

# **Інструктаж по безпеці життєдіяльності.**

## **1. Основні правила поведінки при експлуатації побутових газо- та електроприладів**

Нещасні випадки від дії електричного струму трапляються через пошкодження ізоляції електроприладів, несправні розетки. Важкість ураження електричним струмом визначається схемою включення людини в ланцюг. Найбільш небезпечним є дотикання людини до двох проводів або провідників струму. Життя людини буде залежати від того, наскільки швидко їй вдасться звільнитися від контакту з джерелом струму.

### **Правила користування побутовими електроприладами**

Щоб запобігти ураженню електричним струмом, не можна:

- залишати електроприлади ввімкненими без нагляду;
- користуватися несправними приладами, саморобними побутовими приладами, особливо великої напруги;
- вмикати в одну розетку одночасно декілька приладів;
- торкатися оголених ділянок у місцях з'єднання приладів з клемами, вилкою, між собою;
- використовувати електричні прилади не за призначенням та не ознайомившись попередньо з інструкцією.

### **Правила поведінки при виявленні обірваного електричного дроту:**

- небезпечно наближатися до обірваного електричного дроту;
- якщо дріт не покрито ізоляцією, то він становить загрозу для життя людини;
- доторкнувшись до дроту, можна отримати ураження внутрішніх органів;
- відкинути дріт можна лише за допомогою сухої деревини чи гуми;
- якщо ви побачили обірваний електричний дріт, не торкайтеся його та не намагайтеся прибрати;
- негайно повідомте дорослим про місцезнаходження обриву.

### **Правила безпеки при експлуатації газу**

- небезпека може статися у випадках виходу газу з газової конфорки (полум'я залило водою з чайника, загасило протягом);
- не можна допускати запалювання газової плити маленькими дітьми;
- при виявленні неприємного запаху газу в приміщенні не можна:

- а) вмикати світла та користуватися електроприладами;
- б) запалювати сірники;
- в) залишатися в приміщенні;
- г) залишати вікна та двері замкненими – їх необхідно якомога швидше відчинити;
- г) приховувати факт виходу газу – треба негайно повідомити дорослих.

### **Невідкладна допомога при отруєнні газом:**

- закривши ніс і рот вологою тканиною, відчиніть навстіж вікна і двері;
- виведіть постраждалого із загазованого приміщення і викличте «швидку допомогу»;
- вкладіть потерпілого, розстебніть йому комір і пасок;

- якщо постраждалий знепритомнів, винесіть його із загазованого приміщення і вкладіть на бік;
- піднесіть до носа вату з нашатирним спиртом і потріть нею скроні;
- якщо припинилося дихання, треба розпочати штучне дихання до його відновлення або до приїзду лікарів.

**Запам'ятайте:**

- при відчутті запаху газу ні в якому випадку не вмикайте і не вимикайте електроприлади, освітлювальні прилади;
- не користуйтеся джерелами відкритого вогню для запобігання вибуху.

**Правила безпеки при роботі з комп'ютером**

**Знайте:**

- електромагнітне випромінювання від різних деталей комп'ютера може сприяти виникненню пухлин головного мозку;
- потужне навантаження на очі при довготривалій роботі веде до погіршення зору;
- підвищений рівень шуму при роботі комп'ютера та принтерів створює додаткове навантаження на мозок;
- використовуйте лише ті комп'ютери, які мають сертифікат безпеки;
- дорослим рекомендується працювати з комп'ютером не більше 4 годин з перервами через кожні 20-30 хвилин, а дітям - не більше 2 годин на добу.

**Рекомендації для користувачів мобільних телефонів:**

- купуйте мобільні телефони тільки у відомих компаніях;
- читайте уважно інструкції з використання телефонів: там має міститись інформація щодо безпечної експлуатації мобільного телефону;
- не слід користуватися мобільним телефоном дуже часто - уникайте зайвого впливу електромагнітного випромінювання;
- вимикайте мобільний телефон в районах з потенційно небезпечною атмосферою (пожежонебезпечні, вибухонебезпечні приміщення).

**Щоб не трапилося нещасних випадків, запам'ятайте:**

- виймайте ключі з дверей для того, щоб дитина не замкнулася у кімнаті;
- якщо морозильна камера має замикаючий пристрій, тримайте її постійно замкненою.
- якщо хочете викинути старий холодильник, зламайте замикаючий пристрій, щоб діти, які граються, не зачинилися всередині нього.
- телевізор необхідно встановлювати у стійкій ніші, а не на хиткому столику або візку. Телевізор випромінює радіацію, тому варто триматися на достатній відстані від екрана, розмір якого не повинен бути надмірним, та обмежити дітям час перегляду телепередач ( 15 хв.).
- предмети особистої гігієни та косметику слід тримати подалі від дітей;
- інструменти набору "Зроби сам" повинні зберігатися у металевій шухляді з надійним замком: цвяхи, молоток, свердло, пилка можуть стати небезпечними, якщо опиняться в руках дитини;
- кожен член сім'ї, включаючи дітей, повинен знати, де розміщені розподільники (газу, води, електроенергії), балони, та вміти відключати їх в екстреному випадку;
- у кімнатах повинно бути в достатній кількості світла, щоб не вдарятися об кути та інші частини меблів;
- ліки, алкоголь, цигарки, запальнички та сірники повинні зберігатися в недоступному для дітей місці;

- попільниці повинні бути завжди очищеними, навіть маленький недопалок може викликати інтоксикацію;
- не залишайте у межах досяжності монетки, шпильки, намисто, кісточки від фруктів, цвяхи, гвинтики, які дитина може проковтнути або встромити у розетку, у рот чи ніс;
- під час обіду дитина може потягнути на себе скатертину, перекинути на себе, крім порожнього посуду, і посуд з гарячою їжею;
- дитяче крісельце повинне мати тверду опору і забезпечуватися запобіжним ременем;
- не залишайте відкритими розетки, підвісні дроти (краще прикріпити їх до стіни або провести за меблями);
- деякі кімнатні (дифенбахія, олеандр) та садові рослини токсичні, тому слід тримати дітей подалі від них;
- вогнепальну зброю вдома необхідно зберігати розрядженою, у металевій шафі (сейфі), замкненій на ключ.

