

Рекомендований порядок дій на випадок виникнення загроз соціального та воєнного характеру (розроблений ДСНС)

Небезпеки побутового характеру

Чадний газ

Симптоми отруєння:

- головним симптомом при отруєнні чадним газом є втрата свідомості;
- при легкому ступеню отруєння відчувається шум у вухах, пульсація великих артерій, головний біль, спрага, загальна тривога, почуття страху;
- при середньому ступеню отруєння людина спочатку втрачає свідомість, що повертається відразу, якщо постраждалого винести на свіже повітря. Характерними ознаками середнього ступеня отруєння є почервоніння обличчя, неадекватність поведінки, підвищення температури тіла до 38-40С;
- при тяжкому отруєнні людина втрачає свідомість на тривалий час, виникає розлад дихання. Характерними ознаками тяжкого отруєння є поверхневе дихання, іноді його повна зупинка. Мимовільне випорожнення кишечника та сечового міхура. Шкіра стає синюшною.

Перша допомога:

- у разі отруєння чадним газом, постраждалого слід негайно винести на свіже повітря;
- піднести до носа ватний тампон з нашатирним спиртом;
- забезпечити вільний допуск повітря до легень;
- розстебнути одяг, який ускладнює дихання;
- в разі необхідності, зробити штучне дихання.

Електричний струм

Щоб уникнути нещасних випадків від ураження електричним струмом, необхідно усвідомлювати серйозність загрози електричного струму і не ставитись

до нього легковажно, нехтуючи елементарними правилами безпечної поведінки поблизу енергооб'єктів.

Попередження дітей про небезпеку електроструму – один із способів запобігти трагедії.

Треба пам'ятати, що смертельно небезпечним є не тільки торкання, але й наближення до обірваних дротів та струмопровідних частин ближче ніж на 8 метрів.

Елементарні правила безпечної поведінки з електроприладами:

- не залишайте без нагляду увімкнені в мережу електричні прилади (особливо, електропраску, електроплитку і обігрівач);
- оберігайте електричні прилади від потрапляння в них вологи;
- забороняється торкатися руками оголених кінців проводки, ремонтувати вимикачі, що знаходяться під напругою, розетки і патрони, електроприлади. Перед початком ремонтних робіт мережу необхідно знеструмити;
- перебуваючи у воді або стоячи босоніж на мокрій підлозі, не можна торкатися ламп, вимикачів, елементів проводки голіруч;
- не торкайтеся водопровідних кранів або каналізаційних пристроїв, а також металевих предметів, якщо у вас в руках електроприлад, увімкнений у мережу;
- не торкайтеся вологими руками включених в електричну мережу приладів, вимикачів, розеток, цоколів електролампочок;
- небезпека ураження електрострумом може виникнути при користуванні електроприладами з порушеною ізоляцією, електроплитками з відкритою спіраллю, саморобними печами; електронагрівачами.

Один з небезпечних проявів електрики – крокова напруга (електрична напруга), що виникає між двома точками поблизу струмопровідної лінії, яка торкається землі, на відстані одного кроку.

Наближатися до обірваного дроту заборонено!

При потраплянні під крокову напругу виникають мимовільні судорожні скорочення м'язів ніг і, як наслідок, падіння людини на землю. Струм починає

проходити між новими точками опори - наприклад, від рук до ніг, що може призвести до смертельних уражень.

Якщо так сталося, що ви опинилися поруч з обірваним дротом, пам'ятайте про те, що треба покинути небезпечну зону мінімальними кроками («гусячим кроком») або стрибками. У загрозовій ситуації при виході з небезпечної зони необхідно застосувати ходу «п'ята - носок» в бік від місця падіння струмопровідної частини.

Перша допомога при ураженні струмом:

- насамперед, слід дотримуватись правил безпеки, припинити дію електричного струму на постраждалого (вимкнути струм, перервати або відвести дріт). Усе це треба зробити дуже швидко, але й обережно, користуючись предметами, що не проводять струм (палицею, сухою мотузкою). Слід одягнути гумові рукавиці, взути гумові чоботи;
- при зупинці дихання проводять штучну вентиляцію легень. При зупинці серця роблять його закритий масаж. Надавши першу допомогу, постраждалому необхідно дати гарячого чаю та забезпечити тепло і спокій.

Отруєння токсичними речовинами

Ознаки отруєння:

- постійний кашель, галюцинації;
- головний біль, втомленість;
- подразнення кон'юнктиви, алергічні реакції шкіри;
- запаморочення, слабкість, блідість шкіри;
- носова кровотеча, нудота, блювання;
- порушення координації рухів;
- у тяжких випадках – втрата свідомості.

Домедична допомога:

- вивести постраждалого на свіже повітря, прополоскати горло і рот розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку теплої води);

- якщо речовина потрапила на шкіру, необхідно уражене місце обмити теплою водою з милом, закрити чистим бинтом;
- при потраплянні речовини в очі слід промивати їх великою кількістю води протягом 15-20 хвилин, після чого накласти суху пов'язку;
- якщо речовина потрапила до шлунка, слід його промити – дати випити 5-6 склянок теплої води, потім викликати блювання.
- Надаючи допомогу при гострому отруєнні, слід твердо пам'ятати, що вона є лише домедичною, оскільки основне лікування проводитиме лікар.

