відпочинку (санаторій, профілакторій, будинок та база відпочинку, атракціон, парк, організований пляж, спортивний та оздоровчий табір, туристична база та база відпочинку тощо), місце для занять спортом (стадіон, спортивний зал, футбольне поле, ковзанка, спортивний майданчик тощо), торговельний об'єкт (ринок, магазин)

або об'єкт громадського харчування (ресторан, кафе, їдальня тощо), місце неорганізованого відпочинку та туризму (ліс, річка, неорганізований пляж, гори печери тощо), місце проживання (квартира, житловий будинок, дача, домашні та господарські приміщення тощо), спеціальне місце перебування (гуртожиток, лікарня, госпіталь, дитячий будинок, будинок для престарілих, притулок тощо), дача, садова та присадибна ділянки, город, гараж, дорога, вулиця, тротуар, стежка, сходи, транспортні засоби (автобус, трамвай, метрополітен тощо), ліфт будинку.

Одним з видів нещасних випадків в побуті є ураження електричним струмом.

Загальні правила електробезпеки

Електробезпека - це система організаційних і технічних заходів і засобів, які забезпечують захист людей від шкідливого і небезпечного впливу електричного струму, електричної дуги, електромагнітного поля і статичної електричної електрики.

Електротравма - це травма, викликана впливом електричного струму або електричної дуги.

Особливості електротравматизму:

організм людини не наділений властивістю, за допомогою якої можна було б визначити наявність електроструму;

електротравма може виникнути без безпосереднього контакту зі струмопровідниками, частинами устаткування (ураження через електричну дугу, крокову напругу, тощо);

електричний струм, проходячи через тіло людини, діє не тільки в місцях контактів і на шляху проходження через організм, а й на центральну нервову систему, що спричиняє ураження внутрішніх органів (порушення нормальної діяльності серця, зупинку дихання тощо).

Дія електричного струму на організм людини супроводжується зовнішнім ураженням тканин та органів у вигляді механічних ушкоджень електричних знаків, електрометалізації шкіри, опіків.

Електричний струм, проходячи через організм людини, спричиняє термічну, електролітичну та біологічну дії.

Термічна дія струму виявляється в опіках окремих ділянок тіла, в нагріванні до високої температури кровоносних судин, нервів, серця, мозку, що стає причиною серйозних функціональних розладів.

Електротермічна дія струму виявляється в розкладанні органічної рідини крові, що призводить до значних порушень її фізико-хімічного складу.

Біологічна дія струму виявляється у подразненні і збудженні живої тканини організму, що супроводжується мимовільним скороченням м'язів.

Тривалість проходження струму через організм впливає на кінцевий результат ураження: чим довше проходження струму, тим більша можливість тяжкого і смертельного наслідку.

Правильне користування електроенергією виключає випадки ураження електричним струмом.

Основні вимоги, яких потрібно дотримуватись при користуванні електроенергією:

Захист від коротких замикань (автомати, пробкові запобіжники) у електропроводці повинен бути завжди справним. Заміна заводських запобіжників, навіть тимчасово, усілякими металевими провідниками ("жучками") може стати

причиною нещасного випадку чи пожежі. Основною умовою безпечного застосування електроенергії у приміщеннях є справний стан ізоляції електропроводів, електроприладів і апаратів, електричних щитків, вимикачів, штепсельних розеток, лампових патронів і світильників, а також електрошнурів, з допомогою яких вмикають в електромережу електроприлади, тому необхідно слідкувати за станом ізоляції, забезпечуючи своєчасний ремонт.