**Важливо мати завжди на видному місці список телефонних номерів сусідів, робочі телефони батьків й інших близьких родичів (особливо тих, хто працює або мешкає поруч), різних аварійних служб, щоб їх міг викликати кожен, включаючи і дітей.**

**Досвід показує, що в напруженій обстановці навіть дорослі не одразу можуть згадати ці телефони.**

## **Основні правила безпеки на дорозі**

### **1. Правила безпеки при переході вулиці:**

- переходьте проїжджу частину по переходах – підземних, надземних або наземних – це не створить аварійну ситуацію на дорозі;
- подивіться ліворуч, а дійшовши до середини дороги – праворуч, коли йдете по наземному переході;
- переходьте дорогу тільки на зелене світло світлофора біля знаку «Пішохідний перехід» або по дорожній розмітці «зебра»;
- обходьте після висадки автобус і тролейбус позаду, а трамвай попереду;
- обов'язково керуйтеся сигналами регулювальника, навіть якщо вони суперечать сигналам світлофора, дорожнім знакам і розмітці на дорозі.

### **2. Правила поведінки пасажирів в транспорті:**

- посадка та висадка здійснюється не на проїжджій частині, а у спеціально відведених місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту;
- посадка та висадка здійснюється не з боку руху транспорту;
- не відволікайте під час руху водія;
- не чіпайте ручку дверей, не грайтеся з гострими предметами в салоні;
- не висовуйте руки або голову у вікна;
- користуйтеся пасками безпеки.

### **3. Самозахист від ДТП:**

- виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;
- не переходьте дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобіля;
- не вибігайте на проїжджу частину з тротуару – можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
- ходіть лише тротуарами, а за їх відсутності по узбіччю, повернувшись обличчям до транспорту, що рухається, - тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід – водія;

- навчіться розраховувати, коли до авто далеко, а коли - близько, адже відстань до автомобіля залежить від швидкості, з якою той рухається;
- пам'ятайте, навіть при швидкості 60 км/год гальмовий шлях авто буде довшим на 15 метрів;

#### **4. Безпека руху велосипедиста:**

- виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;
- їздіть на велосипеді по дорогах з дозволеного віку - з 14 років;
- обладняйте велосипед обов'язковими світловідбивачами - спереду білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду – червоного.
- не рухайтесь по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
- не рухайтесь по тротуарах і пішохідних доріжках (це дозволено дітям на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- не тримайтеся за інший транспортний засіб під час руху;
- не буксируйте велосипед;
- не їздіть на велосипеді кинувши кермо та знявши ноги з педалей;
- не керуйте велосипедом із несправним гальмом і звуковим сигналом, а також без освітлення у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості;

**Пам'ятайте:** нерідко сам велосипедист є джерелом напруженості та ДТП на дорозі.

#### **4. Основні правила безпеки під час літнього відпочинку на воді, поблизу водоймищ**

##### **Необхідно засвоїти:**

- зниження температури води з 18° С негативно впливає на організм людини;
- купання при температурі води близько 4°С викликає різкі зміни в організмі: зростає ритм пульсу і дихання, підвищується артеріальний тиск, значно збільшуються газообмін і витрати енергії, знижується температура тіла;
- протипоказано дітям і підліткам купання у холодній воді, адже лише здоровим людям рекомендоване перебування у холодній воді і то досить обмежений час;
- купатися у відкритих водоймищах слід при температурі повітря не нижче 20-25° С і води не нижче 18-20° С;
- доцільно купатися один раз на день - зранку через годину після сніданку або через дві години після обіду;
- перед купанням необхідно відпочити 15-20 хвилин, погрітися на сонці та обсушити пітну шкіру;
- щоб уберегтися від переохолодження, у воді потрібно постійно рухатися;
- не слід купатися до тремтіння і з'явлення так званої "гусячої шкіри"- це шкідливо впливає на організм;
- не рекомендується після виходу із води обсихати на повітрі та приймати сонячні ванни - після купання треба обтертися тільки рушником;
- купатися необхідно тільки у відведених для цього місцях і у тверезому стані;
- не можна входити у воду в стані алкогольного сп'яніння, бо алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку;
- не можна відпускати на купання дітей без супроводу дорослих;
- не слід допускати грубих ігор на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, "топити", подавати помилкові сигнали про допомогу і т. ін.;
- не треба розгублюватися і прагнути якнайшвидше доплисти до берега, відчувши втому - навчіться "відпочивати" на воді (плавати на спині), адже перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити;
- забороняється запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил і загинути;

- не можна запливати за обмежувальні знаки, що обмежують акваторію з перевіреном дном, визначеною глибиною, бо там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек;
- не наближайтесь до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас – це може призвести до травмування;
- дотримуйтесь обережності при плаванні на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках, бо вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега або захлеснути хвилею. Із них також раптово може вийти повітря, і вони втратять плавучість;
- будьте обережні при купанні з маскою, трубкою і ластами: не плавайте з трубкою при сильному хвилюванні води у морі, тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога;
- якщо вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися - треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега;
- не розгублюйтесь якщо ви потрапили у вир - треба набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливити;
- якщо ви потрапили у водойму із великою кількістю ряски, намагайтеся плисти поблизу самої поверхні води, не чіпати рослини, не робити різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплуталися стеблами, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них;
- якщо у вас починає судомити ногу ( раптове довільне скорочення м'язів), то у таких випадках треба негайно зняти судомний стан: припинити рух ногами, на секунду зануритися з головою у воду і, розпрямивши ногу, рукою сильно потягти на себе ступню за великий палець, аби поновити дію ікроніжного м'яза;
- особи, схильні до судоми, не повинні запливати на глибоку воду, адже при загальному судомному нападі плавець втрачає свідомість і може загинути (в таких випадках необхідна термінова допомога, щоб втримати потерпілого на поверхні води - краще це робити двом або трьом вправним плавцям).

