

# ПОРЯДОК ДІЙ НАСЕЛЕННЯ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНИХ ТА НЕШТАТНИХ СИТУАЦІЙ

## ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА

Аварії (катастрофи) на підприємствах, транспорті та продуктопроводах можуть супроводжуватися викидом (вилливом) в атмосферу і на прилеглу територію сильнодіючих отруйних речовин (СДОР), таких як хлор, аміак, синильна кислота, фосген, сірчаний ангідрид та інші. Це являє серйозну небезпеку для населення, заражене повітря уражає органи дихання, а також очі, шкіру та інші органи.

Фактори небезпеки викиду (розливу) хімічно небезпечних речовин: забруднення навколишнього середовища, небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів та ін.), крім того, внаслідок можливого хімічного вибуху виникнення сильних руйнувань на значній території.

### **Дії у випадку загрози виникнення хімічної небезпеки:**

1. Сирени і переривчасті гудки підприємств - це сигнал "Увага всім". Негайно ввімкніть приймач радіотрансляційної мережі або телевізор. Слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та порядок дій.
2. При оголошенні небезпечного стану уникайте паніки.
3. Попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
4. Виконайте заходи щодо зменшення проникнення отруйних речовин в квартиру (будинок): щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте.
5. Підготуйте запас питної води: наберіть воду у герметичні ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).
6. Дізнайтеся у місцевих органів влади про місце збору мешканців для евакуації та уточніть час її початку. Підготуйтеся: упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих **продуктів на 2-3 доби**.

**Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.**

### **Дії у випадку раптового виникнення хімічної небезпеки:**

1. Уникайте паніки. З одержанням повідомлення (по радіо або іншим засобом оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу СДОР та про небезпеку хімічного зараження, виконайте передбачені заходи.
2. Надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри.

3. По можливості негайно залишіть зону хімічного забруднення.
4. Якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні і негайно та надійно герметизуйте приміщення! Зменшіть можливість проникнення СДОР (парів, аерозолів) у приміщення: щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей заклейте, вимкніть джерела газо-, електропостачання та загасіть вогонь у печах. Чекайте повідомлень органів влади з питань надзвичайних ситуацій через засоби зв'язку.
5. Знайте, що вражаюча дія конкретної СДОР на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості, тому якщо немає можливості покинути небезпечну зону, не панікуйте і продовжуйте вживати заходи безпеки.
6. Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі у герметичну валізу та підготуйтеся до евакуації.
7. Попередьте сусідів про початок евакуації. Надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.
8. Залишаючи приміщення (квартиру, будинок) вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.
9. Виходьте із зони хімічного зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру та обходьте тунелі, яри, лощини - в низинах може бути висока концентрація СДОР.
10. При підозрі на ураження СДОР уникайте будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини ( чай, молоко, сік, вода) та звернутися до медичного закладу.
11. Вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ.
12. З прибуттям на нове місце перебування, дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

### **Надання першої допомоги при ураженні СДОР**

В першу чергу негайно захистіть органи дихання від подальшої дії СДОР. Надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2% розчином питної соди у випадку отруєння хлором, а у разі отруєння аміаком - водою або 5% розчином лимонної кислоти. Винесіть потерпілого із зони зараження та забезпечте йому спокій і тепло.

### **Запам'ятайте!**

Перша медична допомога ураженим СДОР в осередку хімічного ураження полягає у захисті органів дихання, видаленні та знезараженні стійких СДОР на шкірі, слизових оболонках очей, на одязі та негайній евакуації за межі зараженої зони.

При отруєнні хлором винести потерпілого із зони зараження При зупинці дихання

зробіть штучне дихання. Шкіру, рот, ніс промити 2% розчином питної соди або водою.

При отруєнні аміаком винести потерпілого із зони зараження, шкіру, рот, ніс промити водою. В очі закапати по дві-три краплі 30% альбуциду, в ніс - оливкове масло.

При необхідності відправити потерпілого до медичного закладу.

### **РАДІАЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА**

Факторами небезпеки радіації є: забруднення навколишнього середовища, небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів та ін.), крім того, внаслідок можливого атомного вибуху виникнення сильних руйнувань на значній території.

#### **Дії у випадку загрози виникнення радіаційної небезпеки:**

1. При оголошенні небезпечного стану не панікуйте, слухайте повідомлення.
2. Попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
3. Дізнайтеся про час та місце збору мешканців для евакуації.
4. Уменшіть проникнення радіаційних речовин в квартиру (будинок): щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте.
5. Підготуйтеся до можливої евакуації: упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби, питну воду. Підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин).
6. Перед виходом з приміщення від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкніть газ та воду.

#### **Дії у випадку раптового виникнення радіаційної небезпеки:**

1. З одержанням повідомлення про радіаційну небезпеку негайно укрийтеся в будинку. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляного - у 10 разів; заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону - у 40-100 разів.
2. Уникайте паніки. Слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій.
3. Уменшіть можливість проникнення радіаційних речовин в приміщення.
4. Проведіть йодну профілактику. Йодистий калій вживати після їжі разом з чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 0,040 г на один прийом; дітям від двох років та дорослим - по 0,125 г на один прийом. Водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі 3 рази на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 1-2 краплі 5% настоянки на 100мл молока або годувальної суміші; дітям від двох років та дорослим - по 3-5 крапель на стакан молока або води. Наносити на поверхню кінцівок

рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 днів.

5. Уточніть місце початку евакуації. Попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

6. Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі у герметичну валізу.

7. По можливості негайно залишіть зону радіоактивного забруднення.

8. Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидка), гумові чоботи.

9. З прибуттям на нове місце перебування, проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, витрясти його; повісити одяг на перекладину, віником або щіткою змести з нього радіоактивний пил та вимити водою; обробити відкриті ділянки шкіри водою. Для обробки шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники.

10. Дізнайтеся у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

### **Запам'ятайте!**

1. Використовуйте для харчування лише продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях, консервацію і не зазнали радіоактивного забруднення; не вживайте овочі, які росли на забрудненому ґрунті; не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених пасовиськах.

2. Не пийте воду із відкритих джерел та із мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки, колодязі накрийте.

3. Уникайте тривалого перебування на забрудненій території.

4. У приміщеннях щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів.

5. У разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості, обов'язково використовуйте засоби захисту: для захисту органів дихання - протигаз, респіратор, ватно-марлева чи протипилова пов'язка, зволожена марлева пов'язка, хустинка або будь-яка частина одягу; для захисту шкіри - спеціальний захисний одяг типу ОЗК, плащ з капюшоном, накидка, комбінезон, гумове взуття і рукавиці.

### **СИЛЬНИЙ ВІТЕР, ШКВАЛИ ТА СМЕРЧІ**

Сильні вітри, шквали та смерчі - стихійне лихо, яке виникає в будь-яку пору року.

Синоптики відносять їх до надзвичайних подій із помірною швидкістю поширення,

тому частіше всього вдається оголосити штормове попередження.

Фактори небезпеки сильних вітрів, шквалів та смерчів: травмування, а інколи і загибель людей; руйнування інженерних споруд та систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель, особливо їх верхніх поверхів і дахів; перекидання телеграфних стовпів, виривання дерев та утворення завалів; знищення садів та посівів на полях.

Сильні вітри, як правило супроводжуються зливами, що призводять до затоплень місцевості.

