

## **Безпека життєдіяльності в умовах загрози життю та здоров'ю**

### **У полі зору безпека учасників освітнього процесу**

У зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України, відповідно до Указу Президента України від 24 лютого 2022 «Про введення воєнного стану в Україні», затвердженого Законом України від 24 лютого 2022 року № 2102-IX «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні», були оголошені вимушені двотижневі канікули, призупинений навчальний процес в усіх закладах освіти України.

14.03.22 р. прийнято рішення про відновлення освітнього процесу за дистанційною формою навчання в тих регіонах, де це можливо. Департамент освіти і науки Івано-Франківської обласної державної адміністрації повідомив, що в Івано-Франківській області відновлюється освітній процес у школах, закладах професійно-технічної та фахової передвищої освіти, післядипломної педагогічної освіти з використанням дистанційних технологій.

Педагогічні працівники, здійснюючи освітній процес, повинні дбати про безпеку наших здобувачів освіти, усіх учасників освітнього процесу. Необхідно дотримуватися усіх вимог воєнного стану. Об'єктивно і швидко реагувати на усі попереджуючі сигнали засобів сповіщення. З цією метою необхідно провести онлайн бесіди, роз'яснення, позапланові інструктажі з охорони праці та безпеки життєдіяльності. У переліку питань для проведення цієї роботи повинні бути:

#### **- Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях (воєнний стан)**

##### **Необхідно:**

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- завжди мати при собі документ (паспорт) що засвідчує особу, відомості про групу крові своєї та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місце розташування захисних споруд цивільного захисту поблизу місця проживання, роботи, місцях частого відвідування (магазини, ринок, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності старатися як найменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та малознайомих місць;
- при виході із приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або до захисної споруди цивільного захисту дотримуватись правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, перестарілим людям та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття;
- уникати місць скупчення людей;
- не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);
- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покидати цей район;

- у разі потрапляння у район обстрілу сховатись у найближчу захисну споруду цивільного захисту, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу місцевості (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу захисних споруд цивільного захисту – лягти на землю головою в сторону, протилежну вибухам. Голову прикрити руками (за наявності, для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Відкрийте рот – це вбереже від контузії у разі близького розриву снаряда або бомби. Не панікуйте! Займіть свою психіку чимось;

- не виходьте з укриття до кінця обстрілу;

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

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

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

Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати «екстрену валізу» з речами, які можуть знадобитись при знаходженні у зоні надзвичайної ситуації або при евакуації у безпечні райони.

### **ОПОВІЩЕННЯ**

Запам'ятайте! З метою привернення уваги населення до початку передачі термінової інформації територіальними органами цивільного захисту включаються сирени, наявні на відповідній території, а також у запису мережею телебачення і радіомовлення, що означає подачу попереджувального сигналу оповіщення «УВАГА ВСІМ!». Почувши такий сигнал, негайно увімкніть радіоприймач або телевізор і слухайте повідомлення управління з питань надзвичайних ситуацій.

На кожний вид надзвичайної ситуації підготовлені варіанти текстових повідомлень. Після подачі звукового сигналу сирени передається мовна інформація про надзвичайну ситуацію.

Вислухавши повідомлення, кожен громадянин повинен діяти без паніки відповідно до отриманих вказівок.

У повідомленні міститься інформація про надзвичайну ситуацію, місце і час її виникнення; територію (район, масиви, вулиці, будинки тощо), яка потрапляє в осередки (зони) ураження; порядок дій при надзвичайних ситуаціях та іншу інформацію.

Кожний громадянин, який перебуває на роботі, повинен виконувати всі розпорядження керівника суб'єкта господарювання і діяти відповідно до вказівок органів управління цивільного захисту.

**Якщо ви перебуваєте вдома, при виникненні надзвичайної ситуації слід:**

тримати постійно включеними радіоприймачі, телевізори, щоб слухати розпорядження і вказівки органів виконавчої влади, управління з питань надзвичайних ситуацій;

повідомити сусідів про отриману інформацію;

привести у готовність засоби індивідуального захисту органів дихання і шкіри, при їхній відсутності приготувати найпростіші засоби (повсякденний одяг, взуття, марлеві пов'язки, плівку тощо);

постійно тримати при собі засоби індивідуального захисту, підготувати медичну аптечку, документи, засоби зв'язку, особистої гігієни, запас їжі, питної води і т.д.;

провести в квартирі (будинку) протипожежні заходи (вимкнути газ, електропостачання тощо), закрити вікна, кватирки, ущільнити їх;

уточнити місце найближчого укриття (підвального приміщення), де можна сховатися.