## **Безпека купання дітей**

### **При організованому купанні:**

- купання дітей дозволяється в спеціально обладнаних місцях під керівництвом дорослих (педагогів, керівників або батьків);
- до купання допускаються групи дітей до 10 осіб, під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;
- під час купання обов'язкова наявність медичного пункту або медпрацівника;
- напередодні купального сезону відповідними керівниками визначаються місця для купання дітей;
- місця купання обладнуються рятувальним постом з рятувальними засобами. Крім цього, в місці купання дітей ретельно перевіряється дно водолазними службами, про що складається акт перевірки. Вимірюється температура води і повітря;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/сек., температурі води - не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря - не нижче +24 градусів за Цельсієм;
- купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;
- не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;
- діти допускаються до купання після огляду їх лікарем;
- роздягання й одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини складається у рядки окремими купами);
- відповідальний за купання до початку купання повинен нагадати дітям правила поведінки на воді, ввійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім;

- до купання і після нього обов'язково проводиться перевірка дітей;

**При плануванні індивідуального відпочинку з дітьми біля води:**

- дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються;
- купання дозволяється в присутності рідних, родичів або знайомих, що вміють плавати;
- купання дозволяється в спеціально відведених місцях - обладнаних пляжах;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/сек., температурі води – не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря – не нижче +24 градусів за Цельсієм;
- купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;
- не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;
- одяг до початку купання складається окремою купою кожної дитини в окремому місці;
- до і після купання обов'язково проводиться перевірка дітей;
- не слід допускати при стрибках у воду удару животом об воду, тому що головний дихальний м'яз – діафрагма – втратить ритм дихання;
- потрібно обмежити пірнання дітей у воду, бо воно може спричинити кисневе голодування;

***Для ліквідування кисневого голодування необхідно:***

- а) негайно припинити пірнання у воду;*
- б) швидко вийти на берег;*
- в) дати випити міцної кави або чаю;*
- г) дати понюхати нашатирний спирт.*

**Під час купання забороняється:**

- вживати спиртні напої дорослим, що контролюють купання дітей.
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- прожогом кидатися у воду - треба заходити повільно;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і інше);
- прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати під час купання грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали безпеки;
- заходити глибше ніж до пояса дітям, які не вміють плавати;
- навчити дітей плавати.

**Дії при переохолодженні (гіпотермії)**

**Ознаки гіпотермії:**

**1) при легкій гіпотермії:**

- з'являється неконтрольоване тремтіння;
- спостерігається втрата координації рухів;
- притупляється свідомість;
- виникають позиви сечовипускання.

## **2) при важкій гіпотермії:**

- бліде, одутле обличчя;
- апатія, сонливість;
- погана координація рухів;
- млява, невиразна мова;
- ірраціональна поведінка (постраждалий може нагадувати п'яного);
- припинення неконтрольованого тремтіння;
- уповільнений, нерегулярні пульс, серцебиття і дихання.

### **Перша допомога**

#### **Дії до прибуття лікаря:**

- постраждалого перенесіть у тепле місце (при цьому пересувайте його дуже обережно і намагайтеся підтримувати у горизонтальному положенні);
- покладіть його так, щоб ноги були вище, ніж голова;
- зніміть з нього вологий одяг, замініть сухим і починайте зігрівання;
- закутайте постраждалого в сухі ковдри або додатковий одяг (ще краще - покласти його в попередньо нагрітий спальний мішок);
- накрийте чим-небудь його голову;
- якщо постраждалий у повній свідомості, дайте йому тепле питво;
- якщо ви у приміщенні, спробуйте зробити йому теплу, кімнатної температури (але не гарячу) ванну;
- зігрівання потрібно проводити поступово: здійснюючи масаж тіла, температуру води доводять до 36°C.;
- якщо ванна недосяжна, прикладіть теплі (але не гарячі) грілки до шиї, під пахви і до паху постраждалого;
- якщо тепла вода недосяжна, використайте тепло свого тіла;
- після того, як шкіра постраждалого стане рожевою, проведіть штучне дихання і масаж серця;
- після появи самостійного дихання, постраждалого тепло закутують, дають гарячий чай, молоко;
- при **відмороженні кінцівок** постраждалому надають відповідну допомогу і доставляють до найближчого лікувального закладу, не допускаючи повторного переохолодження.

#### **Це потрібно запам'ятати:**

- **НЕ** залишайте постраждалого без уваги і піклування ні на хвилинку;
- **НЕ** намагайтеся відігріти постраждалого одномоментно (необхідне поступове зігрівання);
- **НЕ** розтирайте шкіру або кінцівки постраждалого;
- **НЕ** занурюйте у гарячу воду (можна тільки у теплу);
- **НЕ** дозволяйте постраждалому рухатися (примусьте його лежати нерухомо);
- **НЕ** допускайте, щоб тепло від печі або калорифера надходило безпосередньо на шкіру постраждалого;
- **НЕ** використовуйте гарячі грілки;
- **НЕ** давайте гарячу їжу або питво (можна тільки тепле);
- **НЕ** давайте їжу або питво взагалі, якщо він без свідомості або у напівсвідомому стані;
- **НЕ** давайте постраждалому ніяких алкогольних напоїв.

## **Правила поведінки при зустрічі з собаками.**

### **Обережно - собаки!**

#### **Правила безпеки при зустрічі з чотирьохлапим другом:**

- уникайте собак без намордника, зграї собак і вузьких місць, де не можна розминутися зі звіром;
- не підходьте до собаки без прив'язі, бо захист «особистих» територій - одна з головних причин проявлення надмірної агресивності;
- не дивіться в очі тварині і не посміхайтесь - це для собаки рівнозначно, як показувати зуби і демонстрував силу;
- не повертайтеся спиною до тварини і не тікайте, бо це може викликати у пса рефлекс переслідування;
- особливо остерігайтесь собак-охоронців - ротвейлерів і доберманів - у них загострене почуття охорони господаря, а територія їх «особистих» інтересів перевищує 50 м.

#### **Рекомендації щодо самозахисту при нападі собак, у тому числі спеціально навчених:**

- зупиніться, поверніться обличчям до собаки і голосно скомандуйте: «стояти», «лежати», «сидіти», «фу» - це зможе привести тварину в замішання;
- прийміть оборонну стійку або киньтесь назустріч - налаштована на гонитву тварина може розгубитися;
- киньте в собаку будь-який предмет або зробіть вигляд, що ви підбираєте палицю і кидаєте її на неї - цим ви виграєте час, а пам'ять про колишню біль в подібних випадках може змусити її відбігти; бажано при цьому мати грізний вигляд і загрозливо кричати;
- захищайтесь газовим балончиком або пістолетом - «Черемха» (балончики СІЧ), «Терен-1» і балончики АБХ з капсоїцином (палючою речовиною - витяжкою з червоного перцю); допоможе і серія пострілів холостими патронами, але стріляти потрібно в напрямку тварини, так як звуку пострілів дресирована тварина може і не злякатися;
- зброю самозахисту до застосування ховайте в руці або за спиною, так як навчені собаки агресивно реагують на озброєну руку; для відвернення уваги від тварини використовуйте будь-які предмети і особисті речі;
- якщо спецзасобів у вас немає, повільно, не обертаючись спиною до собаки, відступайте до будь-якого природного прикриття: паркану, стіни, дерева і т. п., захищайтесь підручними засобами і кличте на допомогу;
- пам'ятайте: особливо небезпечний собака, який присів, - він готується до стрибка, тому, щоб захистити горло, притисніть підборіддя до грудей і виставте на собаку руку;
- за можливості, обмотайте руку і передпліччя плащем, піджаком, шарфом, потім, захищаючи шию та обличчя від укусу, спровокуйте собаку на напад: у стрибку собака не захищений, а в цей час різко і жорстко вдарте рукою, ногою, будь-яким твердим предметом - краще всього в ніс, по верхній щелепі, в живіт або пах - це найбільш вразливі місця у собаки;
- спробуйте схопити шию собаки і затиснути її під пахвою, але при цьому слід дуже міцно тримати пса і твердо стояти на ногах.

