**Надання допомоги при сонячному та тепловому ударі**  
Літо у розпалі – і особливо щедре воно на ультрафіолетові промені. Але його “ласки” треба уникати, аби не отримати опіків шкіри та теплового чи сонячного удару. Особливо обережними будьте на воді, тому що промінь, віддзеркалений від неї, легко призводить до опіків губ, вух, слизової оболонки носа, підборіддя.  
Тепловий удар виникає у разі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, при носінні щільного одягу в спеку, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості і за недостатнього провітрювання.  
**Що слід робити**:  
- ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;  
не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;  
по можливості якнайбільше перебувати у затінку;  
засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері;  
користуватися захисними кремами;  
вмиватися кілька разів на день – бажано мінеральною водою.  
**Як розпізнати перші ознаки (сонячного та теплового удару):**  
з’являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а можливо й втрата свідомості. Якщо в цей час потерпілому не надати нагальної допомоги, він може загинути в щонайближчі години від зупинки дихання та кровообігу. При опіках – почервоніння шкіри.  
Як допомогти (при сонячному та тепловому ударах):  
- потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу;  
- змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою;  
за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності головного болю - анальгін;  
викликати швидку допомогу;  
покласти потерпілого на спину. Якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці;  
до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого. Для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор.  
Як допомогти (при опіках):  
не змащуйте тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних);  
поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов’язкою.  
Чого не слід робити:  
У спеку пити солодких газованих напоїв – вони спричиняють набряки, молока - посилює спрагу, вина – зневоднює організм. Зловживати їжею.  
  
**Допомога при укусах комах, кліщів, змій**  
Загрозу для здоров’я дітей, особливо для тих, хто потерпає від алергії, становлять оси (шершень, звичайна оса) і бджоли, змії, кліщі. При їхньому жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева або загальна реакція.  
Ступінь отруєння після укусів бджіл залежить від кількості одночасних укусів, місця ураження та індивідуальної реакції організму до бджолиної отрути. Найнебезпечнішими є укуси ротової порожнини.  
Місцева реакція добре відома кожному, кого хоч раз ужалила бджола або оса: сильний біль, сверблячка і печіння, почервоніння і набряк.  
Що слід робити (при укусах комах):  
видалити по можливості жало разом з отруйним мішечком, підчепивши нігтем, пінцетом, голкою;  
промити ранку етиловим чи нашатирним спиртом;  
прикласти до цього місця шматочок цукру, що сприяє витяганню отрути з ранки і перешкоджає розвитку набряку або льоду для зменшення болю;  
дати випити міцного і солодкого чаю;  
  
**Що слід робити (при укусах змій):**  
слід створити всі умови для негайного введення сироватки;  
забезпечити потерпілому нерухомість, оскільки надмірні рухи сприяють швидкому проникненню отрути в кров;  
звільнити кінцівки від взуття, шкарпеток, браслетів для попередження набряків;  
не перетягувати гумовим джгутом кінцівку вище місця укусу, бо це може призвести до порушення кровообігу в ураженій ділянці;  
не надрізати краї рани, не відсмоктувати з неї кров, бо через пошкодження слизової оболонки ротової порожнини отрута може швидко потрапити у кров;  
- дати випити значну кількість рідини (води, кави, чаю).  
  
 **Рекомендації щодо надання допомоги при втраті орієнтації у лісі.**  
Що слід робити (коли заблукали):  
зберігати спокій та уникати паніки;  
пригадати останню прикмету на знайомій частині шляху і постаратися простежити до неї дорогу.  
Прислухатися. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.  
Пам'ятати! Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблукали. Були випадки, коли діти ховалися від шукачів через те, що боялися бути покараними.  
Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти тим, хто буде їх шукати.  
**Чого не слід робити:**  
пити воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води - струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;  
затримуватися біля поламаних дерев. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;  
ходити біля боліт. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;  
- контактувати із дикими тваринами. У людей і тварин (олень, лисиця) близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поводженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею по дереву;  
залишати їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку;  
- ховатися під високими деревами та залишатися на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.  
  
 **Надання допомоги при ураженні блискавкою**  
Влітку часто гримлять грози і блискають блискавиці. Ураження блискавкою не дуже часте явище. Але від нього ніхто не застрахований.  
Чого не слід робити:  
- ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо). Найбільш небезпечні дерева – це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б’є в березу і клен, майже ніколи - у чагарник;  
стояти прямо на відкритому просторі, (блискавка б’є в найвищу точку на місцевості);  
лягати на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею, обхопивши ноги руками;  
бігти, їхати на велосипеді, купатися;  
- перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети, (вудки, парасольки);  
- стояти біля відчиненого вікна.  
**Що робити:**  
потерпілого слід роздягнути;  
облити голову холодною водою та обгорнути мокрим холодним простирадлом;  
- якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання “рот у рот”, а при зупинці серця – непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов’язкою та якнайшвидше викликати медичну допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання і серця.  
Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.  
Чого категорично не можна робити:  
закопувати в землю, бо такий намір не просто марний, а й небезпечний (це відтягує не тільки застосування справді ефективних засобів допомоги – ви можете просто вморити потерпілого, якщо він наковтається землі).  
  
 **Надання допомоги при харчовому отруєнні**  
Літом достигає безліч фруктів, овочів і є можливість вдосталь поласувати різною смакотою. Для того ж воно і літо! Але саме влітку вершина харчових отруєнь досягає апогею.  
Що слід робити:  
- завжди дотримуватися правил особистої гігієни;  
- звертати увагу на доброякісність продуктів харчування, виконувати правила їхнього зберігання;  
- ретельно мити овочі і фрукти;  
- випити багато рідини, щоб викликати блювоту;  
- випити активованого вугілля;  
- покласти хворого в ліжко, зігріти, дати теплого слабкого чаю;  
- викликати лікаря або “швидку допомогу”.  
  
