**Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, слід чітко виконувати правила дорожнього руху:**

· рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;

· за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;

· переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема, підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;

· у місцях із регулюваними рухами, слід керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;

· виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;

· чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;

· на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;

· у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблисковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;

· категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встанов місцями;

· по проїжджій дорозі на велосипеді рухатися можна тільки дітям, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди мають бути обладнанні звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по

· боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;

· водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;

· заборонено виїжджати на проїжджу частину на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо), обирати місце для катання слід на дитячих майданчиках;

· учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, із якими вони ознайомилися на уроках основ здоров’я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах, предметних уроках;

· дітям заборонено перебувати поблизу залізничних колій без суп дорослих;

· учні, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

**Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, учні повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:**

· заборонено брати з собою вогненебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);

· користуватися газовою плитою вдома слід тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих;

· заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення; застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо); застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), використовувати хлопушки; застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції, які виконано з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захаращувати предметами проходи та аварійні виходи;

· у жодному разі не можна брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі чи чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

· не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, що живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки сухими руками і в присутності батьків. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, її іскріння, слід негайно повідомити дорослих;

· не збиратися біля проходів у громадських установах, на входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;

· під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;

· уразі пожежної небезпеки: наявності вогню, іскріння, диму – потрібно негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім’я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, також свій номер телефону;

· при появі запаху газу в приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону; назвавши своє ім’я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

**Правила пожежної безпеки для дітей: пам'ятка**

* Не грайся із сірниками та запальничками
* Не розпалюй самостійно багаття
* Не вмикай без дорослих чайник, праску та інші електричні прилади
* Не грайся рідиною, що легко займається (бензин, гас тощо)
* Не бери до рук петарди та інші піротехнічні засоби.

**Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо, учні повинні чітко виконувати правила щодо попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:**

· під час канікул заборонено перебувати біля водойм без супроводу дорослих для запобігання утоплення дітей. Коли вода покрита шаром льоду – категорично заборонено ступати на лід для попередження провалювання під нього;

· заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар’єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі дітей;

· категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;

· уникати вживання в їжу грибів;

· категорично заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;

· пересуватися слід обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;

· на вулиці не варто підходити до обірваних, обвислих проводів або проводів, що стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – ці проводи можуть бути ще підживлені електрострум ом;

· не слід підходити до щитових, залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;

· потрібно бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;

· не можна виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння дітей із висоти;

· не слід підходити до відчинених вікон, мити їх тільки в присутності дорослих, не нахилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння дітей із висоти;

· не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;

· не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;

· слід застосовувати всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров’я, виховних годинах, навчальних уроках.

**Вимоги безпеки у побуті**

1. Не спирайтесь на москітну сітку вікна, вона не витримає вашої ваги.

2. Не можна підійматися на підвіконня і грати на ньому, це небезпечно. Можеш впасти вниз з вікна на вулицю або поранитися розбитим склом.

3. Не нахиляйтеся через балконну огорожу, через це можно випасти.

4. Не грайте з дверима, можна прищемити пальці.

5. Якщо ти один вдома, не відкривай двері незнайомим людям. Подивися в дверне вічко і переконайся, що там знайомі тобі люди, або родичі.

6. Не можна високо залазити, можеш впасти.

7. Працюючи з голкою, не бери її в рот. Нитку треба відмотувати довжиною до ліктя.

8. Працюй з ножицями обережно, тримаючи їх кінці вниз, щоб не поранитися і не поранити іншу дитину.

9. Не бери дрібні предмети в рот, їх можна ненавмисно проковтнути. Не засовуйте в ніс нічого дрібного, предмет може застрягти в носі.

10. Не чіпай ліки і таблетки в будинку, якщо вони навіть схожі на вітаміни.

11. Виходячи на прогулянку без супроводу дорослих, не відходь далеко від дому. Не йди без дозволу батьків зі знайомими і дітьми. Ні в якому разі не йди з незнайомими людьми.

12. Не можна сідати в проїжджаючу машину, навіть якщо тебе запрошують, пропонують купити солодощі, іграшку, відвезти до мами або рідних, не приймай нічого від сторонніх людей.

13. Не піднімай і не принось в будинок незнайомі згортки, сумки, це може виявитися небезпечним для твого життя предметом.

14. Не дражни собак, вони можуть вкусити.

15. Не кидай пісок в пісочниці, можеш потрапити в очі собі і товаришам.

16. Не залазь високо на дерево, гілка може зламатися, і ти впадеш вниз. Не лізь в чагарник, бережи очі і тіло від гілок.