Виявлення вибухонебезпечних предметів (боєприпасів часів війн)

Для того, щоб вирізнити вибухові пристрої з-поміж усіх інших, варто запам'ятати їхні **характерні ознаки**:

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
- наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батареї, акумулятори тощо);
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань;
- предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.

Категорично забороняється:

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

При виявленні вибухових пристроїв телефонуйте **101** або **102**.

Дії в разі терористичного акту, перестрілки, захоплення транспорту.

Терористичний акт

Основні заходи щодо запобігання можливого терористичного акту:

- не торкайте у вагоні поїзда, під'їзді або на вулиці нічийні пакети (сумки), не підпускайте до них інших. Повідомте про знахідку співробітника поліції;
- у присутності терористів не виказуйте своє невдоволення, утримайтеся від різких рухів, лементу й стогонів;
- при погрозі застосування терористами зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, подалі від вікон, закслених дверей, проходів, сходів;
- використайте будь-яку можливість для порятунку;
- якщо відбувся вибух – вживайте заходів щодо недопущення пожежі та паніки, надайте домедичну допомогу постраждалим;
- намагайтеся запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомте їх прибулим співробітникам спецслужб.

Дії під час перестрілки:

- якщо стрілянина застала вас на вулиці, відразу ж ляжте й озирніться, виберіть найближче укриття й проберіться до нього, не піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть служити виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи або бордюри, канави. Пам'ятайте, що автомобіль – не найкращий захист, тому що його метал тонкий, а пальне – вибухонебезпечне. За першої нагоди сховайтеся у під'їзді будинку, підземному переході, дочекайтеся закінчення перестрілки;
- проводьте заходи для порятунку дітей, за необхідності прикрийте їх своїм тілом. За можливості повідомте про інцидент співробітників поліції;
- якщо в ході перестрілки ви перебуваєте у будинку, – укрийтеся у ванній кімнаті й ляжте на підлогу, тому що перебувати у кімнаті небезпечно через можливість рикошету. Перебуваючи в укритті, стежте за можливим початком

пожежі. Якщо пожежа почалася, а стрілянина не припинилася, залиште квартиру й сховайтеся в під'їзді, далі від вікон.

Дії у випадку захоплення літака (автобуса):

- якщо ви виявилися в захопленому літаку (автобусі), не привертайте до себе уваги терористів. Огляньте салон, визначте місця можливого укриття на випадок стрілянини;

- заспокойтеся, спробуйте відволіктися від того, що відбувається, читайте, розгадуйте кросворди;

- зніміть ювелірні прикраси;

- не дивіться в очі терористам, не пересувайтеся по салону та не відкривайте сумки без їхнього дозволу;

- не реагуйте на провокаційну або зухвалу поведінку;

- жінкам у міні-спідницях бажано прикрити ноги;

- якщо представники влади почнуть спробу штурму, – лягайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до закінчення штурму;

- після звільнення – негайно залиште літак (автобус), тому що не виключена можливість його замінування терористами й вибуху парів бензину.

Якщо ви стали жертвою телефонного терориста:

- подзвоніть з іншого телефону (мобільного, від сусідів) на вузол зв'язку і скажіть причину дзвінка, своє прізвище, адресу та номер свого телефону;

- намагайтесь затягнути розмову та записати її на диктофон чи дайте послухати свідкам (сусідам);

- одночасно, з розмовою і записом на диктофон, друга людина дзвонить з іншого телефону на вузол зв'язку, а потім в поліцію за телефоном 102 для термінового затримання того, хто телефонував;

- напишіть заяву начальнику відділення поліції, на території якого ви проживаєте, для прийняття необхідних заходів;
- поліція, за запитом на вузол зв'язку, отримає номер телефону, адресу, прізвище того, хто дзвонив і прийме необхідні міри.

Радон у питній воді. Нітрати і нітрити

Радон у питній воді

Радон є радіоактивним елементом, який виникає при розпаді природного урану або торію. Радон знаходиться також у сигаретному диму і в питній воді. У воді радон становить двояку небезпеку:

- по-перше, вживання такої води може викликати появу злоякісних пухлин шлунку і нирок;
- по-друге, існує небезпека від вдихання повітря, куди переходить радон з води, особливо у ванній кімнаті і на кухні.

Способи зниження вмісту радону у питній воді:

- кип'ятіння. При кип'ятінні води або приготуванні їжі значна кількість радону випаровується;
- найбільш ефективний спосіб зниження концентрації радону у питній воді – це використання фільтрів на основі активованого вугілля;
- вентиляція ванної кімнати і кухні;
- не палити у приміщеннях: паління у курців викликає ризик захворювання раком легенів у 10-20 разів вище, ніж у звичайних людей.

Нітрати і нітрити

Потрапляючи до організму людини з їжею і водою, нітрати (нітрити) легко всмоктуються, потрапляють у кров, де вступають у реакцію з гемоглобіном, окислюючи молекулу заліза. Внаслідок чого виникає метгемоглобін і транспортна

функція еритроциту порушується. Ось чому, при достатньому вмісту кисню у крові, спостерігається тканинна гіпоксія – порушення дихання клітин.