### **Дії при загрозі стихійного лиха та отриманні штормового попередження:**

1. Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку та рекомендації про порядок дій.
2. Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
3. Підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках.
4. Підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах.
5. Приберіть майно з двору та балконів у будинок (підвал), обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставте у гараж.
6. Поставте на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великими шибамі.
7. Щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, по можливості, захистіть віконницями або щитами.
8. Навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні у дитячий садок та школу.
9. Перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтеся в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі.
10. Худобу поставте у капітальному хліві, двері та ворота міцно зачиніть.
11. Якщо ви у човні та отримали штормове попередження або бачите наближення поганої погоди, негайно пливіть до берега.

### **Дії під час стихійного лиха:**

1. Зберігайте спокій, уникайте паніки, при необхідності надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам.

2. Закрийте вікна та відійдіть від них подалі.
3. Загасіть вогонь у грубах, вимкніть електро- та газо- постачання.
4. Зберіть документи, одяг та найбільш необхідні та цінні речі, продукти харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, ліхтарик, приймач на батарейках.
5. Перейдіть у безпечне місце. Сховайтеся у внутрішніх приміщеннях - коридорі, ванній кімнаті, коморі або підвалі. Ввімкніть приймач, щоб отримувати інформацію.
6. Не намагайтесь перейти в іншу будівлю - це небезпечно.
7. Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть раптово вимкнути.
8. Обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці. Вони руйнуються дуже швидко. По можливості заховайтеся в підвал найближчого будинку.
9. Якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев.
10. Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не ховайтеся у ньому, а виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.
11. Уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев.
12. Не наближайтесь до води подивитися на шторм, сильні вітри здіймають величезні хвилі на морі, які накочуються на берег. Ви можете загинути.

#### **Дії після стихійного лиха:**

1. Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лиха, оцініть ситуацію. Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.
2. Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Обов'язково кип'ятіть питну воду.
3. Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу. Перевірте, чи не існує загрози пожежі. При необхідності сповістіть пожежну охорону. Не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку.
4. Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть вимкнути.
5. Не виходьте відразу на вулицю - після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал

може повторитися.

6. Будьте дуже обережні, виходячи з будинку. Остерігайтесь: частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях; обірваних дротів від ліній електромереж; розбитого скла та інших джерел небезпеки.

7. Тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів та іншого. Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.

8. Дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

## **ПОЖЕЖА**

Щорічно внаслідок пожеж гине та страждає значна кількість людей. В дим та попіл перетворюються цінності на мільярди гривень.

Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте та остерігайтесь: високої температури, задимленості та загазованості, обвалу

конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев і провалів. Знайте, де знаходяться засоби пожежогасіння, та вмійте ними користуватися.

**Заходи щодо рятування потерпілих з будинків, які горять, та під час гасіння пожежі:**

1. Перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною.

2. Відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря.

3. В сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись.

4. Для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину.

5. У першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та старих людей.

6. Пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу та забиваються у куток.

7. Виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер.

8. Побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу.

9. Якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в

якому разі не біжіть - це ще більше роздуває вогонь.

10. Під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню.

11. Бензин, гас, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасіть тільки за допомогою пристосованих видів вогнегасників, засипайте піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом.

12. Якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

### **Пожежа застала вас у приміщенні:**

1. Ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзьте під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу.

2. Обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі - не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти.

3. Щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку.

4. Присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть "Допоможіть, пожежа!", а якщо ви не в змозі відкрити вікно - розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду.

5. Якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері).

6. Якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.

### **У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежну команду (телефон "101").**

Пожежі в лісах, степах .

Масові пожежі можуть виникати в спеку та при посухах від ударів блискавки, необережного поводження з вогнем, очищення поверхні землі випалюванням сухої трави та з інших причин. Вони можуть викликати травмування людей та тварин, спалахи будівель в населених пунктах, дерев'яних мостів, дерев'яних стовпів ліній електромереж та зв'язку, складів нафтопродуктів та інших матеріалів, що горять.

### **Ви опинилися в осередку пожежі:**

1. Не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від



вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом.

2. З небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню.

3. Якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі - повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини.

4. Гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами, будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас.

5. Під час гасіння пожежі, не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з уваги інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу.

6. Особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому пересувайтеся, по можливості, перевіряючи палицею глибину слою, що вигорів.

7. Після виходу із осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

### **ЩОБ СВЯТО НЕ ЗАКІНЧИЛОСЯ БІДОЮ**

Звісно, найбільша кількість пожеж від піротехнічних виробів припадає на період святкування Нового року та Різдва Христового.

З чого ж почати? Виникає одразу кілька запитань: де ви будете проводити феєрверк, які піротехнічні вироби використовуватимете і яким чином організуєте його показ?

Спершу необхідно вибрати місце для феєрверка. В ідеалі це має бути відкрита, велика за розмірами територія. Це може бути двір, галявина - вільні від дерев і будівель. Передусім треба уважно оглянути обране місце й переконатись у тому, що поблизу немає (у радіусі 50 метрів) пожежонебезпечних об'єктів, автотранспорту, дерев'яних споруд чи гаражів і т. ін. Якщо феєрверк проводиться за містом, поблизу не повинно бути опалого листя, хвої, сухої трави чи сіна, тобто того, що може зайнятися від випадкових іскор.

Потрібно заздалегідь продумати, де перебуватимуть глядачі, як забезпечити їм гарний і безпечний огляд феєрверку. Для цього розмістіть їх на відстані 15 - 20 метрів від пускового майданчика феєрверку, обов'язково з навітряної сторони, щоб вітер не зносив на них дим і недогарки

Від розмірів майданчика залежить, яку піротехніку ви зможете безпечно використовувати. Це феєрверки наземної дії: петарди, хлопавки, вогняні млинки, та ні в якому разі не можна запускати вироби, що летять угору, наприклад ракети. Користуватися ними поруч із житловими будинками та іншими будівлями категорично

забороняється з протипожежних міркувань.

Приступаючи до роботи з будь-якими піротехнічними виробами, уважно ознайомтесь з інструкціями для їх застосування. Купувати піротехнічні вироби мають право лише дорослі, діти можуть користуватися ними тільки під наглядом батьків.

Пам'ятайте, що ціна та безпека піротехнічних виробів - речі взаємопов'язані. У разі купівлі різної розважальної піротехніки надавайте перевагу відомим на українському ринку виробникам.

**Ось загальні правила, які необхідно виконувати.**

**Не можна:**

- носити піротехнічні іграшки в кишенях;
- спалювати їх у багатті;
- розбирати вироби і піддавати їх механічним впливам;
- працювати з піротехнічними виробами в нетверезому стані;
- курити під час роботи з піротехнікою.

**Інші поради:**

- зберігайте піротехнічні вироби в недоступному для дітей місці;
- не допускайте відкритого вогню в приміщенні, де зберігаються вироби;
- розташовуйте їх далі від нагрівальних приладів.

### **УВАГА ГАЗ!**

**При виявленні запаху газу в квартирі (приміщенні), де встановлені газові прилади:**

- негайно закрити крани на газових приладах і перед ними (при розміщенні балонів з скрапленим газом додатково закрити вентилі у балонів);
- вжити заходи щодо виведення людей із загазованих приміщень (квартири, дому);
- із незагазованого приміщення за телефоном "104" викликати аварійну газову службу і організувати провітрювання приміщення;
- по прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками.