#### **Перша допомога при укусах собаки:**

- терміново промийте рану великою кількістю води, ще краще - перекисом водня;
- краї рани обробіть йодом або зеленкою, а саму рану змастіть маззю «Рятувальник», «Левоміколь» або присипте стрептоцидом;



- в разі відсутності медикаментів, антисептиком може послужити будь-яка спиртова рідина (горілка, одеколон і т. п.) – і терміново до лікарні;  
- якщо можливо, з'ясувати, щеплений собака від сказу чи ні, якщо не щеплений або це невідомо, доведеться пройти серйозний курс лікування і довгий час перебувати під наглядом лікаря.

### **Правила безпечної поведінки під час подорожі до лісу.**

### **ПІДГОТОВКА ДО МАНДРІВКИ У ЛІС**

Повідомте про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає, залиште записку з повідомленням (дата, час відбуття, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення).

Візьміть собі за правило перед мандрівкою чи походом до лісу подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири.

Підберіть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте, погодні умови можуть змінитися дуже швидко.

Одягніть дітей в яскравий кольоровий одяг - він більш помітний у разі розшуку їх.

Домовтеся про сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок, - свистом або голосом.

Переконайтеся, що все ваше спорядження у доброму робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся, брати ту чи іншу річ, пам'ятайте, зайва вага буде вам заважати.

Обов'язковою річчю у спорядженні при зборах до лісу повинна бути аптечка.

Перелік основних медикаментів, перев'язувальних засобів і приладдя для похідної аптечки такий:

1. Бинт стерильний - 2 шт.
2. Індивідуальний пакет першої допомоги – 2 шт.
3. Розчин йоду 5%-й спиртовий з притертою коркою – 1 пляшечка.
4. Розчин аміаку 10%-й з притертою коркою – 1 пляшечка.
5. Розчин перекису водню 3% - 1 пляшечка.
6. Розчин борної кислоти 5% спиртовий з притертою коркою – 1 пляшечка.
7. Валідол у таблетках – 1 пляшечка.
8. Парацетамол у таблетках – 1 шт.
9. Сульфацил натрію 30%-й спиртовий з притертою коркою – 3 шт.
10. Ножиці медичні – 1шт.
11. Пінцет – 1 шт.
12. Булавки англійські – 5 шт.
13. Шина зі щільного картону саморобна – 50 x 5 см.
14. Джгут медичний - 1 шт.

### **У лісі**

Запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати, лишайте мітки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.

Виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Місце для розпалювання вогнища повинно бути розташованим на відкритому місці, сухим і біля струмка.

Перед тим як розкласти багаття необхідно зняти верхній шар трави з ґрунтом приблизно на півлопати і покласти його вбік, а потім вже розпалити вогнище.

Ніколи не залишайте вогнище без догляду, бо воно може стати причиною лісової пожежі. Залейте його водою і прикрийте шаром ґрунту, який зняли готуючи вогнище до розпалювання.

Не кидайте палаючі сірники та недопалки, не паліть суху траву, не залишайте промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини, бо це також призводить до пожеж у лісі.

Ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води - струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть руки мити.

Будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість - обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк.

**Пам'ятайте:** збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, бо навіть їстівні гриби в тих місцях - отруйні.

Уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця - у людей і тварин близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.

Уникайте додаткових неприємностей з тваринами, особливо у нічний час: ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку; краще покладіть її на дерево, а недоїдки закопайте подалі від місця відпочинку.

Навесні в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні.

Якщо ви опинилися біля поламаних дерев, не затримуйтеся. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру. Не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на відкритій галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

Ніколи не пірнайте у незнайомому місці у водойму. Спочатку обстежте і переконайтеся у відсутності схованих під водою перешкод (каміння, залізязки, корчі, гострі гілки або мілководдя). Уникайте води зі швидкою течією. Ніколи не плавайте на самоті.

Будьте обережні. Взимку водойма вкривається кригою - ходити по ній небезпечно. Навесні, коли крига темна, на неї ступати не можна - вона дуже ламка.

### **Якщо ви заблукали**

Зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте - думати логічно неможливо.

Негайно зупиніться і присядьте. І більше не робіть жодного кроку не поміркувавши. Думати можна тільки про одне - як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях.

Залізьте на дерево і кличте на допомогу. Крім цього, крик відлякує диких тварин, якщо вони є у лісі.

Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і намагайтеся подумки простежити до неї дорогу. Якщо це не вдасться, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще - залізницю, судноплавну річку, шосе - і прислухайтесь. При відсутності знайомих звукових орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - вниз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

### **Запам'ятайте наступні способи визначення сторін горизонту:**

**за допомогою компаса:** стрілка компаса завжди показує напрям на північ;

**за положенням Сонця:** в основі приблизного визначення лежить врахування часу визначення. При цьому виходять з того, що у північній півкулі Сонце приблизно

перебуває: о 7 годині - на сході, напрям тіні показує на захід; о 13 годині - на півдні, тіні від предметів найкоротші, їх напрям завжди показує на північ; о 19 годині - на заході;

**за Сонцем та годинником** - тримайте годинник в горизонтальному положенні, поверніть його так, щоб годинникова стрілка була спрямована на Сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинниковою стрілкою та напрямом від центра годинника на цифру "1" циферблата, покаже напрямок на південь;

**за Полярною зіркою** - напрямок на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Знайдіть сузір'я Великої Ведмедиці, яке має вигляд ковша із семи яскравих зірок, а потім подумки проведіть пряму лінію через дві крайні зірки "ковша" і відкладіть на ній приблизно п'ять відрізків, що дорівнюють відстані між двома зірками, Наприкінці лінії і буде зірка, що майже нерухомо "висить" цілий рік над Північним полюсом та показує напрямок на північ,

**за Місяцем** - опівночі у своїй першій чверті ")" Місяць перебуває на заході, повний Місяць - на півдні, в останній чверті "((" - на сході; існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати правильний напрямок.