Основні симптоми: синюшність обличчя, губ, видимих слизових оболонок, головний біль, підвищена втомлюваність, зниження працездатності, задишка, підвищене серцебиття, та навіть втрата свідомості і смерть при вираженому отруєнні.

Особливо небезпечним є хронічне потрапляння нітратів до організму новонароджених і дітей молодшого віку, оскільки тривале кисневе голодування може викликати порушення росту і формування організму, функції серцево-судинної системи, затримання фізичного і психічного розвитку. Крім того, нітрати і нітрити сприяють виникненню раку, уроджених вад розвитку, несприятливо впливають на плід. Нітрити більш токсичні, ніж нітрати.

Джерелами нітратів у довкіллі є: окислення органічних сполук; азотні добрива і перегній; великі сільськогосподарські комплекси; міські звалища, транспорт і промисловість.

Джерелами потрапляння нітратів в організм людини є:

- овочі і фрукти (найбільш інтенсивно накопичують нітрати чорна редька, буряк, салат, щавель, редис, шпинат, петрушка, кріп тощо);
- м'ясні та рибні продукти (особливо сирокочені ковбаси);
- сири (при виробництві);
- вода (особливо у системах забезпечення населення водою з відкритих водойм, річок).

Знизити вміст нітратів у продуктах можливо їх кулінарним обробленням: миттям і вимочуванням продуктів, відварюванням, смаженням і тушкуванням овочів.

Знизити вміст нітритів у продуктах можливо при використанні наступних рекомендацій: не зберігати продукти при кімнатній температурі; у брудних і сирих приміщеннях; при підвищеній вологості; не подрібнювати і не перетирати овочі.

Радіаційна небезпека

Дії у разі раптового виникнення радіаційної небезпеки:

- після отримання повідомлення по радіо (або через інші засоби оповіщення) про радіаційну небезпеку населенню пропонується терміново зробити наступне:
 - укритися в житлових будинках. Важливо знати, що стіни дерев'яного будинку ослаблюють іонізуюче випромінювання у 2 рази, а цегляного – у 10 разів! Заглибленні сховища ще більше ослаблюють дозу випромінювання: з дерев'яним покриттям у 7 разів, з цегляним або бетонним у 40-100 разів;
 - уникати паніки, слухати повідомлення органів влади щодо дій у цій надзвичайній ситуації;
 - вжити заходи захисту від проникнення у квартиру (будинок), радіоактивних речовин з повітря: закрити кватирки, загерметизувати рами, двері;
 - зробити запас питної води: набрати воду в закриті ємкості, підготувати простіші засоби санітарного визначення, перекрити крани;
 - провести екстрену йодну профілактику (якомога раніше, але тільки після спеціального оповіщення): водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі тричі на день протягом 7 діб: дітям до двох років – по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока (консервованого) або дитячої молочної суміші; дітям старше двох років та дорослим – по 3-5 крапель на склянку молока (консервованого) або води. Наносити на поверхню рук настойку йоду у вигляді сітки раз на день протягом 7 діб.

Підготовка до можливої евакуації:

- уточнити час початку евакуації. Попередити сусідів, допомогти дітям, інвалідам та людям похилого віку (їх мають евакуювати в першу чергу);

- підготувати документи та гроші, предмети першої необхідності, упакувати ліки, мінімум білизни та одягу (1-2 зміни);
- зібрати наявний запас консервованих харчів, у тому числі молоко для дітей на 2-3 дні;
- зібрані речі упакувати у поліетиленові мішки і пакети та скласти їх в помешканні, найбільш захищеному від проникнення зовнішнього забруднення;
- перед виходом з будинку вимкнути джерела електро-, водо- і газопостачання, взяти підготовлені речі, одягнути протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидку), гумові чоботи;
- з прибуттям на нове місце перебування провести дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, за можливістю, почистити одяг), обробити відкриті ділянки шкіри водою або спеціальним розчином, що буде виданий кожному. Для оброблення шкіри можна використовувати марлю чи рушники.

Правила безпечної поведінки на забруднених радіонуклідами територіях:

- використовуйте для харчування консервоване молоко та харчі, що зберігались в закритих приміщеннях та в яких відсутнє радіоактивне забруднення. Не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених полях;
- не вживайте овочів, що зросли на забрудненому радіоактивними речовинами ґрунті;
- не пийте воду із відкритих джерел та із водопроводу після сигналу радіаційної небезпеки; накривайте колодязі плівкою або кришкою;
- уникайте довгих пересувань забрудненою місцевістю, особливо, ґрунтовими шляхами або травою, не ходіть в ліс, не збирайте у лісі ягід, грибів та квітів, не купайтеся у водоймищах;
- у приміщеннях, призначених для перебування людей, щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів;

- знімайте взуття при вході в приміщення з вулиці (забруднене взуття залишайте при вході).

Засоби індивідуального захисту можна не використовувати в приміщеннях, у тиху погоду без вітру та після дощу.