17. Під час ігор на драбинках тримайся за поперечини правильно: чотири пальці попереду один ззаду.

18. Грай з товаришами дружно, не бийся, забої дуже небезпечні.

19. Не їж нічого незнайомого на вулиці (трава, гриби, ягоди), вони можуть бути отруйними, отруїшся.

20. Не піднімай їстівне на вулиці, воно може виявитися зіпсованим, відбудеться отруєння, небезпечне для твого життя.

## ВІДПОЧИВАЙТЕ ЛИШЕ У СПЕЦІАЛЬНО ВІДВЕДЕНИХ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗОНАХ АБО ПОБЛИЗУ ВОДОЙМ.

## НЕ ПІДПАЛЮЙТЕ СУХУ ТРАВУ НА ПОЛЯХ ТА ГАЛЯВИНАХ У ЛІСІ.

## НЕ КИДАЙТЕ НЕПОГАШЕНІ СІРНИКИ АБО НЕДОПАЛКИ.

## НЕ КОРИСТУЙТЕСЯ В ЛІСІ РІЗНИМИ ПІРОТЕХНІЧНИМИ ВИРОБАМИ: ПЕТАРДАМИ, БЕНГАЛЬСЬКИМИ ВОГНЯМИ, ФЕЄРВЕРКАМИ, «КИТАЙСЬКИМИ» ЛІХТАРИКАМИ ТА ІНШЕ.

## НЕ ЗАЇЖДЖАЙТЕ БЕЗПОСЕРЕДНЬО В ЛІС МЕХАНІЧНИМИ ТРАНСПОРТНИМИ ЗАСОБАМИ, ІСКРИ ВІД НИХ МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ ПОЖЕЖУ.

## НЕ ЗАЛИШАЙТЕ НА СОНЦІ ПЛЯШКИ, ЗАЛИШКИ СКЛА ТА СМІТТЯ, ЩО ЛЕГКО ЗАГОРЯЮТЬСЯ І МОЖУТЬ СПРИЧИНИТИ ПОЖЕЖУ.

## НЕ СТРІЛЯЙТЕ З ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ У ПОЖЕЖОНЕБЕЗПЕЧНИЙ ПЕРІОД.

## НЕ ВЛАШТОВУЙТЕ ПОБЛИЗУ ЛІСУ РІЗНОМАНІТНІ ВОГНЯНІ ШОУ.

## УТРИМУЙТЕСЬ ВІД РОЗВЕДЕННЯ ВОГНИЩА У ЛІСІ. ЯКЩО ЦЕ ВКРАЙ НЕОБХІДНО:

* розпалюйте багаття, за можливості, на місці попереднього;
* місце розпалювання вогню очищайте від сухої трави, листя, гілля та іншого лісового сміття, обкладіть це місце камінням або обсипте землею (піском);
* не залишайте вогнище без нагляду;
* коли залишаєте місце відпочинку, обов’язково залийте вогнище водою або засипте піском, переконайтесь, що вогонь повністю погашено.

## НЕ СМІТІТЬ У ЛІСІ!

##### **Після відпочинку використані пластикові пакети та пляшки, консервні банки, папір, а також скляний посуд заберіть із собою і викиньте на смітник. Знайте, що папір розкладається 1-2 роки, поліетилен - 10 років, пластик - 40 років, консервна банка - 80 років, скло - більше 1000 років.**

## НЕ РОЗБИВАЙТЕ СКЛЯНІ ПЛЯШКИ!

##### **Ви самі, інші люди, лісові тварини можуть ними поранитись.**

## НЕ ВЕЗІТЬ В ЛІС СМІТТЯ.

##### **Навпаки, на своєму прикладі покажіть, що захистити природу не так вже складно, якщо дотримуватися елементарних правил.**

## ХАЙ НА МІСЦІ ВАШОГО ВІДПОЧИНКУ БУДЕ ЧИСТО.

##### **Не забувайте: ви сюди ще повернетеся.**

## НЕ ЛАМАЙТЕ ГІЛКИ ДЕРЕВ ТА КУЩІВ.

##### **Це заважає рослині жити.**

## НЕ ВИРІЗАЙТЕ НА ДЕРЕВАХ НАДПИСИ, НА КШТАЛТ «ТУТ БУВ Я».

##### **Це може призвести до всихання дерева, заселення його паразитами.**

## НЕ ЗБИРАЙТЕ БЕРЕЗОВИЙ СІК.

##### **Це шкодить дереву.**

## НЕ ЗРИВАЙТЕ ЛІСОВИХ КВІТІВ, ОСОБЛИВО РІДКІСНИХ ПЕРВОЦВІТІВ – ЦЕ ПОРУШЕННЯ ЗАКОНУ.

##### **Зірвані рослини швидко загинуть і не дадуть насіння. Не буде насіння - не буде і квітучих рослин.**

## НЕ ВИРИВАЙТЕ РОСЛИНИ З КОРІННЯМ.

## НЕ ЛОВІТЬ МЕТЕЛИКІВ.

##### **Вони прикрашають природу і опилюють рослини. Пам'ятайте: метелика згубити легко: досить потримати його в руці -  і з його крилець опадуть луски, він не зможе більше літати.**