**за мурашниками** – вони завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща. Північна сторона мурашника крутіша південної.

**за деревами** - кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стовбурі, його найбільше з північної сторони, особливо поблизу коріння. Гілки дерев густіші і довші завжди з південної сторони. Річні кільця на пеньку спиляного дерева розташовані нерівномірно - із південної сторони вони значно товщі. Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані у напрямку північ - південь або схід – захід.

**за рослинами** - ягоди краще набувають окрас дозрілості з південної сторони ; на північному боці лісових галявин і прогалин трава, як правило, густіша.

**за хрестами церков** - перекладка хрестів на куполах церков розташована у напрямі північ-південь, причому піднятий кінець перекладки хрестів має напрям на північ.

Використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет і інші), або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі і забезпечить вам захист і тепло.

Бережіть та економно використовуйте воду. Вона для вашого виживання важливіша за їжу.

У лісі є ймовірність зустрічі з різними шкідливими істотами: кліщами, бджолами, гадюками тощо....

## Кліщі

### Поради при виявленні кліща на шкірі :

- якомога швидше позбутися паразита, бо чим довше він буде пити кров, тим більша ймовірність зараження будь-якою хворобою;

- витягати кліща необхідно лише в тому випадку, якщо ви зможете обробити місце укусу (коло діаметром 1см. разом з кліщем) йодом або іншим антисептиком, щоб не було зараження;

- не можна роздавлювати «вампіра», бо тоді віруси ( якщо вони в ньому є) потраплять в ранку і людина заразиться енцефалитом або бореліозом ;

- якщо у вас під рукою немає відповідних медичних препаратів, то не варто самостійно видаляти кліща;

- якомога швидше звернутися до медичного закладу;

- мати антикліщеву аптечку (йод, вата, небагато соняшникової олії, каблучка, нитки, пінцет для брів).

### Види видалення кліща

**Обов'язково** перед кожним способом видалення обробити місце укусу йодом, а на обличчя надіти маску, щоб захистити дихальні шляхи на випадок, якщо тільце лопне і в повітрі утвориться аерозоль зі збудниками хвороб, які переносять кліщі;

**Перший спосіб видалення:**

- накласти на кліща каблук, щільно притиснувши його до шкіри;
- наповнити простір над паразитом соняшниковою олією - тоді павуку буде нічим дихати і він відпаде сам через 10 хвилин.

**Другий спосіб видалення:**

- взяти міцну нитку та зробити з неї зашморг ;
- накинути його на кліща та стягнути якомога ближче до хоботка ;
- обережно двигати кінцями нитки вправо-вліво.;
- не допускати різких рухів - черевце павука може відірватися, залишивши в шкірі голівку, що спричинить дискомфорт;
- почекати: через 2—3 хвилини кліщ відпаде.

**Третій спосіб видалення:**

- взяти пінцет для брів та затиснути ними черевце кліща;
- крутити пінцетом проти годинникової стрілки;
- через хвилину вправ кліща буде видалено;
- у випадку, коли голівка павука все-таки відірвалася, місце присмокування протерти ваткою чи бинтом, змочених спиртом;
- видалити голівку стерильною голкою (загартовану над вогнем) так, як видаляють звичайну занозу.

**Змії**

**При укусі змії категорично забороняється:**

- **піддаватися паніці** (хвилювання стимулює прискорення серцевого ритму, що сприяє швидкому проникненню отрути в кров, дихайте повільно і глибоко; в 30% випадках укус навіть гадюки не має ніяких наслідків і отруєння не виникає);
- **накладати на уражену кінцівку джгут;**
- **робити надрізи в місці укусу або припікати ранки;**
- **обколювати місце укусу розчином марганцю або господарського мила;**
- **вживати алкоголь;**
- **займатися фізичною працею.**

**Послідовність дій першої допомоги при укусах:**

- протягом 5-10 хвилин, злегка закусивши зубами шкіру, енергійно відсмоктувати отруту з ранок, спльовуючи кров. Рот при цьому бажано періодично прополіскувати водою. Цим заходом при вчасному застосуванні (не пізніше 3-5 хвилин із моменту укусу) вдається видалити до 40 % отрути, яка не встигла потрапити у кровообіг.

**Увага! У ротовій порожнині не повинно бути подряпин, ранок і каріозних зубів! При їх наявності відсмоктування небезпечно!**

- продезінфікувати ранки (йодом, одеколоном, горілкою і т. ін.);
- зняти з ураженої кінцівки обручку, браслети, щільний одяг і взуття;
- за можливістю багато пити: у перші 2 години після укусу варто вжити не менше 3-4 літрів рідини (молока, води, неміцного солодкого чаю);

- переміститися, якщо є можливість, потерпілого у прохолодне затінене місце і забезпечити повний спокій ;
- бажано іммобілізувати уражену кінцівку - для зменшення дренування отрути лімфатичною системою;
- відвезти хворого у найближчий лікувальний заклад, де йому нададуть кваліфіковану медичну допомогу і введуть протиправцевий розчин;
- якщо ви знаходитесь за кермом автомобіля, не намагайтеся вести машину самостійно, бо після укусу з'являється запаморочення, що може призвести до аварії.

### **Найпростіші профілактичні запобіжні заходи при укусах змій (гадюки):**

- у «зміній» місцевості носіть щільне високе взуття;
- не намагайтеся упіймати гадюку або змію;
- при ночівлі на природі уникайте розташування біля колоній гризунів, зсувів брустверів окопів, хащ чагарнику;
- переміщаючись у темряві, користуйтеся ліхтарем (у спеку степова гадюка зустрічається у вечірніх сутінках і перед світанком;
- вирушаючи на сімейний пікнік або риболовлю, не політайте провести бесіду з дітьми.

## **Правила безпеки при збиранні грибів та рослин.**

### **ГРИБИ**

Останніми роками реєструється значна кількість нещасних випадків, пов'язаних із вживанням грибів. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

#### **Основні причини отруєнь:**

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- вживання застарілих або зіпсованих їстівних грибів;
- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників)

#### **Симптоми отруєння:**

- нудота, блювання, біль у животі, посилене потовиділення;
- зниження артеріального тиску;
- судоми, мимовільне сечовиділення; проноси;
- розвиваються симптоми серцево-судинної недостатності.