У випадку пересування відкритою місцевістю, необхідно використовувати підручні засоби захисту:

- органів дихання - прикрити рот та ніс змоченою водою марлевою пов'язкою, носовою хусткою, рушником або іншою частиною одягу;

- шкіри та волосся - вкрити будь-якими предметами одягу, головними уборами, хустинками, накидками. Якщо вам у край необхідності вийти на вулицю, потрібно взути гумові чоботи.

Хімічна небезпека

Аварії (катастрофи) на підприємствах, транспорті та продуктопроводах можуть супроводжуватися викидом (виливом) в атмосферу і на прилеглу територію небезпечних хімічних речовин (НХР), таких як хлор, аміак, синильна кислота, фосген, сірчаний ангідрид тощо. Це являє серйозну небезпеку для населення, адже заражене повітря вражає органи дихання, а також очі, шкіру та інші органи.

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

Дії у випадку загрози виникнення хімічної небезпеки:

- Сирени і переривчасті гудки підприємств – це сигнал "Увага всім". Негайно ввімкніть приймач радіотрансляційної мережі або телевізор. Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та порядок дій.

- При оголошенні небезпечного стану уникайте паніки.
 - Попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та літнім людям.
 - Виконайте заходи щодо зменшення проникнення отруйних речовин у квартиру (будинки): щільно зачиніть вікна та двері, щілини заклейте.
 - Підготуйте запас питної води: наберіть воду у герметичні ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).
 - Дізнайтеся у місцевих органів влади про місце збору мешканців для евакуації та уточніть час її початку. Підготуйтеся: упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби.
 - Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.
- Дії у випадку раптового виникнення хімічної небезпеки:
- Уникайте паніки. З одержанням повідомлення (по радіо або іншим засобам оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу НХР та про небезпеку хімічного зараження, виконайте передбачені заходи.
 - Надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри.
 - По можливості негайно залиште зону хімічного забруднення.
 - Якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти з району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні і негайно та надійно герметизуйте його! Зменшіть можливість проникнення НХР (парів, аерозолів) у приміщення: щільно зачиніть вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей заклейте, вимкніть джерела газо-, електропостачання та загасіть вогонь у печах. Чекайте повідомлень від органів влади з питань надзвичайних ситуацій за допомогою засобів зв'язку.

- Знайте, що уражаюча дія конкретної НХР на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості, тому, якщо немає можливості покинути небезпечну зону, не панікуйте і продовжуйте вживати заходи безпеки.

- Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі у герметичну валізу та підготуйтеся до евакуації.

- Попередьте сусідів про початок евакуації. Надайте допомогу дітям, інвалідам та літнім людям. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

- Залишаючи приміщення (квартиру, будинок), вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

- Виходьте із зони хімічного зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру, та обходьте тунелі, яри, лощини – в низинах може бути висока концентрація НХР.

- При підозрі на ураження НХР уникайте будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, воду) та звернутися до медичного закладу.

- Вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ.

- З прибуттям на нове місце перебування, дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Хлор

Ознаки отруєння хлором:

під час вдихання парів хлору виникає ураження легень, яке супроводжується набряком киснево-поглинальних альвеол, які під час кашлю можуть розірватися з виділенням мокротиння з кров'ю, внаслідок чого людина гине від нестачі кисню.

Перша допомога при отруєнні хлором:

- одягніть протигаз і виведіть ураженого на свіже повітря. Робити штучне дихання не можна, необхідно у важких випадках
- застосувати кисневу інгаляцію. Слід забезпечити повний спокій. Для зменшення подразнення – вдихання парів нашатирного спирту, промивання очей, рота, носа 2%-м розчином харчової соди.

Дії в осередку зараження:

- Заплющити очі та затамувати дихання.
- Закутатися у верхній одяг і дихати крізь нього (можна змочити водою).
- Не бігти.
- Спробувати визначити напрямок вітру.
- Виходити з зони зараження в бік, який перпендикулярний вітру.
- За неможливості вийти, спробувати залізти на високий предмет (стовп, драбину тощо), оскільки хлор стелиться знизу над землею.

При виявленні будь-якого виду зараження – негайно дзвоніть за телефоном 101.

При отруєнні хлором – винести потерпілого із зони зараження.

При зупинці дихання – зробити штучне дихання. Шкіру, рот, ніс промити 2%-м розчином питної соди або водою.

Аміак

У випадку розливу рідкого аміаку і його концентрованих розчинів не можна доторкатися до розлитої рідини.

Ознаки отруєння аміаком:

- нежить, кашель, важке дихання, задуха;
- підвищене серцебиття, порушена частота пульсу;
- при контакті з рідким аміаком виникає обмороження, можливий опік з пухирями, виразки.

Перша допомога при отруєнні аміаком:

- одягніть протигаз і виведіть ураженого на свіже повітря;
- дайте подихати зволженим повітрям (теплыми водяними парами 10%-ного розчину ментолу в хлороформі);
- дайте йому теплого молока з «Боржомі» або харчовою содою;
- при задусі необхідний кисень;
- при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку шиї, теплі ванночки, інгаляцію;
- при зупинці дихання проведіть серцево-легеневу реанімацію;
- при потраплянні в очі – промийте водою або 0,5-1%-ним розчином квасців, вазеліною або оливковою олією;
- при ураженні шкіри – обмийте чистою водою, зробіть примочки з 5%-ного розчину оцтової, лимонної або соляної кислоти.