## ЇСТІВНІ ГРИБИ ЗРІЗУЙТЕ ОБЕРЕЖНО, ЩОБ НЕ ПОШКОДИТИ ГРИБНИЦЮ, НЕ РУЙНУЙТЕ МОХОВОГО КИЛИМА.

## НЕ ЗНИЩУЙТЕ НЕЇСТІВНИХ ГРИБІВ!

##### **Для лісових мешканців – це ліки і джерела харчування.**

## НЕ РУБАЙТЕ ЯЛИНКУ В ЛІСІ!

##### **Її можна придбати у лісівників, які виростили спеціальні плантації до новорічних свят, без шкоди для лісу.**

## НЕ РУЙНУЙТЕ МУРАШНИКІВ – ВОНИ ЛІСОВІ «САНІТАРИ».

## НЕ ЧІПАЙТЕ ПЛАЗУНІВ, ЯКІ ЗДАЮТЬСЯ ВАМ НЕБЕЗПЕЧНИМИ, БРИДКИМИ АБО НЕПОТРІБНИМИ.

##### **Вони – невід’ємна , важлива частина лісового середовища. Не чіпайте змій. Вони можуть становити загрозу для вашого життя. Краще обійдіть їх стороною.**

## НЕ ЛОВІТЬ ДИКИХ ТВАРИН І НЕ ЗАБИРАЙТЕ ЇХ ДОДОМУ.

##### **В неволі тварини жити не зможуть і обов’язково загинуть.**

## НЕ РУЙНУЙТЕ ПТАШИНИХ ГНІЗД.

##### **Не беріть у руки пташині яйця, пташенят, звірят: людський запах відлякує дорослих диких тварин, позбавляє малят батьківської опіки, вони стають легкою здобиччю для хижаків.**

## НАВЕСНІ НЕ МОЖНА ПОЛЮВАТИ НА ПЕРЕЛІТНИХ ПТАХІВ – ЦЕ ЗАБОРОНЕНО ЗАКОНОМ.

##### **Не зачіпайте гнізд, нірок, не порушуйте їхнє маскування. Немічне маленьке звірятко або пташку залиште там, де ви їх побачили. Про них краще подбають їхні батьки, ніж це можете зробити Ви.**

## НЕ ВМИКАЙТЕ РАДІОПРИЙМАЧІВ, МАГНІТОФОНІВ, НЕ КРИЧІТЬ.

##### **Крик і гучна музика лякають лісових мешканців, і вони можуть покинути свої житла. Дайте відпочити собі і іншим від шуму. Крім того, не забувайте, що звірі і птахи мають значно чутливіші вуха і дуже страждають від гучних звуків.**

##### **Будь-які дії, які шкодять природі, порушують екологічну рівновагу, що склалася в процесі її розвитку. Пошкодження найменшої ланки біоценозу руйнує гармонію, яка існувала тисячоліттями.**

**Лісовий етикет: правила поведінки в лісі**

* Не розводьте вогнище в **лісі**. ...
* Не підпалюйте суху траву на полях або галявинах у **лісі**.
* Не кидайте непогашені сірники або недопалки.
* Не користуйтеся в **лісі** різними піротехнічними виробами: петардами, бенгальськими вогнями, фейєрверками, «повітряними ліхтариками» тощо.

**Правила безпеки під час перебування на водних об'єктах . Заходи безпеки при купанні.**

* Купатися краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання.
* Плавати у воді можна не більше 20 хвилин, причому цей час слід збільшувати поступово, починаючи з 3-5 хвилин.
* Не можна пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. При різкому охолодженні у  воді  настає рефлекторне  скорочення  м'язів,  що спричиняє припинення дихання.
* Забороняється входити у воду в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.
* Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з поступовим ухилом та твердим і чистим дном.
* У воду заходьте обережно. Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях.
* Не запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил.
* У водоймах з великою кількістю водоростей потрібно намагатися плисти  поблизу  самої поверхні  води,  не робити різких рухів,  щоб не заплутатись.
* Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них.
* Дуже обережно плавайте на надувних матрацах і надувних іграшках. Вітром їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилею - захлеснути, із них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.
* Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. Не можна плавати з трубкою при сильних хвилях!