Щоб уникнути пошкодження ізоляції, забороняється: підвішувати електропровід на цвяхах, металевих і дерев'яних предметах; перекручувати проводи; закладати провід і шнури за газові і водопровідні труби, за батареї опалення; витягати за шнур вилку з розетки. У будинках, де електропроводка зроблена закритим способом під штукатуркою, забивання у довільні місця стіни цвяхів (костилів) для підвішування штор, картин та інших предметів, а також пробивання отворів може призвести до пошкодження схованої електропроводки і ураження електричним струмом. Тому всі подібні роботи треба виконувати, попередньо переконавшись у відсутності в даному місці електропроводки. Освітлювальну арматуру і електролампи небезпечно чистити від забруднення і пилюки при ввімкненому вимикачі, тобто під напругою, мокрими чи вологими ганчірками. Чистку треба виконувати при вимкненому вимикачі сухою ганчіркою, стоячи на підставці, яка не проводить електричного струму. Пошкоджені вимикачі, лампові патрони, штепсельні розетки, електроприлади і апарати заборонено замінювати під напругою. Для цього прилад, апарат слід вимкнути з електромережі, а при ремонті електропроводки - викрутити запобіжник (чи вимкнути автомат). Цю роботу повинна виконувати особа, яка обізнана з правилами ремонту. При користуванні переносними приладами, електроінструментами небезпечно одночасно торкатись батареї опалення, водопровідних труб та інших заземлених металевих конструкцій, тому що при пошкодженні ізоляції електричного приладу через тіло людини, яка доторкнулась до названих металевих конструкцій, пройде небезпечний для організму струм. Небезпека ураження електричним струмом може виникнути також у таких випадках: при користуванні електроприладами із пошкодженою ізоляцією, електроплитками із відкритою спіраллю; саморобними електропечами, електроводонагрівачами, при заповненні водою електронагрівальних приладів (чайників, каструль, самоварів, тощо), вже ввімкнених в електромережу; при порушенні порядку ввімкнення приладу у електромережу необхідно електрошнур спочатку підключити до приладу, а потім до мережі, а не навпаки; при застосуванні оголених кінців проводу замість штепсельних вилок. Діти, не усвідомлюючи небезпеки, доторкаються до електроприладів, ввімкнених у електромережу, і часто отримують опіки й більш серйозні травми. Особливо обережним треба бути при користуванні електроенергією у вологих приміщеннях, у приміщеннях із земляною, цегляною і бетонною підлогою (підвали, ванна кімната, вбиральня та ін.), які є добрим провідником струму, бо за таких умов небезпека ураження електричним струмом збільшується. Тому в санвузлах та інших подібних приміщеннях не дозволяється встановлювати вимикачі і штепсельні розетки, користуватись ввімкненими в електромережу різними електронагрівальними приладами (плитками, камінами, рефлекторами), пральними машинами і переносними світильниками, а також використовувати стаціонарні світильники без запобіжної арматури.

Пам'ятка для тих, хто опинився в небезпечній ситуації

оціни рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує твоєму життю, часу на роздуми немає, дій негайно;

якщо загрози життю немає, спочатку заспокойся;

якщо сам впораєшся з ситуацією, склади план дій і виконуй його;

якщо тобі потрібна допомога, звернися до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих;

якщо допомога не надходить, не втрачай надії, ситуація може змінитися на краще наступної миті.

Правила безпечної поведінки під час грози

якщо гроза застала тебе вдома, зачини вікна, вимкни з розеток електроприлади, не виходь з дому;

якщо гроза застала тебе надворі, намагайся сховатися в найближчому приміщенні;

якщо під час грози ти опинився на відкритому місці, сховайся в яру, під кущами;

не ховайся від грози під високим поодиноким деревом, високовольтною лінією електропередач, у річці;

відклади на 15-20 м від себе всі металеві речі;

якщо гроза застала тебе в автомобілі залишайся в ньому.

Правила безпечної поведінки в місцях скупчення людей

збираючись у місця скупчення людей, відповідно одягнись;

на концерти, вистави, змагання краще приходити раніше;

сідай на місця поблизу виходу;

після закінчення краще зачекати, поки люди вийдуть;

у натовпі треба рухатися разом з усіма, намагаючись триматися далі від стін і дверей, до яких тебе можуть притиснути;

якщо ти впав, спробуй підвестись, а якщо це не вдається, згрупуйся і захищай голову руками;

не ходи на мітинги і демонстрації протесту. Для дітей там може бути особливо небезпечно.

Правила для тих, хто залишається вдома сам

ніколи не відчиняй дверей незнайомим людям, навіть якщо вони представляються працівниками комунальних служб чи міліції;

ключі від квартири треба носити з собою, надійно заховавши, або залишити у сусідів, яким довіряють батьки;

не слід розповідати нікому про цінні речі, які є у тебе вдома.

Правила безпечної поведінки на вулиці

виконуй правило п'яти "НЕ": не розмовляй із незнайомцями, не сідай у машину до незнайомців, не бери нічого у незнайомців, не звертай з дороги від школи до дому, не гуляй на дворі після того, як стемніло;

надворі треба поводитися спокійно та впевнено;

якщо пізно повертаєшся додому, уникай задвірків, пустирів, густих заростей. Краще, якщо батьки зустрінуть тебе і проведуть додому;

не винось із дому дорогі речі;

пізньої пори не відходь один далеко від дому.

Дії у разі нещасних випадків в побуті

- заспокоїтесь та заспокойте оточуючих;
- викликати “швидку допомогу” за телефоном 103;
- при можливості надати потерпілому першу (долікарську) допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку.