Якщо сигнал оповіщення застав вас у транспорті, громадському місці (магазині, театрі, на ринку тощо) необхідно уважно і спокійно вислухати повідомлення, визначитися, де поблизу є сховище, укриття і як можна швидше до нього дістатися. Якщо дозволяє час, можна добратися до свого помешкання і діяти відповідно до отриманих вказівок.

#### **- Правила поведінки під час оголошення повітряної тривоги**

• Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал "Увага всім". Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в ДСНС України, він такий:

• Увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен.

• Зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- і радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація.

• Зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття.

• Повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу.

• У разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101.

В Україні працює мобільний застосунок "повітряна тривога", який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у [Google Play Market](#) та [AppStore](#).

#### **- Правила поведінки під час терористичного захоплення**

Будь-яка людина за збігом обставин може виявитися заручником у терористів. При цьому останні можуть домагатися досягнення політичних, соціально-економічних чи кримінальних цілей.

У всіх випадках Ваше життя ставатиме предметом торгу для зазначених осіб.

Захоплення в заручники може відбутися в будь-якому місці (транспорті, установі, квартирі та на вулиці тощо).

Якщо ви стали заручником, дотримуйтесь наступних правил поведінки:

- несподіваний рух або шум з Вашої сторони можуть спричинити жорстку відсіч з боку терористів. Не чиніть дії, які можуть спровокувати терористів до застосування зброї й призвести до людських жертв;

- будьте готові до застосування терористами пов'язок на очі, кляпів, наручників чи мотузок;

- не реагуйте на жорстокість, образи й приниження, не дивіться правопорушникам в очі (для нервової людини це сигнал до агресії), не поводьтеся зухвало;

- не виказуйте непотрібного героїзму, намагаючись роззброїти терориста або прорватися до виходу;

- якщо вас змушують вийти із приміщення, говорячи, що ви взяті у заручники, не пручайтесь;

- якщо з Вами перебувають діти, знайдіть для них безпечне місце, намагайтеся закрити їх від випадкових куль, по можливості перебувайте поруч із ними;

- при необхідності виконуйте вимоги терористів, не суперечте їм, не ризикуйте життям оточуючих і своїм власним, намагайтеся не допускати істерики й паніки;

- у випадку коли необхідна медична допомога, говоріть спокійно й коротко, не нервуючи правопорушників, не вживайте ліків, поки не отримаєте дозволу.

## **ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ: ВАША МЕТА - ЗАЛИШИТИСЯ ЖИВИМИ**

Якщо Вас захопили у заручники, пам'ятайте, що саме Ваша поведінка може вплинути на ставлення до Вас.

Зберігайте спокій і самоконтроль. З'ясуйте, що відбувається.

За наявності засобу зв'язку (мобільний, або інший телефон, доступ до мережі Internet) негайно зв'яжіться з правоохоронними органами (рідними) і повідомте своє місцезнаходження.

Якщо Вас замкнули в приміщенні, спробуйте привернути чиюсь увагу. Для цього розбийте шибку та покличте на допомогу, при наявності сірників підпаліть папір і піднесіть ближче до пожежного датчика.

Під час фізичного контакту з терористами не пручайтесь. Це може спричинити ще більшу жорстокість.

Будьте готові до "спартанських" умов життя:

- неадекватній їжі та умовам проживання;

- неадекватних санітарно-гігієнічних умов.

Будьте насторожі. Зосередьте Вашу увагу на звуках, рухах тощо.

Будьте уважні, намагайтеся запам'ятати прикмети правопорушників, їх риси, одяг, імена, клички, можливі шрами й татуювання, особливості мовлення й манери поведінки, тематику розмов тощо.

Обов'язково ведіть відлік часу, роблячи позначки за допомогою сірників, камінчиків чи рисок на стіні.

Займіться розумовими вправами. Не давайте ослабнути своїй свідомості. Розробіть програму можливих вправ (як розумових, так і фізичних). Постійно тренуйте пам'ять: згадуйте історичні дати, прізвища знайомих людей, номери телефонів тощо. Якщо маєте можливість займайтеся фізичними вправами.

При наявності проблем зі здоров'ям, переконаєтеся, що Ви маєте необхідні ліки, повідомте охоронців щодо проблем зі здоров'ям, при необхідності просіть про надання медичної допомоги.

Будьте готові пояснити наявність у Вас яких-небудь документів, номерів телефонів тощо.

Запитаєте в правопорушників, які вас утримують, чи можна читати, писати, користуватися засобами особистої гігієни тощо.