Надання першої допомоги при ураженні НХР.

В першу чергу негайно захистіть органи дихання від подальшої дії НХР.

Надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2% розчином питної соди у випадку отруєння хлором, а у разі отруєння аміаком – водою або 5%-м розчином лимонної кислоти. Винести потерпілого із зони зараження та забезпечити йому спокій і тепло.

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

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

При необхідності відправити потерпілого до медичного закладу.

Обережно - ртуть!

Ртуть – метал сріблясто-білого кольору, у звичайних умовах легкокорухома рідина, що при ударі поділяється на дрібні кульки, у 13,5 разів важча за воду. Температура плавлення – 38,87°C. З підвищенням температури випаровування ртуті збільшується. Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні.

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

Встановлено максимально припустиму концентрацію парів ртуті: для житлових, дошкільних, учбових і робочих приміщень – 0,0003 мг/м³; для виробничих приміщень – 0,0017 мг/м³. Концентрація парів ртуті в повітрі понад 0,2 мг/м³ викликає гостре отруєння організму людини.

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна слабкість, головний біль та підвищується температура; згодом – болі в животі, розлад шлунку, біль у яснах.

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

Перша допомога при отруєнні парами ртуті:

- При важких гострих отруєннях через рот негайно промийте шлунок водою з 20-30 гр. активованого вугілля, або білковою водою (збитий з водою яєчний білок), після чого дайте молоко, а потім проносне.

- При гострих отруєннях вивести постраждалого із зони ураження, забезпечити повний спокій, потім госпіталізувати.

- При легкій, початковій формі, не контактувати зі ртуттю 3-4 тижні і забезпечити лікування в стаціонарних умовах.

Захист – промислові фільтруючі протигази марки “Г”, респіратор протигазовий РПГ-67-Г.

Дії населення при розливі ртуті в приміщенні

Якщо в приміщенні розбито ртутний градусник:

- виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу, дітей, інвалідів, літніх людей;

- відчиніть настіж усі вікна у приміщенні;

- максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно зачиніть усі двері;

- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;

- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пилососу для збирання ртуті забороняється.

- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);

- зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітрюйте протягом трьох діб;

- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не вище 18-20°C для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт;

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

Якщо ртуті розлито більше, ніж у градуснику:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- виведіть із приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам та літнім людям – вони підлягають евакуації в першу чергу;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- відчиніть настіж усі вікна;
- ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть усі двері;
- швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у грубах перед виходом із будинку;
- негайно викликайте фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення. У крайньому випадку зателефонуйте в поліцію.

Боротьба з великою кількістю ртуті та її парами дуже складна. Хіміки називають цей процес демеркуризацією.

Демеркуризація має проводитись двома способами:

- хіміко-механічним – механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення потребує посиленого провітрювання);
- механічним – механічний збір кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будівлі (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко-механічним).

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

Пожежа у приміщенні та на відкритій місцевості

ПОЖЕЖНА НЕБЕЗПЕКА

Правильно використовуйте засоби гасіння пожеж:

- переносні вогнегасники (порошкові, вуглекислотні, водопінні) використовують згідно з інструкцією, наведеною у вигляді малюнків і тексту на корпусі вогнегасників;

- для приведення в дію пожежних кранів, що знаходяться в будинку (споруді), необхідно відкрити дверцята шафи і розкласти в напрямку осередку пожежі рукав, з'єднаний з краном і стволом. Відкрити вентиль поворотом маховика проти ходу годинникової стрілки і спрямувати струмінь води із ствола на осередок горіння.

Якщо пожежа застала вас у приміщенні:

- зорієнтуйтеся щодо наявної небезпеки й напрямку її знаходження;
- якщо ви прокинулись від шуму пожежі й запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу;

- повзть по підлозі під хмарою диму до дверей приміщення, але не відчиняйте їх відразу, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку повітря ззовні;

- обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні: якщо двері гарячі - не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вийти, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та хутко виходьте;

- щільно зачиніть двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму, та повертайтеся поповзом у глибину приміщення, вживаючи заходів щодо порятунку;

- присядьте, глибоко вдихніть повітря, прочиніть вікно або розбийте віконне скло твердим предметом та приверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;

- якщо ви вийшли через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу із приміщення;

- обов'язково зачиніть за собою всі двері;

- під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;

- виходити із зони пожежі необхідно в навітряну сторону – туди, звідки дме вітер;

- якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогонь, а скористуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі;

- при задимленості сходових кліток варто щільно зачинити двері, що виходять на них, а при сильній задимленості перейти на балкон, захопивши із собою вологу ковдру, щоб укритися від вогню у разі його проникнення через отвори;

- коли немає іншого виходу, евакуацію потрібно продовжувати по сходових клітках або через іншу квартиру, якщо там немає вогню, використавши міцно зв'язані простирадла, мотузки або пожежні рукави. Спускатися треба по одному, підстраховуючи один одного;

- якщо на вас насувається вогневий вал, не вагаючись падайте, закривши голову мокрою тканиною, затримайте дихання;

- якщо вас відрізало вогнем, димом від основних шляхів евакуації, необхідно затулити ганчірками всі щілини по периметру дверей та під ними, щоб перешкодити доступу вогню та диму.