VII. Перша (долікарська) медична допомога у разі нещасних випадків, надзвичайних подій тощо.

При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу долікарську допомогу потерпілому. Контроль за організацією надання першої долікарської допомоги, наявністю та комплектністю аптечок, справністю пристосувань та засобів надання першої допомоги, а також навчання учасників навчально-виховного процесу покладається на медичних працівників та адміністрацію навчального закладу. Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги:

1. Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.
2. Вибрати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.
3. Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).
4. Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.
5. Розпочати проведення необхідних заходів:
 - зупинити кровотечу;
 - зафіксувати місце перелому;
 - вжити реанімаційних заходів (оживлення): штучне дихання, зовнішній масаж серця;
 - обробити ушкоджені частини тіла.
6. Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу, або підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.
7. Повідомити адміністрацію навчального закладу про те, що трапилося.

Важливо знати обставини, при яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення, та час, годину і навіть хвилини, особливо, коли потерпілий втратив свідомість.

У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно приступити до проведення штучного дихання, та зовнішнього масажу серця, негайно викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом

Головне при наданні першої допомоги - якнайшвидше звільнити потерпілого від дії струму.

Для звільнення потерпілого при поразенні електричним струмом необхідно:

- вимкнути рубильник або викрутити запобіжник;
- вимкнути струмоведучі, мережу живлення.
- сухою палкою відкинути від потерпілого провід, який знаходиться під напругою, відтягнути потерпілого від електричних проводів, від

струмопровідних частин установки. При напрузі в установках до 1000 В можна взятися за сухий одяг потерпілого, не торкаючись відкритих частин тіла. Слід користуватися гумовими рукавичками або намотати на руку шарф, прогумований плащ і т.п. Рекомендується стати на ізолюваний предмет (на суху дошку, на згорток сухого спецодягу).

У випадку судорожного обхвату потерпілим електричного проводу, який знаходиться під напругою, розгорнути руки потерпілому, відриваючи його від проводу послідовним відгинанням окремих пальців. При цьому працівник, який надає допомогу, повинен бути у діелектричних рукавицях і знаходитись на ізолюючій від землі основі.

При напрузі в електричних установках понад 1000 В рятівник повинен одягти діелектричні боти, рукавиці і діяти діелектричною штангою. Якщо потерпілий при свідомості, його кладуть у зручне положення, накривають теплим покривалом і залишають у стані спокою до прибуття лікаря.

Якщо після звільнення потерпілого від дії струму він не дихає, то потрібно негайно приступити до штучного дихання і непрямого (зовнішнього) масажу серця. Найбільш ефективним методом штучного дихання є «з рота в рот» або «з рота в ніс». Робиться це таким чином: стають з лівого боку від потерпілого, підкладають під його потилицю ліву руку, а правою тиснуть на його лоб. Це забезпечить вільну прохідність гортані. Під лопатки потерпілому кладуть валик із скрученого одягу, а рот витирають від слизу. Зробивши 2-3 глибоких вдихи, особа, яка надає допомогу, вдуває через марлю або хустку повітря із свого рота в рот або ніс потерпілого. При вдуванні повітря У через рот особа, що надає допомогу, закриває пальцями ніс потерпілого; при вдуванні через ніс потерпілому закривають рот.

Після закінчення вдування повітря в рот чи ніс потерпілого звільняють, щоб дати можливість вільному видиху. Частота вдування повітря потерпілому повинна бути 12-13 разів за хвилину.

При відсутності у потерпілого дихання і пульсу йому потрібно разом зі штучним диханням робити масаж серця. Робиться це так: потерпілого кладуть на спину на підлозі, звільняють грудну клітку від одягу, який стискає потерпілого. Особа, що надає допомогу, знаходиться з лівого боку від потерпілого, долонями двох рук натискає на нижню частину грудної клітки потерпілого з силою, щоб змістити її на 3-4 см. Після кожного натискування потрібно швидко забирати руки з грудної клітки, щоб дати можливість їй випростатись. У такій ситуації операції чергуються. Після 2-3 вдувань повітря роблять 4-6 натискань на грудну клітку. Для перевірки появи пульсу масаж припиняють на 2-3 секунди. Перші ознаки того, що потерпілий приходить до свідомості, - поява самостійного дихання, зменшення синюватості шкіри та поява пульсу.

Констатувати смерть має право лише лікар.