**Вибух (пожежа) в квартирі:**

- закрити всі крани на газових приладах і перед ними (при розміщенні балонів всередині кухні додатково закрити вентилі, балонів);

- за телефоном "104" повідомити в аварійну газову службу;

- організувати гасіння пожежі, при необхідності повідомити за , телефоном «101» - черговому пожежної охорони;

- організувати надання першої медичної допомоги потерпілим, при необхідності

викликати за телефоном “103” швидку медичну допомогу;

- не допускати сторонніх у приміщення, де виник вибух, зберегти місце і обстановку після вибуху (пожежі).

### **Запах газу в під'їзді або в підвалі житлового будинку:**

- за телефоном “104” повідомити місцеву аварійну газову службу;

- організувати провітрювання під'їзду (підвалу) відкриттям дверей (по можливості і вікон);

- організувати охорону місця загазованості до прибуття бригади аварійної газової служби, не допускати в загазовані приміщення людей з відкритим вогнем;

- по прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками.

### **Що треба знати при користуванні газом в побуті :**

- газові прилади зберігати в чистоті, не допускаючи до них малолітніх дітей, осіб в нетверезому стані, а також тих, хто не пройшов інструктаж;

- перед включенням газових приладів необхідно провітрити приміщення, а при їх роботі повинна бути відкрита кватирка або фрамуга;

- на всіх газових приладах з відводом продуктів згорання в димоходи повинен бути напис «ПЕРЕВІР ТЯГУ»;

після користування газовим приладом закрити всі крани на ньому і газопроводі, а також вентиль газового балону;

- при появі в приміщенні запаху газу слід негайно припинити користування газовим приладом, закрити всі крани на ньому, не запалювати вогню, не курити, не виключати і включати світла, не користуватися електричними приладами, поки добре не провітрите приміщення, а потім викликати аварійну службу по телефону 104.

### **Населенню забороняється:**

- самостійно газифікувати будинки, замінити і ремонтувати газові прилади, міняти місце їх установки;

- перебудовувати, перепланувати квартири у житлових газифікованих будинках без дозволу спеціальної комісії виконкому;

- залишати без догляду працюючі газові прилади;

- захарашувати газобалонні, газові прилади, газопроводи сторонніми предметами;

- самостійно робити ремонт газових приладів; .

- користуватися горілками для обігріву кімнат;

- відключатися від системи газопостачання, переводити газові прилади на балонний газ.

### **ПОВІНЬ, ПАВОДОК**

Фактори небезпеки повеней та паводків: руйнування будинків та будівель, мостів; розмив залізничних та автомобільних шляхів; аварії на інженерних мережах; знищення

посівів; жертви серед населення та загибель тварин.

Внаслідок повені, паводку починається просідання будинків та землі, виникають зсуви та обвали.

### **Дії у випадку загрози виникнення повені, паводка:**

1. Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.
2. Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
3. Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації та готуйтеся до неї.
4. Підготуйте документи, одяг, найбільш необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів, медикаменти. Складіть все у валізу. Документи зберігайте у водонепроникному пакеті.
5. Від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкніть газ.
6. Перенесіть більш цінні речі та продовольство на верхні поверхи або підніміть на верхні полиці.

### **Дії в зоні раптового затоплення під час повені, паводка:**

1. Зберігайте спокій, уникайте паніки.
2. Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі.
3. Надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.
4. По можливості негайно залишіть зону затоплення.
5. Перед виходом з будинку вимкніть електро- та газопостачання, загасіть вогонь у грубах. Зачиніть вікна та двері, якщо є час - закрийте вікна та двері першого поверху дошками (щитами).
6. Підніміться на верхні поверхи або на горищні приміщення.
7. До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти.
8. Перевірте, чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, по можливості, допомогу.
9. Потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, за допомогою яких можна утриматися до одержання допомоги.

10. Не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоти).

### **Дії після повені, паводка:**

1. Переконайтесь, що ваше житло не отримало внаслідок повені ніяких ушкоджень та не загрожує заваленням, відсутні провалини в будинку і навколо нього, не розбите скло і немає небезпечних уламків та сміття.
2. Не користуйтеся електромережею до повного осушення будинку.
3. Обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені.
4. Просушіть будинок, проведіть ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території.
5. Здійсніть осушення затоплених підвальних приміщень поетапно, з розрахунку 1/3 об'єму води на добу.
6. Електроприладами можна користуватися тільки після їх ретельного просушування.
7. Заборонено вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені. Позбавтеся від них та від консервації, що була затоплена водою і отримала ушкодження.
8. Все майно, що було затопленим, підлягає дезінфекції.
9. Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

## **БЕЗПЕКА НА ВОДІ**

### **Правила поведінки на воді**

Не рекомендується купатися у річках та озерах де, є таблички з написом « Купатися заборонено»

- Не запливайте за буйки.
- Не пірнайте у невідомих місцях, спочатку обстежте водойму й переконайтесь, що під водою немає каміння, залізяк, гострих кілків або ж мілин.
- Уникайте води зі швидкою течєю.
- Ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах.
- Забороняється купатися у стані сп'яніння
- Не варто приймати сонячні ванни на камінні над бурхливою водою
- Не входіть розпашілими у холодну воду.

- Не допускайте переохолодження тіла у воді, при появі судоми негайно вийдіть з води.

- Утримуйте оточуючих від необережних вчинків.

### **Особливо бережіть дітей:**

- постійно стежте за їхньою поведінкою біля води;

- вчитися пірнати або плавати діти можуть тільки під контролем дорослих;

- при подоланні водойм на човнах неповнолітні мають бути в рятувальних засобах;

- стежте за іграми дітей навіть на мілководді, бо вони можуть під час веселощів упасти й захлинутися;

- постійно тримайте у полі зору своїх дітей, особливо тих, які не зможуть покликати на допомогу у разі нещасного випадку.

### **Перша допомога потопуючому.**

Якщо це можливо, киньте йому рятувальний круг, мотузку або весло, якщо ви на човні.

Підпливіть до нього позаду, візьміть його за комір або під пахви і пливіть з ним на боці або на спині, працюючи вільною рукою і ногами. Якщо ви опинилися біля човна, який перекинувся, то тримайтеся за нього і пливіть до найближчого берега, якщо це недалеко.

Ви бачите, що вам поспішають на допомогу, зачекайте на неї. Не панікуйте!

Тих, хто постраждав, знімати можна тільки з корми чи з носа лодки.

**Запам'ятайте:** після того, як витягли потопуючого з води, розтуліть йому рота, прочистіть дихальні шляхи від піску і мулу, видаліть воду з легенів і шлунку (потерпілого кладуть на живіт на зігнуте коліно і декілька разів натискують на спину), звільніть груди від одягу, який їх здавлює. Потім починайте штучне дихання.

### **Штучне дихання.**

Найбільш ефективним є спосіб «з рота в рот» або «із рота в ніс». Потерпілого кладуть на спину з різко закинutoю назад головою. Нижню щелепу висувають вперед, щоб попередити западання язика і 15-20 разів на хвилину з однаковими інтервалами вдихають ротом повітря в рот або ніс того, хто постраждав.

Якщо у потерпілого зник пульс, то разом із штучним диханням рекомендується непрямий масаж серця. Натискуйте долонями на 4-5 ребро зліва від грудей 60-70 разів на хвилину. Але не забувайте терміново викликати «швидку допомогу» або лікаря!