#### **Щоб запобігти отруєнню грибами, дотримуйтеся наступних правил:**

- **НЕ** збирайте гриби, якщо не впевнені, що знаєте їх, - якими б апетитними вони не здавалися;
- **НЕ** збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирищах, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно-небезпечних зонах;
- **НЕ** збирайте невідомих грибів, особливо з циліндричною ніжкою, у якої є потовщення - "бульба"- обрамлене оболонкою;
- **НЕ** збирайте грибів з ушкодженою ніжкою, застарілих, в'ялих, червивих або ослизливих;
- **НЕ** збирайте ніколи пластинчаті гриби. Отруйні гриби маскуються під них;

- **НЕ** збирайте "шампінйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюха гриба білого кольору;
- **НЕ** порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями у довідниках - вони не завжди відповідають дійсності;
- **НЕ** куштуйте сирі гриби на смак;
- **НЕ** лінуйтеся вдома ще раз перевірити принесені гриби, особливо ті, які збирали діти - усі сумнівні сміливо викидайте;
- **НЕ** залишайте нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викиньте її;
- **НЕ** залишайте у маслюків та мокрух на капелюшку слизьку плівку, ретельно промийте їх;
- **НЕ** зволікайте із кулінарною обробкою грибів в день збирання, інакше в них утворюється трупна отрута;
- **НЕ** забудьте при обробці кип'ятити гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити;
- **НЕ** забудьте обов'язково вимочити або відварити умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунка;
- **НЕ** пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок;
- **НЕ** розчиняються у шлунку отруйні речовини грибів зеленушка, синяк-дубовик та деякі інші. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння;
- **НЕ** вживайте декілька днів підряд гриби, які досі вважались їстівними, але містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх, також може статись отруєння;
- **НЕ** зневажайте і суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм;
- **НЕ** вживайте гриби, які довго зберігалися, а обов'язково прокип'ятіть їх 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".

### **Первинними ознаками отруєння є:**

- нудота, блювота;
- біль у животі, пронос ;
- симптоми з'являються через 1-4 години після вживання грибів, залежно від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості спожитих грибів;
- біль та напади нудоти повторюються декілька разів, а смерть настає через 5-10 днів-після отруєння;

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

- викличте швидку медичну допомогу;
- 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;
- випийте активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими;
- після надання первинної допомоги дайте випити потерпілому міцний чай; каву або злегка підсолену воду, щоб відновити тим самим водно-сольовий баланс;
- покладіть на живіт і на ноги потерпілого грілки для полегшення стану;
- з'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

### **Забороняється:**

- вживати будь-які ліки та їжу, алкогольні напої, молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишковоки;
- займатися будь-якими іншими видами самолікування.

### **Запам'ятайте!**

1. Не збирайте та не їжте гриби зовсім - без грибів можна прожити.
2. Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Врятування життя потерпілого залежить від своєчасного надання йому допомоги. Краще недорахувати кількох грибів у кошику, ніж поставити під загрозу здоров'я, а інколи й життя своєї родини та своє власне життя.
3. Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях - магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках; особливо уникайте купівлі на стихійних ринках.
4. Збирайте і купуйте тільки такі гриби; про які вам добре відомо, що вони їстівні.

## **Рослини**

Існує ряд садових рослин і квітів, які отруйні або настільки токсичні, що викликають отруєння. Більша частина потерпілих - діти, чий батьки не знають про це.

### **Увага: небезпечні рослини!**

**Дурман.** Усі частини цієї рослини містять алкалоїди з наркотичним ефектом. Його легко відрізнити за великими воронкоподібними квітками. Щоб уникнути неприємних наслідків, краще вирвати його з коренем.

**Рицина.** Насіння цього куща дуже красиве - в цяточку, білого і коричневого кольору. Його можна використовувати для намиста. Проте досить пожувати одну насінину, щоб одержати смертельне отруєння.

**Олеандр.** Гілки, листя і квіти цієї рослини містять смертельну отруту.

**Беладона.** Містить соланін - дуже отруйний, навіть у невеликій кількості.

**Картопля.** Крім бульби, всі її частини, особливо паростки і плоди (зелені ягоди), отруйні через вміст у них соланіну.

**Ревінь.** Деякі частини цієї рослини містять щавлеву кислоту, яка може викликати порушення роботи нирок.

**Бузина.** Нестиглі ягоди, гілки, листя викликають нудоту, блювання та пронос. Зі стиглих ягід можна робити варення, а висушені квіти використовують для приготування відвару.

**Наперстянка.** З цієї рослини добувають речовину для лікування серцево-судинних захворювань. Квітки, листя та насіння можуть викликати отруєння і порушення роботи серця.

**Конвалія.** Має ті ж ефекти та властивості, що й у наперстянки.

**Плющ, вовчі ягоди, лавр, рододендрон, азалія, борщівник** - також отруйні рослини.

**Сік кульбаби** («молочко») може викликати алергічні реакції.

### **Щоб запобігти випадкам отруєння, необхідно:**

- знати отруйні рослини;
- пояснити дітям, чому не можна їсти незнайомі ягоди і брати все до рота;
- доглядати постійно за найменшими. Коли виникає підозра на отруєння рослинного походження, відведіть дитину до лікаря, точно вказавши тип рослини, яка за вашим припущенням, стала причиною розладу, а ще краще – покажіть лікарю її зразок.

Для очищення рослин від паразитів застосовують протигрибкові та дезінфекційні речовини високої токсичності. Не допускайте, щоб діти гралися біля оброблених рослин.

### ***Пам'ятайте:***

- перед тим, як їсти фрукти та овочі, необхідно ретельно помити їх;
- необхідно мити руки і після того, як ви торкалися рослин або тварин. Взагалі часто мити руки - добра звичка. Навчіть цьому дітей.

### **Правила поведінки при виникненні пожежі у квартирі.**

#### **АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ ПОЖЕЖІ**

#### **Горить квартира:**

- якщо можливо, не наражаючись на небезпеку, підійти до телефону та подзвонити за номером 101, щоб викликати пожежену охорону, розбірливо повідомивши свою адресу, прізвище, ім'я та по батькові;
- слід вимкнути джерела струму, перекрити крани газоподачі, джерело вогню накрити простирадлом;
- якщо пожежа виникла через несправність електропроводки, нічого не можна заливати водою, можна взяти пісок, вогнегасник, вікна відкривати не можна, бо кисень посилить вогонь;
- якщо дим і полум'я не дозволяють вийти назовні, потрібно закрити двері і заткнути рушниками або простирадлами усі щілини і отвори - це відверне потрапляння диму в кімнату;
- якщо кімната наповнилася димом, необхідно пересуватися повзком, за можливістю накривши себе мокрим простирадлом, - так легше дихається, тому що дим підіймається вгору;
- якщо пожежа виникла у багатоповерховому будинку, то в залежності від місця пожежі (нижчий чи вищий поверх) або вийти назовні, або, користуючись пожежними драбинами, піднятися на дах і там чекати пожежну охорону – ліфтами під час пожежі користуватися заборонено;
- якщо пожежа виникла у одноповерховому будинку і шлях до порятунку заблокований полум'ям, потрібно виплигнути з вікна - перед стрибком обов'язково потрібно викинути з вікна подушки або матрац, щоб пом'якшити удар при приземленні і запобігти травмуванню;
- перш ніж стрибнути, необхідно спустити з вікна ноги, розвернутися та, спираючись повністю на руки, стрибнути.