 **Надання першої допомоги при отруєнні рослинами**  
Важливо пам’ятати, що діти мають звичку гризти різноманітні травинки. І немає гарантії, що випадково зірвана травинка не отруйна. Отруйні рослини зустрічаються скрізь: в лісі, в полі, на луках. Тому при зборі дарів природи треба бути обачним і пам'ятати про небезпеку, яку можуть заховати у собі приємні на вигляд та смак рослини. Тут слід запам'ятати правило: “Не знаєш – не бери до рук”.  
Чого не слід робити:  
куштувати невідомих ягід, травинок, рослин, грибів;  
знищувати отруйні рослини, тому що їх використовують в медицині, вони є ліками для тварин і птахів.  
Що робити:  
дати випити багато води, щоб викликати блювання;  
негайно звернутися до лікаря, вкласти потерпілого в ліжко.  
**Однією з найважливіших вимог є дотримання правил пожежної безпеки.**  
1) Пожежі часто виникають через такі причини:  
несправність або неправильна експ­луатація електрообладнання, газових плит, електричних побутових приладів;  
увімкнення в одну розетку декількох побутових приладів великої потужності;  
несправність електропроводки;  
сушіння речей над газовою плитою;  
—користування саморобними елект­ричними обігрівальними приладами, запа­лювання хлопавок і бенгальських вогнів по­близу хвої;  
—несправна або залишена без догляду побутова електротехніка;  
—необережне поводження з вогнем;  
ігри з вогнем;удари блискавки;  
збереження легкозаймистих матері­алів та речовин;  
витік газу;  
використання піротехніки.  
  
**Правила поведінки при пожежі:**  
подзвонити до служби 101 (якщо це можливо);  
повідомити повну адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;  
вікна відкривати не можна, адже ки­сень посилить полум'я;  
негайно вийти з приміщення, поклика­ти дорослих;  
негайно евакуювати дітей з приміщень;  
з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину.  
Щоб уберегти органи дихання від чадно­го газу, слід пробиватися до виходу попов­зом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини або пальтом.  
3)    Основні правила пожежної безпеки в лісі.  
Причинами пожежі в лісі можуть стати блискавка або засуха, але основною причи­ною виникнення пожеж у лісі є необе­режність людини. Пам'ятайте, що украй не­безпечно:  
- кидати палаючі сірники, недокурки;  
палити суху траву;  
розводити вогнища;  
залишати в лісі промаслені або просо­чені іншою горючою речовиною шматки тка­нини.  
**Щоб запобігти пожежі рекомендуємо такі правила поведінки в лісі:**- багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, недогарком свічки, трісками тощо.  
розводити багаття в лісі тільки в спе­ціально передбачених для цього місцях;  
перед тим як розпалювати багаття, звільніть місце для нього від нагромаджен­ня сушняку, сухої трави або ж обкопайте місце навколо багаття невеликим рівчаком;  
під час дощу багаття розводити під на­криттям з брезенту або плащ-накидки. У суху погоду навколо багаття прибирати суху траву, мох, хвою, щоб запобігти пожежі;  
перед сном багаття гасять і заливають водою. Якщо потрібно зберегти вогонь, то на ніч призначають чергового або засипа­ють багаття попелом;  
після відпочинку обов'язково загасіть вогонь, залийте ба­гаття водою, якщо її немає, то розгребіть го­ловешки та подрібніть великі вуглини;  
не лягайте відпочивати біля багаття - це небезпечно, ви можете обгоріти або й задихнутися;  
якщо побачите десь покинуте багаття, яке розгорілося, - знайдіть можливість по­відомити за телефоном "101" або "112".  
Категорично забороняється розводи­ти багаття на торфовищі.  
  
  
**Попередження отруєння грибами**  
Збирання грибів – це справа не тільки цікава, але й серйозна. Гриби поділяються на групи: їстівні, умовно їстівні та отруйні. До першої групи належать, скажімо, білі, підберезники, підосичники, маслюки, моховики, печериці, до другої – зморшки, грузді, вовняки, валуї, до третьої – бліда поганка. мухомори, опеньок несправжній, гірчак.  
Серед отруйних грибів найнебезпечніший – бліда поганка. Вона росте в листяних лісах під дубами, кущами ліщини, рідше – у хвойних від початку літа до пізньої осені. Часто бліду поганку плутають із зеленою сироїжкою, печерицями. Щоб не помилитися, слід пам’ятати, що основа ніжки у блідої поганки бульбовидної форми, з набряками та залишками мішковидного покривала. Той факт, що бліда поганка отруйна, відомий всім. Але мало хто знає, що небезпечними є й спори, які вітер може занести на рослини. Тому не слід збирати гриби, ягоди, траву, що ростуть поряд з блідою поганкою.  
Перш ніж іти з кошиком до лісу, треба добре знати, які з грибів можна збирати, а які ні. Тому надаємо вам рекомендації:  
не збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках;  
невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення, оточене оболонкою;  
ніколи не збирайте пластинчаті гриби, бо отруйні інколи маскуються під них;  
шампіньйони (печериці), у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка білого кольору;  
не порівнюйте зібрані чи придбані гриби зі зображеннями в різних довідниках, бо вони не завжди відповідають дійсності;  
не куштуйте сирі гриби на смак;  
ще раз перевірте вдома гриби.  
  
**ШАНОВНІ ДІТИ! БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!**