## **ТОНКИЙ ЛІД**

## Заходи безпеки на льоду

- Знайдіть для початку стежку або сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.
- Подивіться задалегідь, чи немає підозрілих місць:
  - лід може бути неміцним біля стоку води ;
  - тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
  - обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу - під снігом лід завжди тонший;
  - тонкий лід і там, де б'ють ключі, де швидкий плин або струмок впадає в річку;
  - особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.
- Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підшви від льоду.
- Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги. Інакше вам доведеться з'ясовувати, наскільки добре ви запам'ятали і засвоїли цю пораду.
- Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокласти, кріплення лиж відстебніть (щоб, у крайньому випадку, швидко від них позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не накидайте на кисті рук. Рюкзак по-вісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метра позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.
- Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду, (рекомендується від-стань між ними п'ять метрів) і проміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох про-шарків - верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і міцного). Виміряти точну товщину можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже не-міцного льоду.
- Безпечним вважається лід: для одного пішоходу - лід зеленуватого від-тінку, товщиною не менше 7 сантиметрів; для обладнання ковзанки - не менше 10-12 сантиметрів (масове катання - 25 сантиметрів); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 сантиметрів.
- Катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях.
- Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини - негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.
- Твердо засвойте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил поведіння, це диктує багаторічний досвід не самих щасливих рибалок:
  - не пробивайте поруч багато лунок;

- не збирайтеся великими групами на одному місці;
- не пробивайте лунки на переправах;
- не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега, яке б клювання там не було;
- завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;
- тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

### **Якщо ви провалилися на льоду річки або озера**

Широко розкиньте руки по крайкам льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся, тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися.

Намагайтеся не обламувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне- пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.

Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзьте в той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.

Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзьте на них. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі до-поможуть врятувати людину. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3- 4 метра.

Якщо ви не один, тоді узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся до пролому. Дійте рішуче і швидко - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу.

Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзьте з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.

### **ДТП**

Аналіз пожеж показує, що при аварії чи ДТП, пошкодивши бензобак або паливну систему, автомобіль загоряється лише в одному випадку зі ста. У решті випадків пожежа виникає через порушення елементарних правил пожежної безпеки. Пожежі виникають і через витікання палива (мастила) при потраплянні його на розігріту поверхню двигуна, через недбалість під час перевезення легкозаймистих вантажів, при samozапалюванні промаслених ганчірок, які зберігаються в машині, та ін.

Якщо ви виявили ознаки загоряння: запах диму, горілої гуми, диму з місць загоряння - що робити? Не намагайтеся погасити полум'я, збільшивши швидкість, а терміново



з'їжджайте на узбіччя й зупиніться далі від людей, будівель, інших автомобілів. Передусім вимкніть запалення, поставте машину на ручне гальмо, висадіть пасажирів і заберіть документи. Потім, визначивши ймовірний осередок пожежі, ступінь її інтенсивності, негайно повідомте в пожежну охорону чи попросіть зробити це водіїв проїжджаючих машин.

При загорянні машини внаслідок витікання палива спочатку гасіть паливо, потім - машину. Не забувайте про особисту безпеку: не приступайте до гасіння, якщо ви у промасленому одязі чи ваші руки в бензині.

При гасінні загоряння під капотом, відкриваючи його, остерігайтесь викиду полум'я через вільний притік кисню. Візьміть ганчірку, щоб захистити руки від опіку при відкриванні замка капота, й обережно відкривайте його. Спрямуйте на осередок горіння струмінь піни (газу) вогнегасника й маневруйте по всій площині пожежі. Ще один засіб - гасити фронт вогню, наступаючи на нього, поступово відвойовуючи простір. Ефективніше використовувати декілька вогнегасників, а також комбінацію звичайних засобів пожежогасіння: пісок, брезент, ковдри, куртки (ними накривають полум'я), сніг, воду тощо.

Найнебезпечніша пожежа в районі бензобаку. Тому потрібно разом із пасажирами відбігти від автомобіля на безпечну відстань, тому що вибух може статись у будь-яку мить.

## **ДЕСЯТЬ ЗАПОВІДЕЙ НІЧНОЇ ЇЗДИ**

### **ЗАПОВІДЬ ПЕРША. ПРО ФАРИ**

Якщо автомобіль не має автоматичного регулювання фар або “розумної” підвіски, що “стежить” за положенням кузова над дорогою, перед нічною поїздкою відрегулюйте світло фар самотужки. Якщо на задньому сидінні перебуває один пасажир, поставте регулятор гідрокоректора на цифру “1”. Якщо там сидять двоє - на “2”. У разі завантаженого багажника ставте “3”, щоб не засліплювати водіїв попутних автомобілів через дзеркала. Вмикайте дальнє світло, коли їдете позаду якогось автомобіля. Справжні лицарі доріг у всіх таких випадках ставлять коректор на “3” (тобто максимально опускають промені світла вниз).

### **ЗАПОВІДЬ ДРУГА. ПРО ВІТРОВЕ СКЛО**

Раз на місяць мийте його до кришталевої чистоти з обох боків, позаяк розводи мастила та лег-кий наліт бруду, яких удень практично не видно, нічної пори переломлюють світло зустрічних автомобілів у засліплюючі “туманності” Це може призвести до цілковитої втрати видимості.

### **ЗАПОВІДЬ ТРЕТЯ. ПРО СУТІНКИ**

Вмикайте ближнє світло ще до настання ночі. Небезпечний для себе та для інших той, хто в сутінках їде без світла. Автомобіль - не квартира. Економити в ньому світло не варто.

### **ЗАПОВІДЬ ЧЕТВЕРТА. ПРО РОЗ'ЇЗД ІЗ ЗУСТРІЧНИМ АВТОМОБІЛЕМ**

Хоча ви й ваш колега, що їде назустріч, перейшли на ближнє світло, уникнути на вузькій дорозі короткого засліплення однаково не вдасться, тож протягом певного часу ви їхатимете всліпу. Щоб цього не сталося, перед роз'їздом перенесіть ногу з педалі газу на педаль гальм. У разі небезпеки цей захід скоротить час реакції на гальмування.

#### **ЗАПОВІДЬ П'ЯТА. ПРО ОДНУ ФАРУ**

Якщо назустріч рухається транспортний засіб з однією фараю, це може бути будь-хто: нормальний мотоцикліст, божевільний автомобіліст. Безпечніше вважати, що це божевільний, а до всього ще й п'яний автомобіліст і фара, яку ви бачите, це його ПРАВА фара. Тому завжди будьте готові звернути на узбіччя.

#### **ЗАПОВІДЬ ШОСТА. ПРО НЕЧЕМ**

Саме так слід назвати тих, хто під час роз'їзду із зустрічним транспортним засобом не вимикав дальнє світло. Розминаючись із нечемою, дивіться трохи вбік, на узбіччя. Так ви уникнете цілковитого засліплення навіть від дальнього світла.

#### **ЗАПОВІДЬ СЬОМА. ПРО ПІДЙОМИ ТА СПУСКИ**

Наближаючись до підйому, пам'ятайте: якщо вгорі, на гребені, з'явиться зустрічний автомобіль, він неминуче засліпить вас навіть ближнім світлом (правильно відрегульовані фари світять трохи вниз). Будьте до цього готові. А перед спусками враховуйте, що й ви можете засліпити інших водіїв.

#### **ЗАПОВІДЬ ВОСЬМА. ПРО НЕЗНАЙОМУ ДОРОГУ**

Якщо нічної пори їдете незнайомою дорогою, кожний поворот сприймайте як небезпеку. Ніч зменшує кут зору й гостроту відчуттів. Віраж може бути крутим, із гіршим покриттям, і до того ще на середині дороги виявиться стара покришка... Отже, швидкість вашого автомобіля мусить бути такою, щоб потім не хапатися за голову: ” І навіщо я так їхав?”