#### **Не забудь!**

1. Щоб не задихнутися у димі, пробирайся під ним (повзком).
2. Будь обережним з дверима: металеві поверхні найгарячіші - не відкривай їх.
3. Закривай усі двері поза собою - закриті двері затримують пожежу на 15 хвилин.
4. Тікаючи від пожежі, нічого не шукай, йди швидше від вогню та попередь криком про неї усіх.



Назад не повертайся – згориш по дорозі!

### **Долікарська медична допомога постраждалим від пожежі**

- викликати «швидку допомогу»;
- заспокоїти постраждалого, бо метушня та паніка в цьому випадку не допоможуть, а будь-який рух повітря або вітер ще більше роздмухають полум'я і воно швидше пошириться по одягу, покликати дорослих ;
- якщо поблизу немає води, потрібно накинути шматок цупкої (краще вологої) тканини на людину що горить, бо це припинить доступ кисню;
- як тільки полум'я згасне, тканину зняти, щоб не травмувати обгорілу шкіру;
- ні в якому разі не знімати одяг (або його частини), що прилипли до ураженого місця постраждалого; акуратно розрізати одяг ножицями і зняти те, що знімається;
- до приїзду лікарів накласти на опік суху й чисту тканину.

### **Правила поведінки під час грози, повені, заметів.**

#### **ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРОЗИ:**

- не можна ховатися під деревами, особливо коли негода застає в полі, на відкритій місцевості (поміж усіх потерпілих від блискавки третина вражена саме під деревами);
- не можна ховатися від блискавки в невеликих господарських приміщеннях, під навісами, якщо вони зведені на підвищенні;
- не можна знаходитися в човні під час грози - якнайшвидше намагайтеся вибратися на берег, бо вода є провідником електрики;
- не слід у відкритому полі під час грози переносити лопати, граблі, вила;
- небезпечно наближатися за такої погоди до телеграфних стовпів або опор мережі електропередач;
- неприпустимо під час негоди їздити на велосипеді, мотоциклі чи конях, працювати на тракторі;
- не можна в цей час лишатися на спортивних майданчиках, пляжах, на подвір'ї;
- якщо гроза застала в поході, треба триматися якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків,
- слід уникати сусідства з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;
- якщо ж гроза застала в чистому полі, треба знайти невелику ямку або лягати просто на землю;
- коли гроза застала в автотранспорті, слід лишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні ;
- якщо ж у край необхідності вибратись з автотранспорту, треба уникати одночасного контакту з землею й металевим корпусом автомобіля - найкращим буде вистрибнути з нього.
- найкращим захистом від грози є будинок, проте варто триматися далі від дверей, вікон, каміна (на горище забиратися також небезпечно);
- уникайте під час грози користування телефоном;
- не рекомендується приймати під час грози душ або ванну.

#### **Ознаки ураження блискавкою:**

- ураження блискавкою лікарі прирівнюють до дії на організм електричного струму високої напруги;
- травма від блискавки руйнує нервову систему;
- спостерігається розлад дихання;

- порушується серцева діяльність;
- на шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані «знаки блискавки» – червоні смуги, опіки;
- у 88-96 відсотків уражених спостерігається втрата свідомості.

#### **Допомога при ураженні:**

- негайно розпочати непрямий масаж серця в поєднанні з диханням "ротом до рота" чи "ротом до носа", поки не почне працювати серце і не відновиться дихання;
- на місце події викликати машину швидкої допомоги;
- не зволікаючи, потерпілого відправити до лікарні;
- необхідно пам'ятати, що постраждалий від удару блискавки може мати переломи, навіть хребта, тому переміщувати його необхідно дуже обережно;
- категорично забороняється закопувати для відновлення дихання потерпілого в землю.

### **Замети та штормове попередження**

Зимові прояви стихійних сил природи нерідко виявляються у снігових заметах унаслідок снігопадів і хуртовин. Снігопади, тривалість яких може бути від 16 до 24 годин, дуже впливають на господарську діяльність населення, особливо з наступним різким похолоданням або потеплінням.

Негативний вплив цих явищ приводять до того, що різко погіршується видимість, переривається транспортне сполучення як в місті, так і між населеними пунктами області. Випадання снігу з дощем при зниженій температурі повітря і ураганному вітрі створює умови для зледеніння ліній електропередач, зв'язку, контактних мереж електротранспорту, а також покрівель будівель, різного роду опор і конструкцій, що нерідко викликає їх руйнування.

З оголошенням штормового попередження - необхідно обмежити рух, особливо на власному транспорті, створити удома необхідний запас продуктів (води, палива), виконати герметизацію житлових приміщень, що допоможе зберегти тепло і зменшить витрати палива.

Особливу небезпеку снігові замети створюють для людей, які знаходяться у дорозі, далеко від житла. Заметені снігом дороги, втрата видимості викликають повну дезорієнтацію на місцевості.

Під час руху на автомобілі не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися, повністю закрити жалюзі машини, укрити двигун зі сторони радіатора. Якщо є можливість, автомобіль треба встановити двигуном у навітряну сторону. Періодично треба виходити із автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом. Крім того, не занесений снігом автомобіль - гарний орієнтир для пошукової групи. Двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення "розморожування двигуна", якщо система охолодження залита водою. При прогріванні автомобіля важливо не допускати затікання в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів, з цією метою необхідно слідкувати, щоб вихлопна труба не завалювалася снігом.

Якщо у дорозі разом опинилося декілька чоловік (на декількох автомобілях), доцільно зібратися разом і використати один автомобіль як укриття; із двигунів необхідно злити воду.

Ні в якому разі не можна залишати укриття - автомобіль: у сильний снігопад (хуртовину) орієнтири, які здавалися надійними з першого погляду, через декілька десятків метрів можуть бути загублені.

У сільській місцевості з отриманням штормового попередження необхідно терміново заготувати у необхідній кількості корми і воду для тварин.