Перша допомога при переломах вивихах, розтягу зв'язок суглобів, ударах

При переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, яке виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладання шини, а при її відсутності можна використати палки, дошки, фанеру і т.д. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно іммобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча чи стегна, - то три суглоби. Накладають шину поверх одягу або кладуть під неї що-небудь м'яке - вату,

шарф, рушник. Шина повинна бути накладена так, щоб центр її знаходився на рівні перелому, а кінці накладалися на сусідні суглоби по обидва боки перелому. Фіксація відкритого перелому вимагає дотримання додаткових умов. З метою попередження забруднення рани, необхідно змастити поверхню шкіри навколо рани настойкою йоду, попередньо зупинивши кровотечу, і накласти стерильну пов'язку.

Особливо небезпечні травми хребта. У таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути під його спину дошку, щит, двері тощо.

При переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху. При ушкодженні тазу необхідно обережно стягнути його широким рушником, покласти на тверді носі, а під зігнуті і розведені колінні суглоби підкласти валик.

При переломах і вивихах ключиці у підм'язову западину кладуть вату або інший матеріал, згинають руку в лікті під прямим кутом і прибинтовують її до тулуба. Рука нижче ліктя повинна перебувати у косинці, яку підв'язують до шиї.

При переломах і вивихах кисті та пальців рук роблять таким чином: кисть руки з вкладеним у долоню жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикладають до шини, яка повинна починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінців пальців, і перебинтовують.

При розтягу зв'язок суглобів - підняти хвору кінцівку догори, накласти холодний компрес та тісну пов'язку, створити спокій до прибуття лікаря.

При ударах забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес. При ударах із синцями не слід класти примочки, місце удару змастити настойкою йоду і накласти пов'язку.

Перша допомога при опіках, теплових ударах

При наданні першої допомоги при опіках, теплових ударах слід швидко припинити дію високої температури. Це має особливо велике значення при займанні одягу і при опіках рідиною через одяг. У першому випадку необхідно загасити полум'я, негайно накинути на людину, що горить, будь-яку цупку тканину, щільно притиснути її до тіла. Знімають тліючий одяг або обливають його водою.

При промоканні одягу гарячою водою, його також необхідно облити холодною водою або зірвати. Швидке занурення обпеченого лиця у холодну воду зменшує біль і тяжкість опіку.

Місце опіків кислотами ретельно промивають струменем води протягом 10-15 хв. Обпечене місце промити 5% - ним розчином перманганату калію, або 10% - ним розчином питної соди (одна чайна ложка на склянку води). На місце опіку накладають бинт. Місце опіків їдкими лугами (каустичною содою, негашеним вапном) промивають проточною водою протягом 10-15 хв., потім слабким розчином оцтової кислоти. Місце опіків накривають марлею.

Опіки бувають трьох ступенів. При опіках першого ступеня з'являється почервоніння, припухлість шкіри. Уражені місця обробляють спиртом, прикладають примочки з розчину перманганату калію і забинтовують. При більш тяжких опіках (II і III ступенів) обпечені місця спочатку звільняють від одягу, накривають стерильним матеріалом, зверху накладають шар вати і забинтовують. Після перев'язування потерпілого направляють у лікувальний заклад. При опіках не слід розрізати пухирів, видаляти смолистих речовин, що прилипли до обпеченого місця, віддирати шматків одягу, які прилипли до рани.

При опіках очей електричною дугою роблять холодні примочки з розчину борної кислоти, потім потерпілого направляють у медичний заклад.

При появі різних ознак теплового або сонячного удару потерпілого негайно виводять на свіже повітря або в тінь, потім його кладуть, розстібають одяг, що стискує, на голову і на серце кладуть холодні компреси, дають пити у великій кількості холодну воду, у тяжких випадках потерпілого обливають холодною водою.

При припиненні дихання або його утрудненні до прибуття лікаря потерпілому роблять штучне дихання.

Перша допомога при обмороженні, переохолодженні

Обмороження виникає при місцевій дії холоду на тіло. Холод, діючи на судини, спричиняє їх звуження, внаслідок цього відбувається недостатнє кровопостачання певної ділянки тіла, що проявляється у зблідненні шкіри. Якщо вчасно не буде надано першу допомогу, то це може спричинити до відмирання тканини.

Розрізняють три ступені обмороження: I - побіління і втрата чутливості; II - почервоніння і поява “пухирів”; III - омертвіння тканин, які набувають бурочервоного кольору.

При обмороженні I ступеня слід розтерти обморожені місця тіла сухою теплою тканиною до почервоніння. При обмороженні II і III ступенів - накласти стерильні сухі пов'язки і забезпечити негайну доставку потерпілого у лікарню.