#### **ЗАПОВІДЬ ДЕВ'ЯТА. ПРО «ВАНТАЖНИХ УБИВЦЬ»**

Стережіться нічних вантажівок. Їхні реальні розміри не завжди збігаються з визначеними габаритними вогнями. Вантажівку може подовжити чи навіть розширити на кілька метрів півторатонний швелер (кутник).

#### **ЗАПОВІДЬ ДЕСЯТА. ПРО СЕБЕ САМОГО**

Предки людини не були нічними тваринами. Ніч - чуже для нас середовище. Особливо це стосується зору. В дальніх поїздках доцільно тримати під язиком тонкий шматочок лимона, який підвищує гостроту зору. Такий прийом використовували пілоти другої світової війни під час нічних бомбардувань.

#### **ОБЕРЕЖНО - РТУТЬ!**

Ртуть - метал сріблясто-білого кольору, у звичайних умовах легко рухома рідина, що при ударі поділяється на дрібні кульки, у 13,5 разів важча за воду. Температура

плавлення - +38,90 С.

З підвищенням температури випаровування ртуті збільшується. Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні.

З попаданням до організму людини через органи дихання, ртуть акумулюється та залишається там на все життя.

Встановлено максимально припустиму концентрацію парів ртуті: для житлових, дошкільних, учбових і робочих приміщень - 0,0003 мг/м<sup>3</sup>; для виробничих приміщень - 0,0017 мг/м<sup>3</sup>. Концентрація парів ртуті в повітрі понад 0,2 мг/м<sup>3</sup> викликає гостре отруєння організму людини.

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна слабкість, головна біль та підвищується температура; згодом - болі в животі, розлад шлунку, хворіють ясна.

Хронічне отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння є: зниження працездатності, швидка стомлюваність, послаблення пам'яті і головна біль; в окремих випадках можливі катаральні прояви з боку верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук та розлад шлунку. Тривалий час ніяких ознак може й не бути, але потім поступово підвищується стомлюваність, слабкість, сонливість; з'являються - головна біль, апатія й емоційна нестійкість; порушується мовлення, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги і все тіло.

Ртуть уражає нервову систему, а довгий вплив її викликає навіть божевілля.

### **Дії населення при розливу ртуті у приміщенні**

Якщо у приміщенні розбито ртутного градусника:

1. Виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку.
2. Відчиніть настіж усі вікна у приміщенні.
3. Максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері.
4. Захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою.
5. Негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пілососу для збирання ртуті - забороняється.
6. Вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400гр мила і 500гр кальцінованої соди на 10 л води) або розчином перманганату калію (20гр на 10 л води).
7. Зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими

приміщеннями і провітрюйте протягом трьох діб.

8. Утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18-200 С для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт.

9. Вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підошви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у градуснику:

1. Зберігайте спокій, уникайте паніки.

2. Виведіть з приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку - вони підлягають евакуації в першу чергу.

3. Захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою.

4. Відчиніть настіж усі вікна.

5. Ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері.

6. Швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі.

7. Вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у грубах перед виходом з будинку.

8. Негайно викликайте фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення. У крайньому випадку - зателефонуйте в міліцію.

Боротьба з великою кількістю ртуті та її парів дуже складна. Хіміки називають її демеркуризацією.

Демеркуризація може проводитись двома способами:

1. Хіміко-механічним - механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення потребує посиленого провітрювання).

2. Механічним - механічний збір кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будівлі (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко-механічним).

Якщо ви виявили або побачили кульки ртуті в будь-якому іншому місці, будь ласка, негайно сповістіть про це місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення або міліцію.

## **ПОБУТОВА ХІМІЯ**

Найбільш пожежонебезпечними є легкозаймисті речовини, які мають низьку температуру спалахування парів і під час контакту з джерелом загорання: відкритого вогню, різних проявів механічної, електричної та хімічної енергій займаються і можуть

призвести до пожежі в квартирі.

### **Заходи безпеки під час використання легкозаймистих і горючих речовин у помешканні**

Підготовка і розведення всіх видів лаків чи фарб бажано проводити за межами квартири на відкритому майданчику. Розлиті на підлогу лакофарбові вироби потрібно негайно прибирати за допомогою піску, води та інших безпечних підручних засобів. Прибирання епоксидних лакофарбових матеріалів потрібно робити за допомогою паперу, а після цього ганчіркою, змоченою ацетоном, після чого облите місце треба промити теплою водою з милом. При очищенні поверхонь стін, підлоги від залишків нітрофарби не можна допускати виникнення іскор (ударів металевих предметів).

Забороняється виливати залишки розчинників, лаків до каналізації.

Пензлі, щітки, валики, шпателі промивають різними розчинами за межами квартири, подалі від осередків вогню.

Недопустимим є зберігання лаків, фарб разом з волокнистими горючими матеріалами, бо потрапляння мастил чи оліфи на ці речовини може призвести до їх самоспалахування.

Не можна використовувати для прання робочого одягу, чистки килимових покриттів тощо легкозаймисті і горючі рідини, тому що це може призвести до утворення розрядів статичної електрики, від іскор якої можуть спалахнути випари розчинників. Небезпечно випалювати стару фарбу за допомогою паяльної лампи.

Під час розігрівання різних видів мастик та оліфи категорично забороняється користуватися відкритим вогнем, тому що це може призвести до їх спалахування, викиду парів і виникнення пожежі, а часто й до серйозних опіків шкіри. Тому варто розігрівати ці ємності у посуді з водою. Однак за умови, що для розігрівання не використовуватимуться прилади з відкритим вогнем. Окрім цього потрібно вживати запобіжних заходів проти розбризкування і спалахування речовин, які розігріваються. Забороняється заповнювати ємності з розігрітими речовинами більше, ніж на 3/4 об'єму, доводити температуру нагрівання розчинників до температури спалахування, додавати розчинник у воду, в якій розігріваються матеріали.

### **Щоб не допустити пожежі у своїй оселі, кожен громадянин повинен знати про таке:**

- купувати легкозаймисті хімічні речовини необхідно із потреб для одноразового використання;
- при виконанні фарбувальних робіт необхідно забезпечувати вентиляцію приміщень;
- у приміщеннях, де ведуться фарбувальні роботи, заборонено палити, користуватися відкритим вогнем, виконувати зварювальні чи паяльні роботи; забороняється залишати хімікати поблизу нагрівальних приладів, газових печей тощо;
- невикористані до кінця нітрофарби необхідно залишати для зберігання щільно зачиненими.

Особливо обережно потрібно користуватися пожежонебезпечними хімікатами (лак для волосся, дезодоранти для тіла, засоби для чищення меблів тощо), що виробляються у

вигляді аерозолів. Заборонено користуватися аерозолем поблизу відкритого вогню.

Не можна розбирати балони аерозолів, давати їх для ігор дітям.

Заборонено залишати аерозольні хімікати на підвіконнях у житлових кімнатах. Не допускати потрапляння на них сонячних променів. Це може призвести до нагріву парів вогнєнебезпечних рідин, до підвищення тиску всередині балонів, а внаслідок - до розриву упаковки і за наявності джерела займання - до пожежі.

Зберігати їх необхідно у сухому прохолодному місці, подалі від опалювальних та нагрівальних приладів.

### **ОБЕРЕЖНО - ГРИБИ!**

Гриби - це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може привести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння

організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що багато людей висновки робить лише на основі свого гіркого досвіду.