Дії під час рятування постраждалих від пожежі з будинків:

- перед тим як увійти у приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;

- відчиняйте двері з особливою обережністю: відчиняйте повільно, прикриваючи себе дверним полотном, щоб забезпечити захист від перепаду температури та впливу полум'я;

- у сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

- для зниження негативного впливу небезпечних факторів пожежі (дим, пилю, підвищеної температури) необхідно дихати через сильно зволожену тканину;

- у першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та літніх людей. Пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу та затискаються у куток;
- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте пальто, плащ або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожене) і щільно притисніть до тіла, за необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, в жодному разі не біжіть – це сприяє роздуванню вогню.

Якщо ви опинилися в осередку пожежі на відкритій місцевості:

- не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;
- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню;
- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, ввійдіть у водойму чи накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі – повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;
- гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;
- під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг та просік, не втрачайте з виду інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу;
- будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;
- особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі прогари, тому пересувайтеся, за можливістю, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;

- після виходу з осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

Пожежа в громадському транспорті, метро, потязі, літаку, теплоході

Дії при пожежі в міському громадському транспорті:

- негайно повідомте про пожежу водієві, спробуйте відчинити двері (використовуйте кнопку аварійного відкриття), застосуйте для гасіння вогнища пожежі вогнегасник і підручні засоби. **БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ!** У тролейбусах і трамваях металеві частини можуть опинитися під напругою внаслідок обгорання захисної ізоляції дротів;

- при заблокуванні дверей використовуйте для евакуації аварійні люки в даху, вікна. За необхідності, вибийте обома ногами скло (або твердим предметом). Якщо Ви вдало, без серйозних травм звільнилися, за можливістю, допоможіть тим, хто залишився в зоні вогню, в першу чергу, дітям і людям похилого віку;

- у будь-якому транспорті є матеріали, що виділяють при горінні отруйні гази, тому залишайте салон швидко, закриваючи рот і ніс хусткою або рукавом. Вибравшись із салону, відійдіть подалі, бо можуть вибухнути баки з паливом або статися замикання високовольтної електричної мережі;

- телефоном або через водіїв проїжджаючих машин повідомте про пожежу в пожежну частину. Надайте допомогу постраждалим.

Дії при пожежі у вагоні метро:

- відчувши запах диму, негайно повідомте машиніста про пожежу по переговорному пристрою і виконуйте всі його вказівки. Намагайтеся не допустити виникнення паніки у вагоні, заспокойте людей, візьміть дітей за руки. При сильному задимленні закрийте очі й дихайте через вологий носовичок;

- залишайтеся на місцях, поки поїзд рухається в тунелі. Після прибуття на станцію і відкриття дверей пропустіть вперед дітей та людей похилого віку, потім вийдіть самі, зберігаючи спокій і витримку. Перевірте, чи не залишився хтось у

вагоні, допоможіть цим людям покинути його. Відразу ж повідомте про пожежу черговому по станції та ескалатору. Надайте допомогу працівникам метро, використовуючи для гасіння вогнегасники та інші протипожежні засоби, наявні на станції;

- при появі у вагоні відкритого вогню під час руху намагайтеся загасити його, використовуючи вогнегасники або підручні засоби, що знаходяться під сидіннями. Якщо це можливо, перейдіть в незайняту вогнем частину вагону (краще вперед) і стримуйте поширення пожежі, збиваючи полум'я одягом або заливаючи його будь-якими негорючими рідинами (водою, молоком тощо). Ні в якому разі не намагайтеся зупинити поїзд у тунелі аварійним стоп-краном – це ускладнить гасіння пожежі й вашу евакуацію;

- при зупинці поїзда у тунелі не намагайтеся покинути його без команди машиніста, не торкайтеся металевого корпусу вагона і дверей до відключення високої напруги по всій ділянці. Після дозволу на вихід відкрийте двері або вибийте ногами скло, вийдіть з вагона і рухайтесь вперед по ходу поїзда до станції. Йдіть вздовж полотна між рейками в колону, не торкаючись струмопровідних шин (збоку від рейок), щоб уникнути ураження електричним струмом при включенні напруги;

- будьте особливо уважні при виході з тунелю біля станції, в місцях перетину шляхів, на стрілках, бо можлива поява зустрічного поїзда. Якщо покинутий вами поїзд зрушив з місця і наганяє вас, притисніться до ніші стіни тунелю.