## ****Що потрібно робити у надзвичайній ситуації?****

## ****Правила безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях.****

### 1. У разі загрози ураження стрілецькою зброєю:

– закрити штори або жалюзі (заклеїти вікна паперовими стрічками) для зниження ураження фрагментами скла;

– вимкнути світло, закрити вікна та двері;

– зайняти місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон на вулицю (ванна кімната, передпокій);

– інформувати різними засобами про небезпеку близьких чи знайомих.

### 2. У разі загрози чи ведення бойових дій:

– закрити штори або жалюзі (заклеїти вікна паперовими стрічками) для зменшення ураження фрагментами скла. Вимкнути живлення, закрити воду і газ, загасити (вимкнути) пристрої для опалення;

– взяти документи, гроші і продукти, предмети першої необхідності, медичну аптечку;

– відразу залишити житловий будинок, сховатися у підвалі або у найближчому сховищі;

– попередити сусідів про небезпеку, допомогти людям похилого віку і дітям;

– без крайньої необхідності не залишати безпечне місце перебування;

– проявляти крайню обережність; не варто панікувати.

### 3. Якщо стався вибух:

– уважно озирнутися навколо, щоб з’ясувати вірогідність небезпеки подальших обвалів і вибухів, чи не висить з руїн розбите скло, чи не потрібна комусь допомога;

– якщо є можливість – спокійно вийти з місця пригоди. Опинившись під завалами – подавати звукові сигнали. Пам’ятайте, що за низької активності людина може вижити без води упродовж п’яти днів;

– виконати всі інструкції рятувальників.

### 4. Під час повітряної небезпеки:

– відключити живлення, закрити воду і газ;

– загасити (вимкнути) пристрої для опалення;

– взяти документи, гроші і продукти, предмети першої необхідності, аптечку;

– попередити про небезпеку сусідів і, у разі необхідності надати допомогу людям похилого віку та хворим;

– дізнатися, де знаходиться найближче до укриття. Переконатися, що шлях до нього вільний і укриття знаходиться у придатному стані;

– як якнайшвидше дійти до захисних споруд або сховатися на місцевості. Дотримуватися спокою і порядку. Без крайньої необхідності не залишати безпечного місця перебування. Слідкувати за офіційними повідомленнями.

### 5.Під час масових заворушень:

– зберігати спокій і розсудливість;

– під час знаходження на вулиці – залишити місце масового скупчення людей, уникати агресивно налаштованих людей;

– не піддаватися на провокації;

– надійно зачиняти двері. Не підходити до вікон і не виходити на балкон. Без крайньої необхідності не залишати приміщення.

### 6. Якщо Вас захопили у заручники і Вашому життю є загроза:

– постаратися запам’ятати вік, зріст, голос, манеру говорити, звички тощо злочинців, що може допомогти їх пошуку;

– за першої нагоди постаратися сповістити про своє місцезнаходження рідним або міліції;

– намагатися бути розсудливим, спокійним, миролюбним, не піддавати себе ризику;

– якщо злочинці знаходяться під впливом алкоголю або наркотиків, намагатися уникати спілкування з ними, оскільки їхні дії можуть бути непередбачуваними;

– не підсилювати агресивність злочинців своєю непокорою, сваркою або опором;

– виконувати вимоги терористів, не створюючи конфліктних ситуацій, звертатися за дозволом для переміщення, відвідання вбиральні тощо;

– уникати будь-яких обговорень, зокрема політичних тем, зі злочинцями;

– нічого не просити, їсти все, що дають;

– якщо Ви тривалий час знаходитеся поряд зі злочинцями, постаратися встановити з ними контакт, визвати гуманні почуття;

– уважно слідкувати за поведінкою злочинців та їхніми намірами, бути готовими до втечі, пересвідчившись у високих шансах на успіх;

– спробувати знайти найбільш безпечне місце у приміщенні, де знаходитесь і де можна було б захищати себе під час штурму терористів (кімната, стіни і вікна якої виходять не на вулицю – ванна кімната або шафа). У разі відсутності такого місця – падати на підлогу за будь-якого шуму або у разі стрільбі;

– при застосуванні силами спеціального призначення сльозогінного газу, дихати через мокру тканину, швидко і часто блимаючи, викликаючи сльози;

– під час штурму не брати до рук зброю терористів, щоб не постраждати від штурмуючих, які стріляють по озброєних людях;

– під час звільнення виходити швидко, речі залишати там, де вони знаходяться, через ймовірність вибуху або пожежі, беззаперечно виконувати команди групи захоплення.