Основні причини отруєнь:

1. Вживання отруйних грибів.
2. Неправильне приготування умовно їстівних грибів.
3. Вживання старих або зіпсованих їстівних грибів.
4. Вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

*Симптоми отруєння:* нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєнню грибами, ми рекомендуємо Вам заходи і правила, яких необхідно дотримуватися кожній людині.

### **Застерігаємо !**

1. Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків.
2. Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.
3. Не збирайте гриби:
  - якщо не впевнені, що знаєте їх - якими б апетитними вони не здавалися;
  - поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в

хімічно та радіаційно небезпечних зонах;

- невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення "бульба", оточене оболонкою;

- з ушкодженою ніжкою, старі, в'ялі, червиві або ослизлі;

- ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;

- "шампінйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.

4. Не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, - вони не завжди відповідають дійсності.

5. Не куштуйте сирі гриби на смак.

6. Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні -викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викидайте.

Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

7. Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.

8. При обробці кип'ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити.

9. Обов'язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік; тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку.

10. Не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

11. Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.

12. Значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд, також може статись отруєння.

13. Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання - ботулізм. Гриби, які довго зберігалися, обов'язково прокип'ятіть 10-15 хвилин.

**УВАГА!** Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

- "Усі їстівні гриби мають приємний смак".

- "Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні - приємний".

- "Усі гриби в молодому віці їстівні.
- "Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів".
- "Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби".
- "Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні".
- "Отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин".
- "Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах".

14. Первинні ознаки отруєння (нудота, блювота, біль у животі, пронос) - з'являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості з'їдених грибів.

Біль та нападки нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.

### **Перша допомога при отруєнні грибами:**

1. Викличте "Швидку медичну допомогу".
2. Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.
3. Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.
4. З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

**Забороняється** вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, - це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику; займатися будь-якими іншими видами самолікування.

### **Запам'ятайте!**

Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Настійно радимо всім! Зовсім не збирайте та не їжте гриби. Без грибів можна прожити.

## **ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ**

З метою попередження розповсюдження інфекційних захворювань і ліквідації осередку, який виникнув, проводиться комплекс ізоляційних обмежувальних заходів, що



називається карантинном або обсервацією, які передбачають виконання визначених правил.

Не можна без спеціального дозволу покидати місце проживання. Без крайньої необхідності не виходьте з дому, уникайте місць великого скупчення людей. Два рази на добу вимірюйте температуру собі й членам сім'ї. Якщо вона підвищилася, і відчуваєте себе погано, вам необхідно ізолювати себе від оточуючих в окремій кімнаті або відгородитися ширмою. Терміново повідомте про захворювання медичний заклад. У окремих випадках інфекційних захворювань дійте у відповідності з рекомендаціями органів охорони здоров'я.

### **Правила поведінки в осередку інфекційних захворювань**

Надіньте ватяну марлеву пов'язку. Щоденно обов'язково робіть вологе прибирання приміщень з використанням розчинів для дезінфекції і побутових миючих засобів. Сміття необхідно спалювати. Знищуйте гризунів і комах - можливих збудників захворювань.

Суворо дотримуйтесь правил особистої і громадської гігієни. Ретельно, особливо перед прийманням харчів, мийте руки з милом, воду використовуйте із перевірених джерел і пийте тільки, кип'ячену. Сирі овочі й фрукти після миття обдайте кип'ятком.

При догляді за хворою людиною надівайте халат, хустину і ватяну марлеву пов'язку. Виділіть хворому окреме ліжко, рушник, регулярно його періть, посуд мийте.

Особам, які спілкуються з хворим, суворо забороняється виходити на роботу, відвідувати інші квартири (будинки). У випадках, коли ви не знаєте, якою хворобою хворіє: член вашої сім'ї, дійте так, як при заразній хворобі.

Після госпіталізації хворого зробіть у квартирі дезінфекцію: постіль і посуд треба прокип'ятити протягом 15 хв. у 2 % розчині соди, після чого посуд вимийте гарячою водою, а постіль пропрасувати праскою, кімнату та інші приміщення почистити, вимити і провітрити. Знайте, що простими і надійними методами дезінфекції є кип'ятіння і прасування гарячою праскою.

**Сальмонельоз** викликається мікробами сальмонелами. Зараз відомо більш 800 різних видів сальмонел. Сальмонельоз широко розповсюджений серед тварин, від яких інфекція може передаватися людині. У птахів збудники сальмонельозу виявляються не тільки в органах і м'язах, але і в яйцях. Захворювання може проявлятися у вираженій формі або проходити без видимих ознак хвороби.

Хворі на сальмонельоз є небезпечними для оточуючих з першого дня захворювання, бо виділення збудника можливе не тільки з калом хворого, але з сечею і блювотними масами, а іноді зі слиною і мокротою. Мікроби передаються через продукти харчування.

При харчових токсикоінфекціях, викликаних сальмонелами, прихований період короткий – від 8 до 36 години. Після прийому їжі, яка заражена сальмонелами, захворювання розпочинається частіше бурхливо, різко.

Підвищується температура - до 40° С, з'являються застуда, головний біль, запаморочення, слабкість, нудота, блювота, біль у животі. Звичайно болі локалізуються у

підложечній області, внизу живота, навколо пупка, поступово вони можуть відчуватись по всьому животу. Стул у хворого відбувається часто, він рідкий, містить слиз, з надто неприємним запахом. Іноді стул складається тільки зі слизу з домішками крові, нагадуючи при цьому дизентерію. При важкому протіканні хвороби до усіх перелічених ознак приєднується обезводнення організму, порушується сольовий баланс, бо разом із блювотними масами відбувається втрата солей калію і натрію. Така втрата солей і рідини призводить до розвитку судом.

При легкому протіканні хвороби виражені симптоми з боку шлунка: нерізкі болі, нудота; інтоксикація в таких випадках відсутня, температура тіла або нормальна, або дещо підвищена (37,2- 37,5°C). Часто в дітей спостерігаються катаральні явища верхніх дихальних шляхів. Одужання відбувається через 2-3 дні.

Для профілактики дизентерії треба мити перед їжею фрукти і овочі. Миття рук перед прийомом їжі й після відвідування туалету зменшить ризик захворювання на дизентерію.

У профілактиці сальмонельозу дуже важливий ветеринарний нагляд за худобою, домашніми птахами, свинями. Готові блюда: м'ясні паштети, варені ковбаси, котлети, холодці - необхідно зберігати на холоді. Категорично забороняється вживати в їжу консерви, які зберігаються у відкритих банках або закритих, але які здулись.

Велику роль відіграє кулінарна обробка продуктів: достатнє просмажування качок, бо вони часто за життя бувають заражені сальмонелами; качині яйця необхідно варити 15-20 хв. Тривала термічна обробка м'яса приводить до знищення бактерій, тому варити його потрібно не менше 2-3 год. Підсмажене м'ясо необхідно ще тушкувати. Самим надійним профілактичним способом є зберігання продуктів, які швидко псуються, при низькій температурі (+4°C нижче).

**Ботулізм** - важка харчова інфекція, яка викликається збудниками - паличками ботулізму. Ці палички можуть бути у ковбасі, шинці, консервах, рибі. Захворювання характеризується важким ураженням центральної нервової системи. Прихований період триває від 2 до 24 годин (чим,коротший цей період, тим тяжче отруєння).