При легкому ступені переохолодження тіло розігрівають розтиранням, дають випити кілька склянок теплої рідини. При середньому і тяжкому ступенях - тіло енергійно розтирають вовняною тканиною до почервоніння шкіри, дають багато пити.

Надання першої допомоги при пораненні й кровотечі

Перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити її водою, змивати кров з рани забороняється.

Якщо індивідуального пакета немає, для перев'язування використовуйте чисту носову хустинку. У цьому випадку приготувану для перев'язування тканину змочіть настоянкою йоду так, щоб пляма йоду трохи перебільшувала розміри рани

При кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев'язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4-5 хв., не торкаючись рани пальцем. Після цього рану треба забинтувати. Якщо кровотеча продовжується, слід вдатися до здавлювання кровоносних судин за допомогою згинання кінцівки у суглобах, притискування кровоносних судин пальцями, джгутом чи закруткою.

При накладанні джгута спочатку місце накладання обгортають м'яким матеріалом (тканиною, ватою тощо). Потім джгут розтягують і туго перетягують ним попередньо обгорнуту ділянку кінцівки доти, поки не припиниться кровотеча.

При відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута застосовують інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо). У цьому випадку такий джгут зав'язують вузлом на зовнішньому боці кінцівки і використовують як закрутку. У вузол просувають важіль (паличку, металевий стержень), яким закручують закрутку до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його попускають на 5-10 хв., щоб не виникла небезпека омертвіння знекровленої кінцівки. При пораненні великих судин ший і верхньої частини грудної

клітки джгут не накладається. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поранену судину у самому місці поранення; при великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

Перша допомога при отруєнні

Причиною отруєння є проникнення в організм людини різних токсичних речовин. Захворювання починається через 2-3 години, інколи через 20-26 годин.

Причиною отруєння оксидом вуглецю (II) є вдихання чадного газу, продуктів горіння, диму. Потерпілому необхідно забезпечити приплив свіжого повітря. Якщо є можливість, - дати подихати киснем. Звільнити його від одягу, який утруднює дихання, дати понюхати нашатирний спирт. На голову і груди потерпілого покласти холодний компрес. У разі припинення дихання необхідно робити штучне дихання.

При отруєнні кислотою, якщо нема симптомів, що свідчать про прорив стравоходу або шлунка, потерпілого слід напоїти розчином питної соди, водою. Про отруєнні лугом потерпілого поють оцтовою водою, лимонним соком. При наявності підозри на прорив (нестерпний біль за грудною кліткою або в ділянці шлунка) потерпілому не слід нічого давати пити, а негайно транспортувати у лікувальний заклад.

При харчовому отруєнні потерпілому кілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5-2 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика) до появи чистих промивних вод. Можна дати 8-10 таблеток активованого вугілля. Потім дають багато чаю, але не їжу. Якщо після отруєння пройшло 1-2 год., і отрута надходить вже із шлунку до кишечника, то викликати блювання даремно. У такому випадку необхідно дати потерпілому проносне (2 столові ложки солі на 1 склянку води). Для зменшення всмоктування отрути слизовою оболонкою шлунково-кишкового тракту потерпілому можна дати розведені крохмаль або молоко.

Щоб запобігти зупинці дихання і кровообігу, необхідне постійне спостереження за потерпілим.

Як діяти при харчовому отруєнні

за перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати “швидку допомогу”;

якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, негайно викликай “швидку допомогу” – кожна хвилина дорога;

до прибуття лікарів бажано промити шлунок, а потім випити води або несолодкого чаю.

Перша допомога при ураженні хімічними речовинами

якщо хімічна речовина рідка, її треба негайно змити проточною водою протягом 15-30 хвилин;

якщо хімічна речовина потрапила в очі, слід промивати їх холодною водою протягом 15-30 хвилин. Око треба розплющити, а струмінь спрямовувати до його внутрішнього куточка;

якщо речовина суха, її треба струсити чи зняти сухою ганчіркою (і ніколи не дувати, щоб порошок не потрапила в очі);

тільки після цього уражене місце промивають водою;

дію деяких хімічних речовин можна знешкодити. Місце, обпечене

оцтовою есенцією, можна обробити мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). А якщо опік спричинено засобом для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води) чи розведений наполовину харчовий оцет;

діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації навіть при незначному ураженні хімічними речовинами;

за перших ознак отруєння слід викликати “швидку допомогу”;

до лікарні треба взяти посуд та етикетку від хімічної речовини, яка викликала отруєння.

Розробив відповідальний
за охорону праці в школі

Гайдучик В.С.