### 7. При проведенні тимчасової евакуації цивільного населення з небезпечної зони:

– взяти документи, гроші й продукти, необхідні речі, лікарські засоби;

– за можливості, надати допомогу пенсіонерам, людям з обмеженими можливостями;

– дітям дошкільного віку вкласти до кишені або прикріпити до одягу записку, де зазначається ім’я, прізвище, домашня адреса, а також прізвище матері та батька;

– переміщатися за вказаною адресою. У разі необхідності – звернутися за допомогою до поліції та медичних працівників.

**ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА**

Людина – створення дивовижне. Еволюція створила організм вражаючої досконалості фізіології та анатомії, забезпечивши його міцним резервом надійності. Природа створила людську особу в розрахунку на довгі роки щасливого і здорового життя. Але немає добра без лиха. У світі існує ряд дуже небезпечних звичок, викликають руйнівну залежність. І вони властиві тільки людині розумній. Правда «розумною» особистість, прив’язану до наркотиків, алкоголю і тютюну, назвати складно. Що робити з подібними залежностями?

Давайте, поговоримо, які існують шкідливі звички та їх профілактика.

Загальна інформація

Людина досягне гармонійного існування і стане щасливий лише тоді, коли буде здатний повністю реалізувати потенціал, закладений в нього природою. Це в першу чергу, залежить від способу життя даної особистості і набутих звичок. Деякі пристрасті, згубно впливають на все майбутнє життя людини, закладаються ще в підлітковому віці. Саме тоді необхідна профілактика шкідливих звичок, коротко в дошкільному віці і більш об’ємно у шкільному періоді. Саме від таких пристрастей людина не може позбутися довгі роки, травмуючи свою психіку і погіршуючи здоров’я. Подібні залежності стрімко витрачають потенціал, щедро відпущений природою, і призводять до передчасного (раннього) старінню і численних хвороб.

До них відносять:

1. Пристрасть до алкоголю.

2. Залежність від куріння.

3. Вживання наркотичних засобів.

Вплив шкідливих звичок на здоров’я Якщо в повсякденному, звичайному існування людини є хоча б одна з перерахованих залежностей, про здоров’я такої особи говорити проблематично. Нікотин і алкоголь руйнують всі внутрішні системи/органи, а наркотики гублять не тільки фізичне здоров’я, але й людську психіку. Захоплення алкоголем Алкоголь (етиловий спирт) стає справжньою отрутою, схожий на наркотичний. Що найважливіше, він згубний для клітин головного мозку, руйнуючи і паралізуючи їх. Алкоголевмісні напої викликає сильну залежність на фізичному/психічному рівнях. Доведено, що надходження в організм спирту в кількості 7-8 г на кожен кілограм ваги стає смертельною дозою для будь-якої людини. За статистичними даними ВООЗ (Всесвітня організація охорони Здоров’я) таке захворювання, як алкоголізм забирає щорічно близько 6-7 мільйонів життів. Алкоголевмісні рідини славляться тривалим і глибоким впливом на весь організм. Всього 70-75 г спиртного можуть негативно впливати на особистість всі найближчі добу. Вплив алкоголю на здоров’я Навіть мінімальна доза спиртовмісних рідин значно знижує працездатність і призводить до появи неуважності і втрати концентрації. Особливо небезпечним є етиловий спирт для клітин головного мозку. За твердженнями фахівців, всього 100 мл спирту вбивають близько 8 000 активних мозкових клітин. Алкоголь – найсильніший внутрішньоклітинний отруйна сполука, що вбиває і руйнує всі системи життєзабезпечення людського організму. Як шкодить етиловий спирт? Легка ступінь сп’яніння. У людини порушується здатність ясно мислити, блокується сприйняття і концентрація уваги. За статистичними даними, до 40% нещасних випадків і близько 500 000 травм відбувається з вини опьяненного організму. Регулярне алкогольне узливання. Якщо етиловий спирт надходить в організм із завидною регулярністю, не за горами розвиток важких патологій, що зачіпають практично всі внутрішні органи. Тривале вживання алкоголю викликає (незалежно від віку): • Ішемію; • Стійку втрату пам’яті; • Проблеми в роботі ЦНС; • Гіпертонічну хворобу; • Захворювання печінки і нирок; • Розвиток психічних захворювань; • Ослаблення імунних сил організму; • Анормальну концентрацію цукру в крові; • Стійке зниження роботи репродуктивної системи; • Значне скорочення тривалість життя.