Якщо Вам дали можливість поговорити з родичами по телефону, тримайте себе в руках, не плачте, не кричіть, говоріть коротко й по суті. Спробуйте встановити контакт із терористами. Поясніть їм, що Ви теж людина. Покажіть їм фотографії членів Вашої родини. Не намагайтеся обдурити їх.

Якщо терористи на контакт не йдуть, розмовляйте мов би самі із собою, читайте напівголосно вірші або співайте.

Одержавши повідомлення про ваше захоплення у заручники, спецслужби вже почали діяти та здійснять все необхідне для вашого звільнення.

Під час проведення спецслужбами операції із вашого звільнення неухильно дотримуйтесь наступних вимог:

- лежіть обличчям до підлоги, голову закрийте руками і не рухайтесь;
- у жодному разі не біжіть назустріч співробітникам правоохоронних органів або від них, тому що вони можуть прийняти вас за злочинця;
- якщо є можливість, тримайтеся подалі від дверей і вікон.

Ніколи не втрачайте надію на звільнення. Пам'ятайте, чим більше часу пройде, тим більше у Вас шансів на порятунок.

### **- Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами Забороняється:**

перекладати, перекочувати з одного місця на інше;

- збирати і зберігати, нагрівати і ударяти;
- намагатися розряджати і розбирати;
- виготовляти різні предмети;
- використовувати заряди для розведення вогню і освітлення;
- приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.

Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з означення, огороження і охорони їх на місці виявлення. Негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС за телефоном «101» та «102».

### **Якщо стався вибух:**

- переконайтеся в тому, що ви не отримали значних травм;
- заспокойтеся і уважно озирніться навколо, зверніть увагу чи не існує загрози подальших обвалів і вибухів, чи не потрібна комусь ваша допомога;
- якщо є можливість - спокійно покиньте місце події;
- якщо ви опинилися в завалі - періодично подавайте звукові сигнали;

- пам'ятайте, що при низькій активності людина може протриматися без води п'ять діб;
- виконуйте всі розпорядження рятувальників.

### **При виявленні 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.

### **Категорично забороняється:**

- торкатися предмету і пересувати його;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;
- торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних, звукових впливів та нагрівання.

При виявленні вибухових пристроїв телефонуйте «101» та «102».

### **- Правила евакуації на випадок пожежі**

#### **Правила поведінки під час пожежі в школі**

1. При пожежі в школі, якщо немає можливості впоратися з вогнем самотужки, необхідно організовано покинути приміщення.
2. Слід заздалегідь вивчити план евакуації школи. Ви можете знайти його в кабінеті, на будь-якому поверсі в шкільних коридорах і холах.
3. Головний ворог евакуації з гарячого приміщення - паніка. Панічний рух часто закінчується людськими жертвами. Причому паніка може виникати навіть у тих випадках, коли реальної загрози розвитку пожежі немає. Тому від Вашої витримки, зібраності і холоднокривності може залежати життя Ваших товаришів.
4. При можливості зателефонуйте за номером 101 і викличте пожежну службу. Але зробити це можна за однієї умови, якщо немає загрози для життя. Якщо вона є, рятуйте себе і всіх, хто цього потребує.
5. Після евакуації зі школи – не біжіть до дому. Нехай учитель переконається, що всі на місці.
6. Не можете залишити шкільне приміщення через виходи, вибирайтеся через вікна. Але не забудьте, крил у Вас немає. Зате у пожежних є сходи, і вони обов'язково прийдуть і виручать Вас, якщо ви будете терплячими, спокійними і підготовленими до надзвичайної ситуації - пожежі.

#### **Правила поведінки під час пожежі в будинку, квартирі**

1. Загальні правила поведінки під час пожежі в будинку, квартирі У вашому будинку, квартирі або на дачі почалася пожежа? Що робити і чого не можна робити?

- Телефонуйте у пожежну охорону за номером 101 і повідомте про подію. По можливості, повідомте дорослих.

- Намагайтеся загасити вогонь самотужки. Але пам'ятайте, якщо з вогнем не вдалося впоратися протягом декількох хвилин, то подальші спроби марні і смертельно небезпечні.

## 2. Чим можна гасити вогонь на ранній стадії:

- тверді предмети краще гасити водою, піском, землею, щільною тканиною або вогнегасником.

- горючі рідини можна засипати піском, землею, накрити щільною тканиною або використовувати вогнегасник.

- електричні прилади і дроти спочатку знеструмити, а потім тушкуємо водою, щільною тканиною або вогнегасником. ОБЕРЕЖНО! Телевізор може вибухнути, тому знаходитися дуже близько від нього не варто.