Симптоми ботулізму: загальна слабкість, запаморочення, головний біль. Нудоти, проносу звичайно не буває. З'являються ознаки ураження центральної нервової системи: туман, двійтсь в очах; спрага та сухість у роті; розлад ковтання; параліч м'язів кінцівок та ший.

### **Перша допомога при отруєннях:**

**харчове отруєння** (промити шлунок шляхом вживання великої кількості рідини (до 2-3 л води з 2 столовими ложками соди) і викликати блювоту. Прийняти 100-150 мл слаборожевого розчину марганцевокислого калію, терміново викликати лікаря або евакуювати постраждалого в лікарню);

**ботулізм** (промити шлунок водою або 1-процентним розчином марганцевокислого калію (1 г на 1 л води); прийняти активоване вугілля; прийняти сольове проносне; зробити клізму (300-500 мл теплої води); обов'язково доставити хворого в лікарню);

**дизентерія** (прийняти левоміцетин, при появі рідкого стулу з кров'ю потрібна

термінова евакуація в лікарню).

## ПТАШИНИЙ ГРИП

**Що таке курячий (пташиний) грип?** Пташиний грип - це інфекційне захворювання птиці, яке викликане вірусами грипу А. Вірус H5N1 - це підтип вірусу грипу А, який буває в основному у птахів, дуже заразний у птахів і може бути причиною їхньої смерті. Відомо, що дикі мігруючі птахи є природним резервуаром для високопатогенних вірусів і можуть передавати їх свійській птиці через безпосередній контакт. Пташиний грип належить до великої групи різноманітних вірусів грипу, які спочатку вражають птахів. Зрідка ці віруси грипу можуть заразити інші біологічні види, зокрема свиней і людей.

**Як поширюється пташиний грип серед птахів?** Інфіковані птахи поширюють вірус через свою слину, носові секретії і фекалії. Чутливі до інфекції птахи можуть бути інфіковані, коли вони контактують із зараженими виділеннями чи секретіями. Свійські птахи можуть бути інфіковані вірусом пташиного грипу через безпосередні контакти з інфікованими водоплавними птахами чи іншими інфікованими птахами, або через контакт із поверхнею (земля, глина чи клітки), або з матеріалами (вода або корм), що були заражені вірусом.

**Симптоми пташиного грипу у свійській птиці.** Інфекція серед свійській птиці може бути неочевидною (безсимптомною) або викликати зменшення яйця несення та захворювання системи дихання, а також протікати у миттєвій формі, викликаючи швидку загибель птиці від системного ураження без будь-яких завчасних симптомів (високопатогенний пташиний грип).

**Чи може людина бути інфікована вірусом пташиного грипу?** Віруси пташиного грипу не завжди заражають людей, але, починаючи з 1997 року, було зареєстровано більше як 100 підтверджених випадків зараження людей вірусами пташиного грипу. Світова організація охорони здоров'я (WHO) зберігає оновлені дані і об'єднані звіти про випадки захворювання людей пташиним грипом А (H5N1).

**Як люди заражуються вірусами пташиного грипу?** У більшості випадків люди заражу-валися пташиним грипом внаслідок безпосередніх чи близьких контактів з інфікованими птахами (свійськими курями, качками й індиками) або з поверхнею, зараженою секретією чи виділеннями інфікованих птахів. Поширення вірусів пташиного грипу від однієї хворої людини до іншої буває дуже рідко; подальше поширення інфекції від хворого не спостере-ігається. Під час спалаху пташиного грипу серед птахів існує можливий ризик і для людей, які мають безпосередні чи близькі контакти з інфікованими птахами або з поверхнями, зараженими секретіями чи іншими виділеннями інфікованих птахів.

**Які симптоми пташиного грипу спостерігаються у людей?** Симптоми пташиного грипу у людей можуть варіюватися від симптомів, типових для звичайного грипу (температу-ра, кашель, біль у горлі і біль у м'язах) до інфекцій очей, пневмонії, важких респіраторних захворювань (гострий респіраторний синдром) та інших загрозливих для життя ускладнень. Симптоми пташиного грипу можуть залежати від того, яким специфічним підтипом вірусу і штаму була викликана інфекція.

**Як виявляють пташиний грип у людей?** Для того, щоб підтвердити наявність

пташи-ного грипу у людини, необхідно провести лабораторні аналізи.

**Які наслідки захворювання на пташиний грип для здоров'я людини?** Існує два основні ризики для здоров'я людини при захворюванні на пташиний грип: 1) ризик безпосередньої інфекції, коли вірус переходить від інфікованого птаха до людини, внаслідок чого іноді людина може тяжко захворіти; 2) ризик того, що вірус (якщо у нього є для цього достатньо можливостей) перейде в форму, дуже заразну для людей, яка легко передається від людини до людини.

**Чи є ризик заразитися пташиним грипом при вживанні в їжу пташиного м'яса?**

Немає зареєстрованих випадків, коли правильно приготоване пташине м'ясо чи яйця могли бути джерелом захворювання на пташиний грип.

**Як стеретися пандемії грипу.** Більшість людей знайома з інфлюенцою, чи "грипом" - респіраторним захворюванням, на яке щороку хворіють сотні тисяч людей. Грип зазвичай не загрожує життю більшості здорових людей. Пандемія грипу - інша справа. Вона почи-нається тоді, коли з'являється новий штам грипу, який легко може передаватися від людини до людини і проти якого у людей немає імунітету. На відміну від сезонного грипу, він може вбивати молодих і здорових, а також хворих і слабких.

**Навички, які допоможуть зберегти здоров'я і уникнути грипу.** Остерігайтеся близького контакту з хворими людьми. Якщо ви хворі, уникайте контакту з іншими людьми, щоб захистити і їх від захворювання. Коли ви хворі, по змозі залишайтеся удома, не йдіть на роботу, до школи і не плануйте в цей час відрадження. Ви допоможете вберегти інших людей від зараження вашою хворобою. Закривайте свій рот і ніс тканиною, коли кашляєте або чхаєте. Ви допоможете іншим людям, що оточують вас, уникнути зараження. Миття рук захистить вас від мікробів. Намагайтеся не торкатись очей, носа або рота. Мікроби часто поширюються тоді, коли особа доторкається до чого-небудь, забрудненого мікробами, а потім торкається своїх очей, носа або рота.

## УКУСИ ЗМІЙ

Степова гадюка - єдиний отруйний вид змій у всій степовій зоні України.

Від усіх інших змій степова гадюка добре відрізняється невеликими розмірами (зазвичай менше 60 см), товстим кургузим тулубом, більш-менш трикутною головою з різко вираженим шийним відділом і характерним коричневим або чорним зигзагом, що тягнеться уздовж хребта.

При укусі невідомої змії не варто піддаватися панічним настроям. Уважно огляньте місце укусу. Якщо вкусила гадюка, то на тілі потерпілого залишаються сліди двох отруйних зубів (рідше одного) - кровоточиві ранки, що віддалені одна від одної на 1-1.5 см. Укуси великих і агресивних, але зовсім нешкідливих полозів (жовточеревого і чотирисмугого) мають інший вигляд: на шкірі помітна дуга із багатьох дрібних подряпин. Важкість отруєння залежить від таких факторів:

- від розміру змії;
- від віку і конституції потерпілого, тому що токсичність співвідносна до кількості

отрути на кілограм маси укушеного;

- від сезону. Восени токсичність і кількість отрути найвища;

- від близькості місця укусу до магістральних кровоносних судин. Укус в області обличчя і шиї особливо небезпечний;

- від стану здоров'я вкушеного. У групу підвищеного ризику входять люди, які страждають серцевою недостатністю, алергічними захворюваннями, патологією нирок, а також емоційно неврівноважені натури.