Захоплення курінням (тютюнозалежність) – звичка, що викликається регулярним курінням і вдиханням тютюнового диму. Медики відносять такий вид залежності до різновиди токсикоманії. Активний початок тютюнозалежності дає нікотин. Це речовина, яка знаходиться в кожній сигареті. Але не тільки від нікотину страждає людський організм. За фармакологічними дослідженнями в димі від згоряння сигарети міститься більше 400 канцерогенних речовин – продуктів згоряння тютюнових листків. Вони також згубно впливають на фізичне здоров’я. Чим ви дихаєте, курячи сигарети? • Аміак; • Чадний газ; • Вуглекислота; • Сірководень; • Тютюновий дьоготь; • Синильна кислота; • Пірідінові з’єднання. Це лише мала частина канцерогенів, що надходять в організм разом з димової тютюновою завісою. Приплюсуйте сюди і радіоактивні ізотопи і великий ряд поліциклічних смертельно небезпечних канцерогенів з роду вуглеводневих. Тютюнова загроза Першими, хто контактує з сигаретним димом – це ротова порожнина і області носоглотка. Температура диму при спалюванні тютюну досягає режиму до +55—60 ⁰ С. Температурні перепади провокують появу мікротріщинок емалі зубів, тому у завзятих курців так швидко псуються і жовтіють зуби скупчень тютюнового дьогтю. Але це лише ягідки. Отруйний дим руйнує і всі внутрішні органи/системи організму.

Страждає:

1. ЦНС. Нікотин різко активізує нервові клітини, а потім активно пригнічує їх. Страждає пам’ять, рівень уваги та мислення залежного від тютюну.

2. ШКТ. Курець у процесі куріння ковтає слину, заповнену отруйним нікотином. Опиняючись в шлунку, вона негативно впливає на слизову органу, приводячи до розвитку виразок і гастритів.

3. Дихальна система. Будь-якого курця переслідує кашель. Є навіть окреме захворювання, відоме медикам, як «бронхіт курця». Від постійного впливу тютюнового диму, війчастий епітелій бронхів перестає активно функціонувати, провокуючи застій слизу і болісний кашель.

4. Серцево-судинна система. В результаті куріння в легенях замість кисню надходить чадний газ, який з’єднується з гемоглобіном. У результаті склад крові втрачає необхідний рівень гемоглобіну і починає погано забезпечувати внутрішні системи киснем. В першу чергу, від цього страждає серце і судини. Нікотин вважається одним з найнебезпечніших отрут, відомих людині.

Згідно з медичними даними, смертельна доза нікотинової добавки вважається смертельною для:

1. Дорослої людини 1 мг на кожен кілограм ваги.

2. Для підлітка 0,5—0,6 мг на кілограм ваги. Юний людина може загинути, викуривши всього половину сигаретної пачки одночасно. За даними ВООЗ, кожен рік патології, пов’язані з палінням, забирають на той світ близько 2,5—3 млн осіб.

Наркоманія – сучасне лихо. Потяг до наркотиків – важка залежність, яка розвивається на тлі прийому різного виду наркотиків. Подібна патологічна залежність є прадавнім злом, відомим людству. Але, якщо спочатку вживання нарковмісних речовин було зав’язано на проведення обрядів і культів, то зараз це лихо набуло світових масштабів. Біда стосується навіть наймолодших. Активний поштовх до повсюдного вживання наркотичних речовин дало потужний розвиток хімічного виробництва лікарських засобів. Наркотики, надаючи специфічне вплив на людину, призводять до блокування больових імпульсів і зняття фізіологічного перенапруги.

Найбільш поширені чотири типи наркоманії:

1. Опійна. Захоплення опієм та включеними до складу даного з’єднання алкалоїдами.

2. Гашишизм. Зловживання похідних від конопляних рослин, що містять тетрагідроканнабінол.

3. Ефедринова стимуляція, що характеризується на прийомі ефедринів.

4. Наркоманія, що базується на прийомі деяких снодійних і наркотичних препаратів.

Швидкість розвитку наркотичної залежності залежить від багатьох факторів. Впливає початковий стан здоров’я, генетична схильність, стать і вік людини. Наркоманія стрімко переростає від отримання легкого і приємного збудження до важких і неприємних станів. По мірі розвитку залежності у хворого підвищується і переносимість препарату, розвивається стійкість до наркотиків. Їх доводиться приймати все частіше і більше, щоб отримати необхідну ейфорію. Незабаром єдиною метою наркомана стає пошук чергової дози.

Шкода наркотиків.