## **Правила користування предметами побутової хімії та піротехнічними засобами.**

**Побутова хімія** - безперечне досягнення цивілізації. Без неї сьогодні важко обійтися. Однак, підтримуючи чистоту, ми недооцінюємо ту шкоду, яку хімія може завдати нашому здоров'ю. Більшість використовуваних синтетичних миючих засобів містить небезпечні речовини, які викликають подразнення шкіри і запалення слизових оболонок очей і носа, ускладнення дихання, кашель і напади астми, збільшують ризик алергії і навіть ракових захворювань.

На жаль, більшість побутової хімії, що лежить на прилавках магазинів, виготовлена з отруйних речовин. Так що повністю позбавити своє помешкання від них практично неможливо, проте до цього необхідно прагнути.

Насамперед, обов'язково треба звертати увагу на те, що написано на етикетці та в інструкції!

Назви більшості хімічних термінів мало про що говорять пересічному споживачу, тому розкриємо небезпечні фактори декількох хімічних речовин.

**Отже, небезпечними є:**

**Аніонні ПАР** (поверхнево-активні речовини). Вони очищають посуд і поверхні від бруду (миючі засоби), а також використовуються в пральних порошках. ПАР бувають трьох основних видів:

- аніонні;
- катіонні;
- неюногенні.

Найнебезпечніші - аніонні (А-ПАР). Вони викликають порушення імунітету, алергію, ураження мозку, печінки, нирок, легенів. Майте на увазі, при використанні миючих засобів, ПАР потрапляють до вас в організм, тому що навіть десятикратне полоскання в гарячій воді повністю не звільняє посуд від хімікатів. Щоб зменшити шкідливий вплив, використовуйте засоби, в яких вміст ПАР не перевищує 5 %.

**Гідрохлорид натрію** - у складі він може бути вказаний, як sodium hypochlorite. Це з'єднання, часто використовується у відбілювачах, може викликати дуже небажані реакції.

**Хлор.** Всім відомо, що він небезпечний. Хлор є причиною захворювань серцево-судинної системи, сприяє виникненню атеросклерозу, анемії, гіпертонії, алергічних реакцій. Він руйнує білки, негативно впливає на шкіру і волосся, підвищує ризик захворювання на рак. Звичайно, хлору у побутовій хімії міститься небагато. Але навіщо взагалі тримати вдома джерело хлору, якщо існують ефективні формули без нього? Зараз випускаються засоби для чищення туалету, що містять органічні кислоти.

**Нафтові дистилати** (у поліролі для металевих поверхонь): короточасний вплив може призвести до тимчасового розладу зору; довгостроковий вплив призводить до порушень функціонування нервової системи, нирок, органів зору і до шкірних захворювань.

**Нашатирний спирт** (засоби для чищення скляних поверхонь): призводить до подразнення очей, дихальних шляхів, викликає головний біль.

**Феноли і крезолі** (бактерицидні речовини) дуже їдкі, викликають діарею, запаморочення, втрату свідомості і порушення функцій нирок і печінки.

**Нітробензол** (у поліролі для підлоги і меблів): викликає знебарвлення шкіри, задишку, блювоту, а в особливо важких випадках - смерть; ця речовина викликає ракові захворювання, вона є причиною вроджених дефектів у дітей

**Формальдегід** (консервант в різних продуктах): є канцерогеном; викликає сильне подразнення очей, горла, шкіри, дихальних шляхів і легенів.

Крім того, намагайтеся уникати хімічних продуктів з наступним позначками:

### **Дратівливий**

Як правило, цей знак можна знайти на баночках з різними миючими та миючими засобами. При попаданні в очі і на шкіру такий продукт може викликати свербіж, подразнення і навіть запалення. Після роботи з цією речовиною слід не допускати потрапляння в очі, а також ретельно мити руки. Намагайтеся також працювати в добре провітрюваних приміщеннях - випаровування цих продуктів можуть викликати кашель і запалення дихальних шляхів.



### **Подразнюючий.**

Як правило, цей символ (на помаранчевому фоні чорний хрест) можна знайти на баночках з різними миючими і чистячими засобами. При потраплянні в очі і на шкіру такий продукт може викликати свербіння, подразнення і навіть запалення. Слід не допускати потрапляння в очі, а також ретельно мити руки після роботи з цією речовиною. Намагайтеся також працювати в добре провітрюваних приміщеннях - пари цих продуктів можуть викликати кашель і запалення дихальних шляхів.



### **Шкідливий.**

Цей символ (на жовтому фоні чорний хрест) найчастіше зустрічається на упаковках з розчинниками, лаками і фарбами. Він говорить про те, що продукт містить одну або декілька шкідливих чи токсичних речовин.



### **Їдкий.**

Попереджувальний символ (на жовтому фоні рука, на яку капають краплі) говорить про те, що до складу продукту входить луг або кислота у великій концентрації. А значить, при потраплянні на шкіру засіб може викликати важкі опіки і серйозні пошкодження шкіри, м'язової тканини і слизової оболонки. При роботі з такими продуктами треба обов'язково одягати рукавички. Їдкими можуть бути, наприклад, різні засоби для очищення каналізаційних труб.



### **Небезпечний для навколишнього середовища.**

Цей символ (на жовтому фоні мертва риба та чорне дерево) попереджає про шкідливість продукту для природи. До його складу можуть входити речовини, які створюють загрозу для життя живих організмів

Якщо є можливість, використовуйте безпечні альтернативи хімічних речовин. Адже домогтися ідеальної чистоти і блиску цілком можливо й натуральними засобами, не вдаючись до допомоги хімії. Наприклад:

**Харчова сода** - натуральний засіб, за допомогою якого посуд можна довести до блиску. Сода допоможе вам ефективно боротися з плямами, чистити і полірувати алюмінієві, хромовані, срібні, сталеві, жерстяні і пластикові поверхні, а також коштовності. Її можна використовувати для очищення і дезодорування холодильників, сильно забруднених килимів, обшивних матеріалів на меблях. Сода також пом'якшує тканини і видаляє деякі види плям. Харчова сода пом'якшує жорстку воду, так що з нею можна прийняти ванну. Сода може застосовуватися в якості дезодоранту для тіла і як зубна паста, її також можна використовувати як засіб від накипу.



**Сік лимона** можна використовувати для видалення плям іржі з посуду, а також полірування столового срібла. Лимонний сік може використовуватися під час миття скла і видалення плям з алюмінію, одягу та порцеляни. Лимонний сік може відбілювати під впливом сонячного світла.





