Симптоми: у місці потрапляння отрути спочатку відчувається сверблячка, через 10- 15 хвилин починає розвиватися набряк, що досягає свого максимуму через 10-12 годин із моменту укусу. Пульсуючий біль у місці укусу, як правило, незначний. Злегка болючі лімфатичні вузли. Зазвичай, картина отруєння цим вичерпується, але в ряді випадків захворювання протікає більш тяжко.

Хворий блідий, відчуває запоморочення, нудоту, страх, можливе (особливо при значних набряках) падіння артеріального тиску і непритомність. Проте, у нормі вже через 10-15 годин стан потерпілого стабілізується, а приблизно з закінченням другої доби починається швидке зменшення набряку. Через 3-10 днів зникають усі зовнішні прояви хвороби.

#### **Категорично забороняється:**

- Піддаватися паніці. Хвилювання стимулює прискорення серцевого ритму, що сприяє швидкому проникненню отрути в кров. Дихайте повільно і глибоко.

- Накладати на уражену кінцівку жгут.

- Робити надрізи в місці укусу або припікати ранки.

- Обколювати місце укусу розчином марганцю або господарського мила.

- Вживати алкоголь.

- Займатися фізичною працею.

Рекомендуємо таку послідовність дій для людини, укушеної степовою гадюкою в польових умовах :протягом 5-10 хвилин, злегка закусивши зубами шкіру, енергійно відсмоктувати отруту з ранок, спльовуючи кров. Рот при цьому бажано періодично прополіскувати водою. Якщо до цього заходу вдається не пізніше 3-5 хвилин із моменту укусу, то цим заходом вдається видалити до 40% отрути, яка не встигла потрапити в кровотік. Але в ротовій порожнині не повинно бути саден, ранок і каріозних зубів.

#### **Обов'язково:**

- продезинфікувати ранки (йодом, одеколоном, горілкою і т.п.);

- зняти з ураженої кінцівки обручку, браслети, щільний одяг і взуття;

- по можливості багато пити. В перші 2 години після укусу варто вжити не менше 3-4 літрів рідини (молока, води, неміцного солодкого чаю):

- переміститися, якщо є можливість, у прохолодне затінене місце. Здійснювати тривалі переходи по жарі небажано і небезпечно. Краще, якщо вдасться, забезпечити потерпілому повний спокій;

- бажана іммобілізація ураженої кінцівки для зменшення дренивання отрути лімфатичною системою;

- хворого варто доставити в найближчий лікувальний заклад, де йому нададуть кваліфіковану медичну допомогу і введуть протиправцеву сироватку;

- якщо ви знаходилися за кермом автомобіля, не намагайтеся вести машину самостійно. Після укусу з'являються запаморочення, що може призвести до аварії.

### **Профілактика укусів гадюки включає найпростіші запобіжні заходи:**

- у "змінній" місцевості носіть щільне високе взуття;

- не намагайтеся упіймати гадюку або невідому змію;

- при ночівлі в степу уникайте розташовуватися біля колоній мишей-полівок та інших гризунів, опливших брустверів окопів, хащ чагарнику, тобто улюблених місць полювання гадюки;

- переміщуючись по степу в темний час доби, користуйтеся ліхтарем;

- у жарку пору року степова гадюка буває видима у вечірніх сутінках і перед світанком;

- вирушаючи на сімейний пікнік або риболовлю, не полінуйтесь провести бесіду з дітьми.

### **ПАМ'ЯТАЙТЕ:**

Гадюка ні за яких обставин не нападає першою!

Не знищуйте змій - всі вони перебувають під охороною Закону!

Дотримайтеся цих порад - і укуси змій не будуть таким страшним, як про нього кажуть.

### **ЗЕМЛЕТРУС**

**Фактори небезпеки землетрусів:** руйнування будівельних конструкцій будинків та споруд; руйнування на потенційно-небезпечних об'єктах, нафто- та газопроводах; утворення завалів; руйнування систем життєзабезпечення та розлами земної кори. Додатковою небезпекою є повторні поштовхи.

**Дії у випадку загрози виникнення землетрусу:**

- Уважно слухайте інформацію про обстановку та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном.
- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Навчіть дітей, як діяти під час землетрусу.
- Дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації. Завчасно вирішіть, де буде місце зустрічі вашої родини у разі евакуації.
- Одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик.
- Від'єднайте всі електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему нагрівання.
- Поставте на підлогу більш важкі та великі речі. Закріпіть речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великим склом

### **Дії під час землетрусу:**

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.
- Дійте негайно, як тільки відчуєте коливання ґрунту або споруди, головна небезпека, яка вам загрожує - це предмети і уламки, що падають.
- Швидко залишіть будинок та відійдіть від нього на відкрите місце, якщо ви знаходитесь на першому - другому поверсі.
- Негайно залишіть кутові кімнати, якщо ви знаходитесь вище другого поверху. Негайно перейдіть у більш безпечне місце, якщо ви знаходитесь у приміщенні. Станьте в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подалі від вікон і важких предметів.
- Не кидайтесь до сходів або до ліфта, якщо ви знаходитесь у висотній споруді вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди найбільш буде заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу.
- Вибігайте з будинку швидко, але обережно. Остерігайтесь уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки.
- Віддаліться від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач.
- Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем, відчиніть двері та залишайтеся у автомобілі до припинення коливань.
- Перевірте, чи немає поблизу постраждалих, сповістіть про них рятувальників та, по можливості, надайте допомогу.

### **Дії після землетрусу:**

- Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті землетрусу, оцініть ситуацію.
- Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.
- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Будьте дуже обережні, може статися раптове обвалення, загрожує небезпека від витoku газу, від ліній електромереж, розбитого скла.
- Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Обов'язково кип'ятіть питну воду, вона може бути забруднена.
- Перевірте, чи немає загрози пожежі.
- Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами,

газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу.

- Не користуйтеся довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку.

- Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.

- Будьте готові до повторних поштовхів. Часто вони призводять до додаткових руйнувань.

## ОЖЕЛЕДИЦЯ

### **Перед виходом із будинку:**

- Змайструйте на підошви та каблуків вашого взуття "льодоступи":

- прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;

- наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-навхрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на один – два дні вистачає);

- натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщини наждакового паперу рано або пізно обсипаються);

- намажте на підошву клей типу "Момент" та поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.

- Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків.

- Людям похилого віку краще в "слизькі дні" взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас з собою торба, то вона повинна бути тільки такою, що можна носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні.

- Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження - небезпечні для здоров'я.

- Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні. Зачекайте, поки не прибережуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

### **Як можна зменшити ризик травм у ожеледицю**

- Будьте наготові про всяк випадок під час ходьби в такі дні - впасти.

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті торбами. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоті, тому виходьте із будинку не поспішаючи.

- При порушенні рівноваги - швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

- Падайте в ожеледицю з мінімальним збитком для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться - удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.



- Не тримайте руки в кишенях - це збільшує: можливість не тільки падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.
- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.
- Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю. Пам'ятайте, що у ожеледицю значно збільшується гальмовий шлях машини і падіння перед автомобілем, що рухається, приводить як мінімум до каліцтв, а можливо - до загибелі.
- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми частіше всього важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. У стані сп'яніння люди не так чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткові проблеми та неприємності.
- Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

Тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку являють собою бурульки. Найбільшу небезпеку бурульки становлять у період танення льоду та снігу.