Дії при пожежі у вагоні потяга:

- негайно повідомте провідникові про пожежу, пройдіть по вагону і, не піднімаючи паніки, голосно, виразно і спокійно оголосіть пасажирам про те, що сталося. Розбудіть сплячих пасажирів і візьміть за руки дітей. Найбезпечніше евакуюватися в передні вагони, але якщо це неможливо, йдіть у хвіст потяга, щільно зачиняючи за собою двері купе і міжвагонних переходів. Обов'язково перевірте разом з провідником наявність людей в тамбурах, купе, туалетах палаючого вагона;

- використовуючи вогнегасники і підручні засоби (ковдри, мокрі ганчірки тощо), разом з пасажирами спробуйте загасити вогонь. Закрийте вікна, щоб вітер не роздмухував полум'я. Не намагайтеся рятувати від вогню багаж, якщо це загрожує вашій безпеці (візьміть тільки найнеобхідніше – документи, гроші, цінності тощо). Якщо вогонь відрізав вас від виходів, зайдіть до купе або туалету, щільно причинивши за собою двері, відкрийте вікно і чекайте прибуття допомоги, повертаючи до себе увагу. Не стрибайте з вагона потяга і не намагайтеся вибратися на дах – це небезпечно! У крайньому разі – стрибайте, одягнувши на себе весь наявний одяг;

- за неможливості загасити пожежу і зв'язатися з начальником потяга або з машиністом, зупиніть потяг за допомогою стоп-крана, виведіть з вагона всіх людей, і разом з провідниками розчепіть вагони, запобігаючи розповсюдженню вогню по всьому потягу. Для запобігання руху вагонів під ухил підкладіть під колеса гальмові колодки або інші підручні предмети;

- відведіть пасажирів від палаючого вагона і надішліть людей у найближчий населений пункт повідомити про те, що сталося, в пожежну охорону. Далі дійте за вказівкою начальника потяга і пожежників. Помітивши сигнали людей, які залишилися у вагоні, негайно повідомте про них пожежникам. Будь-яким способом запобігайте виникненню паніки та надайте домедичну допомогу постраждалим.

Дії при пожежі на теплоході:

- почувши оголошення про пожежу по судновому радіо або від чергового матроса, за командою капітана вийдіть з каюти на палубу до рятувальних шлюпок, прихопивши з собою гроші та документи, попередньо загорнувши їх у поліетиленовий пакет. Поспішайте, вибираючись назовні, але без метушні та паніки. Намагайтеся знайти для себе рятувальний жилет (круг). Дисципліна – запорука успіху;

- якщо вихід з каюти відрізаний вогнем і димом, залишайтеся на місці, щільно зачинивши двері. Розбийте скло ілюмінатора і вилазьте крізь нього. Якщо це

зробити неможливо і немає шансів на допомогу, то, обмотавши голову мокрою ганчіркою, проривайтеся крізь вогонь і дим;

- пропустивши до шлюпок дітей, жінок, поранених, самі стрибайте за борт. Пливіть у бік від корабля, намагаючись за можливістю привертати до себе увагу, подавати сигнали. Якщо можете, то зачепіться за який-небудь плаваючий предмет. Скиньте з себе одяг і взуття, що вам заважають, якщо не змогли зробити це заздалегідь. Якщо до берега далеко, тримайтеся на воді, не витрачайте зайвих сил і чекайте на допомогу.

Дії при пожежі у літаку:

- негайно після зупинки літака прямуйте до найближчого виходу;
- захистіть свою шкіру – використайте пальто, шапку, ковдру тощо;
- не дихайте димом, захищайтеся одягом, пригніться або пробирайтеся до виходу поповзом – внизу диму менше;
- не стійте в натовпі при виході, якщо черга не рухається, пам'ятайте, що є інші виходи;
- якщо прохід завалений, пробирайтеся через крісла, опускаючи їх спинки; не беріть із собою ручний багаж, це може коштувати вам життя;
- не відчиняйте запасні люки в тому місці, де зовні вогонь і дим;
- будьте рішучі й дисципліновані, боріться з панікою на борту будь-якими засобами, надайте максимальну допомогу стюардесі;
- не ставайте самі причиною пожежі.

Якщо горить одяг на людині:

- зупиніть людину, не давайте їй бігати, бо полум'я розгориться ще більше;
- допоможіть швидко скинути палаючий одяг чи загасити її за допомогою простирадла, ковдри, пальта або струменя води. Гасити полум'я на одязі можна піском, землею, снігом. Сам постраждалий може загасити вогонь, перекочуючись по землі;

- залиште голову відкритою, щоб він не задихнувся продуктами згорання;
- викличте швидку допомогу;
- надайте посильну домедичну допомогу.

Перша допомога при опіках:

- посадіть або покладіть постраждалого, негайно припиніть вплив високої температури;
- обливайте місця опіків великою кількістю води (15 хвилин і більше), будьте обережні, щоб уникнути переохолодження постраждалого, особливо взимку;
- якщо є можливість, зніміть з уражених ділянок каблучки, годинники, паски, взуття до того, поки ці місця не почали набрякати;
- до обпеченої шкіри не можна доторкатися руками, намагатися зняти присталі залишки згорілого одягу (обережно ножицями зрізують лише їх краї);
- всі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу;
- дайте людині знеболювальний засіб для запобігання виникнення больового шоку;
- постраждалому давайте вживати рідину в достатній кількості;
- перевіряйте пульс та дихання кожні 10 хвилин до прибуття швидкої допомоги.