Наркотична шкода на здоров’я людини, медики умовно розділили на дві категорії:

* 1. Фізичний. Згубні наслідки, надані на стан і функціональність внутрішніх органів і систем організму. 2. Психосоціальний. Шкоду, що завдається психіці людини і шкодить його нормального життя в суспільстві.
  2. Фізичний шкоду наркотиків. При вживанні наркотичних речовин у людини поступово руйнується весь організм. Страждають всі функції і системи: зуби, ШКТ, кістки, суглоби. Гинуть клітини головного мозку і ЦНС, падає імунітет. Постійні уколи провокують розвиток загоюються виразок і призводять до появи ВІЛ і гепатитів. За статистичними даними, наркомани рідко доживають до 30-35 років. В основному вони вмирають по причині відмови внутрішніх органів через вживання наркотиків. Наслідки психосоціального характеру. У залежних від наркотиків людей не тільки руйнується організм. Страждає особистість людини. Все, що колись хвилювало та турбувало людини, після його пристрасті до наркотиків йде на другий план. Головне, що хвилює наркомана – добути чергову дозу. Заради неї людина йде на самі тяжкі злочини. Наркоман втрачає все – друзів, сім’ї. Родичі відвертаються від нього. Незабаром залежний від наркотиків опускається на саме дно соціального життя, тепер його супутниками стають депресії і думок про суїцид. На тлі таких лих особливо важливим стає своєчасна профілактика шкідливих звичок у підлітків. Адже в більшості випадків перший досвід вживання спиртного та наркотичних речовин припадає на етап дорослішання людини. Здоровий спосіб життя і профілактика шкідливих звичок Про те, які існують фактори, які руйнують здоров’я, профілактика шкідливих звичок і до чого призводить захоплення цими препаратами, слід говорити ще в школі. Не тільки вчителям, а й батькамЧим раніше почати бій за здорове життя без алкоголю, наркотиків та інших залежностей, тим більше шансів на успіх. Чим раніше людина усвідомлює всі смертельну небезпеку від подібного роду захоплень, тим більше шансів у нього повернутися в здорове життя, насичене цікавими подіями, радісними моментами. Бережіть себе! 

**Надання першої невідкладної допомоги при нещасних випадках**

**При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу долікарську допомогу потерпілому.**

Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги:

1.Вивести потерпілого з оточення , де стався нещасний випадок.

2.Вибрати потерпілому найбільш зручне положення , що забезпечує спокій.

3.Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).

4.Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.

  5.Розпочати проведення необхідних заходів:

* зупинити кровотечу;
* зафіксувати місце перелому;
* вжити реанімаційних заходів (оживлення): штучне дихання, зовнішній масаж серця;
* обробити ушкоджені частини тіла.

 6. Одночасно з наданням першої долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу або підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.

 7. Повідомити адміністрацію про те, що трапилось.

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

**УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ**

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

  Для звільнення потерпілого при ураженні електричним струмом необхідно:

  - вимкнути рубильник або викрутити запобіжник;

  - вимкнути струмоведучі, мережу живлення;

  - сухою палкою відкинути від потерпілого провід, який знаходиться під напругою, відтягнути потерпілого від електричних проводів, від струмопровідних частин установки. При напрузі в установках до 1000 В можна взятися за сухий одяг потерпілого, не торкаючись відкритих частин тіла. Слід користуватися гумовими рукавичками або намотати на руку шарф, прогумований плащ і т.п. Рекомендується стати на ізольований предмет (на суху дошку, на згорток сухого одягу).

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

  При напрузі в електричних установках понад 1000 В рятівник повинен одягти діелектричні боти, рукавиці і діяти діелектричною штангою.

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

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

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

  Констатувати смерть має право лише лікар.

**КРОВОТЕЧА**

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

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

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

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

  При відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута застосовують інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо. У цьому випадку такий джгут завізують вузлом і використовують як закрутку. У вузол просувають важіль (паличку, металевий стержень), яким закручують закрутку до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його попускають на 5-10 хв., щоб не виникла небезпека омертвіння знекровленої кінцівки. При пораненні великих судин шиї і верхньої частини грудної клітки джгут не накладається. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поражену судину у самому місці поранення.

**ПЕРЕЛОМИ, ВИВИХИ, РОЗТЯГ ЗВ’ЯЗОК СУГЛОБІВ, УДАРИ**

  При переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, яке виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладання шини, а при її відсутності можна використати палки, дошки, фанеру і т.п. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно іммобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча чи стегна, - то три суглоби. Накладають шину поверх одягу або кладуть під неї що-небудь м’яке - вату, шарф, рушник. Шина повинна бути накладена так, щоб центр її знаходився на рівні перелому, а кінці накладалися на сусідні суглоби по обидва боки перелому. Фіксація відкритого перелому вимагає дотримання додаткових умов. З метою попередження забруднення рани, необхідно змастити поверхню шкіри навколо рани настойкою йоду, попередньо зупинивши кровотечу, і накласти стерильну пов’язку.