- якщо від плити на кухні загорілося кухонне начиння, штори або рушники, тушкуйте вогонь ганчірками, обернувши руки мокрим рушником; невелике загоряння на кухні можна ліквідувати за допомогою крупи, солі або прального порошку.

- Засоби для гасіння різних речей змінюються. І тільки вогнегасник залишається у всіх випадках. Вогнегасник повинен бути в кожному домі. Їм можна загасити практично будь-яку пожежу, що починається.

## 3. Як використовувати вогнегасник

1. Зірвати пломбу.
2. Висмикнути чеку.
3. Направити розтруб на полум'я.
4. Натиснути на важіль.

Основне правило гасіння вогню полягає в наступному: накрийте палаючий предмет щільною тканиною або ковдрою і негайно виходьте з приміщення, щільно закривши за собою двері. Якщо пожежа набирає силу, треба рятувати найдорожче - себе, своїх братів і сестер, людей знаходяться в будинку.

## 4. Як вибратися з будинку під час пожежі:

1. Якщо ви прокинулися від запаху диму або шуму пожежі, не сідайте в ліжку!!! Ви вдихнете дим, а разом з ним і отруйні гази. Скачайтеся прямо на підлогу. Там менше отруйних речовин і більше чистого повітря.

2. Не можна залишатися в палаючому приміщенні і ховатися в шафи або інші предмети меблів.

3. Захистіть очі і органи дихання і пробирайтеся поповзом по підлозі під хмарою диму до дверей.

4. Обережно доторкніться до неї тильною стороною долоні. Якщо двері гарячі, за ними пожежа. Не відкривайте двері.

5. Закупорте щілину під дверима будь-якою ганчіркою, при можливості мокрою, і повзіть до вікна.

6. Якщо вдасться, накрийте щільною вологою тканиною, візьміть ліхтарик.

7. Не входите туди, де велика концентрація диму або вогню.

8. Якщо на вас насувається вогненний вал, не зволікаючи падайте, закриваючи голову вологою тканиною. У цей момент не дихайте, щоб не отримати опік внутрішніх органів.

9. Постарайтеся якомога швидше покинути гаряче приміщення. Можна скористатися вікном, якщо це 1 поверх. Пам'ятайте, що кожен другий стрибок з 4 поверху і вище смертельний. Краще чекайте пожежних на балконі, а при його відсутності в дальній кімнаті від пожежі з вікном. Допомога прийде.

10. Намагайтеся привернути до себе увагу.

11. Готуйтеся подавати сигнали рятувальникам шматком яскравої тканини з балкона або ліхтариком з кімнати (якщо дим зовні).

### **Надання долікарської допомоги**

Пам'ятайте про власну безпеку перш ніж надати допомогу потерпілому. Перевірте, чи вашому життю та здоров'ю нічого не загрожує, тільки тоді надавайте допомогу.

#### **Загальні вимоги**

Від того, наскільки швидко потерпілий отримає домедичну допомогу, залежать його життя. Якщо у вас є елементарні знання надання долікарської допомоги використайте п'ять «золотих» хвилин для реаніміції потерпілого. Не можна відмовлятися надавати домедичну допомогу потерпілому та вважати його мертвим лише тому, що немає ознак дихання та не вдається знайти пульс.

Особа, яка надає допомогу, має знати:

- основні ознаки порушення життєво важливих функцій організму людини;
- загальні принципи надання долікарської допомоги при різних видах травмування;
- основні способи транспортування (перенесення) потерпілого.

Особа, яка надає допомогу, повинна вміти:

- оцінювати стан потерпілого;
- забезпечувати вільну прохідність верхніх дихальних шляхів потерпілого;
- виконувати штучне дихання «з рота в рот», «з рота в ніс» і зовнішній (непрямий) масаж серця;
- тимчасово зупинити кровотечу шляхом накладання джгута, тугої пов'язки, пальцевого притискання судини;
- накладати пов'язку при різних ушкодженнях (пораненні, опіку, обмороженні, вивиху);
- накласти фіксуючу шину при переломі кісток, тяжкому вивиху;
- термічному ураженні, гострому отруєнні.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги:

- викликати швидку медичну допомогу
- усунути вплив на організм загрозливих чинників (електричний струм, горючий матеріал, отруйна речовина тощо)
- оцінити стан потерпілого, визначити характер і тяжкість травми;
- у разі потреби звільнити дихальні шляхи
- провести штучне дихання та непрямий масаж серця,
- зупинити кровотечу
- накласти пов'язку



- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного працівника.