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

  При переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху.

  При ушкодженні тазу необхідно обережно стягнути його широким рушником, покласти на тверді ноші, а під зігнуті і розведені колінні суглоби підкласти валик.

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

  При переломах та вивихах зап’ястку та пальців рук роблять таким чином: кисть руки з вкладеним у долоню жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикладають до шини, яка повинна починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінця пальців, і перебинтовують. При розтягу зв’язок суглобів - підняти хвору кінцівку догори, накласти холодний компрес та тісну пов’язку, створити спокій до прибуття лікаря. При ударах - забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес. При ударах із синцями не слід класти примочки, місце удару змастити настойкою йоду і накласти пов’язку.

**ОПІКИ, ТЕПЛОВІ УДАРИ**

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

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

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

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

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

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

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

**ОБМОРОЖЕННЯ ТА ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ**

Дії при наданні першої медичної допомоги відрізняються в залежності від ступеню обмороження, стану загального охолодження організму людини, його віку та наявних хвороб.

  При наданні першої допомоги необхідно припинити дію охолодження, зігріти кінцівки для відновлення кровообігу в уражених холодом тканинах із метою попередження розвитку інфекційних ускладнень.

  У першу чергу слід направити постраждалого до найближчого теплого приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг, шкарпетки та рукавички. Одночасно з проведенням заходів першої черги треба викликати швидку медичну допомогу для проведення кваліфікованих заходів щодо рятування постраждалого.

  При обмороженні І ступеню, ділянки тіла, що охолоджені, необхідно зігріти до почервоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням тканиною з вовни, диханням, а потім накласти ватно-марлеву пов’язку.

  При обмороженні II-IV ступеню швидке зігрівання, масаж або розтирання не робіть. Слід накласти на уражену поверхню теплоізолюючу пов’язку (шар марлі, товстий шар вати, знов шар марлі, а зверху клейонку або прогумовану тканину). Уражені кінцівки зафіксуйте за допомогою підручних засобів (шматок дошки або фанери, щільний картон), які накладаються та фіксуються зверху пов’язки. Для теплоізоляції можна використовувати ватники, куфайки, вовняну тканину тощо. Ураженим дають пити теплу рідину, гарячу їжу, невелику кількість алкоголю, таблетку аспірину або анальгіну, по 2 таблетки „Но-шпи” або папаверину. Не потрібно розтирати уражених снігом, тому що кровоносні судини верхніх та нижніх кінцівок можуть постраждати. Не можна застосовувати швидке зігрівання обморожених кінцівок біля багаття, безконтрольно застосовувати грілки та інші джерела тепла, тому що це погіршує перебіг обмороження.

  Не рекомендується, як неефективний, варіант першої допомоги – застосування олій та жирів, розтирання кінцівок спиртом при глибокому обмороженні.

  При загальному охолодженні організму людини легкого ступеню достатньо ефективним методом лікування є зігрівання постраждалого в теплій ванній при початкової температурі води 240 С, поступово температуру води збільшують до нормальної температури тіла людини.

  В разі наявності у постраждалого середнього або важкого ступеню охолодження, з порушенням дихання та кровообігу, людину необхідно швидко відвезти до лікувального закладу.

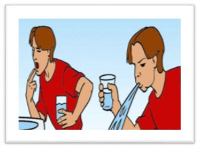
**ОТРУЄННЯ**

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

  Причиною отруєння оксидом вуглецю (11) є вдихання чадного газу, продуктів горіння, диму. Потерпілому необхідно забезпечити приплив свіжого повітря. Якщо є можливість - дати подихати киснем. Звільнити його від одягу, який утруднює дихання, дати понюхати нашатирний спирт. На голову і груди потерпілого покласти холодний компрес. У разі припинення дихання необхідно робити штучне дихання.

  При отруєнні кислотою, якщо нема симптомів, що свідчать про прорив стравоходів або шлунку, потерпілого слід напоїти розчином питної соди, водою.

  При отруєнні лугом потерпілого поять оцтовою водою, лимонним соком. При наявності підозри на прорив (нестерпний біль за грудною кліткою або в ділянці шлунку) потерпілому не слід нічого давати пити, а негайно транспортувати у лікувальний заклад.

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

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