Запам'ятайте! Не змащуйте опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами! Не проколюйте пухирі!

Отруйні рослини, гриби

Отруйні рослини

Домедична допомога при отруєнні небезпечною рослиною:

- з'ясуйте, що відбулося і коли;
- викличте "швидку допомогу";
- допоможіть організму звільнитися від отрути, викличте блювоту.

Промивання повторити два-три рази;

- після промивання шлунку треба випити ентеросорбенти (препарати, що зв'язують отруту в шлунково-кишковому тракті та виводять її з випорожненнями – смекта, атоксил, ентеросгель), що полегшують стан. Активоване вугілля в цій ситуації малоефективне. Зменшують всмоктування отрути обгортаючі слизові речовини: відвар із лляного насіння, рослинна олія, кисіль, збиті яєчні білки (1-3 штуки). Можна дати постраждалому чорні сухарі;

- через 15–20 хвилин знову викликати блювоту і знову вжити препарати;
- корисно зробити очисну клізму.

Увага! При появі судом важливо не допустити порушення дихання, тому в рот постраждалого варто вставити ложку, обгорнену бинтом або чистою, випрасованою тканиною.

ГРИБИ

Ознаки отруєння грибами:

- сильна блювота, пронос, зневоднення організму;
- синюшність губ, нігтів;
- холодні кінцівки, поява судом;
- згущення крові, падіння кров'яного тиску.

Домедична допомога:

- очистити шлунок від їжі – випити води та викликати блювоту;
- пити дрібними ковтками холодну солону воду (це послабить нудоту);
- пити холодний міцний чай чи каву, мед та молоко;
- не вживати алкоголь.

Пам'ятайте!

- не збирайте грибів трухлявих, червивих, пошкоджених;
- не їжте гриби сирими;
- не збирайте грибів біля сміттєзвалищ, автодоріг, залізничних шляхів, промислових підприємств.

При перших симптомах отруєння звертайтеся до лікаря!

Снігові замети (хуртовина)

Дії населення під час стихійного лиха:

- лише у виняткових випадках виходьте з будинків. Забороняється виходити поодинці;

- повідомте членам родини або сусідам, куди ви йдете й коли повернетесь;

- в автомобілі можна рухатися тільки по центральним дорогам і шосе;

- забороняється відходити від машини за межі видимості;

- зупинившись на дорозі, подайте сигнал тривоги переривчастими гудками, підніміть капот або повісьте яскраву тканину на антену, чекайте допомоги в автомобілі. При цьому можна залишити мотор працюючим, відкривши скло для забезпечення вентиляції й запобігання отруєнню чадним газом;

- якщо ви втратили орієнтацію, пересуваючись пішки поза населеним пунктом, зайдіть у перший будинок, що трапиться, уточніть місце знаходження й, по можливості, дочекайтеся закінчення заметілі там;

- якщо вас залишають сили, шукайте укриття й залишайтеся в ньому;

- будьте уважними й обережними при контактах з незнайомими людьми, тому що під час стихійних лих різко зростає число крадіжок з автомобілів, квартир і службових приміщень.

Дії населення після стихійного лиха:

- якщо в умовах сильних заметів ви виявилися заблокованими у приміщенні, обережно, без паніки з'ясуєте, чи немає можливості вибратися з-під заметів самостійно (використовуючи наявний інструмент і підручні засоби);

- повідомите керівництву з ліквідації НС чи адміністрації населеного пункту про характер заметів;

- якщо самостійно розібрати сніжний замет не вдається, спробуйте встановити зв'язок з рятувальними підрозділами;

- увімкніть радіотрансляційний приймач (телевізор) і виконуйте вказівки місцевої влади;

- прийміть заходи щодо збереження тепла й ощадливо використовуйте продовольчі запаси.

Ожеледиця

Щорічно Міністерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледдю: за небезпечний сезон лікарі надають допомогу тисячам громадян, які постраждали на льоду.

Ми пропонуємо вам прості рекомендації, як уберегтися від значних неприємностей у період ожеледиці.

Перед виходом із будинку

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

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

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

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

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

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

- Літнім людям краще в "слизькі дні" взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом.

Якщо у вас з собою торба, то вона повинна бути тільки такою, яку можна носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років отримують при падінні.

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

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

Як можна зменшити ризик травм у ожеледицю

- Будьте готові впасти, про всяк випадок, під час ходьби.

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

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

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

- Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, але й отримання більш важких травм, особливо переломів.

- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.

- Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.

- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмовий шлях машини і

падіння перед автомобілем, що рухається, приводить як мінімум до каліцтв, а можливо, і до загибелі.

- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми частіше всього важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. У стані сп'яніння люди не такі чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткові проблеми та неприємності.

- Якщо ви впали і через деякий час відчували біль в голові, нудоту, біль у суглобах, утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

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

Гроза, блискавка

ГРОЗА

Якщо ви перебуваєте у приміщенні:

- негайно зачиніть всі квартирки, вікна, двері, бо протяги можуть «затягти» у приміщення блискавку;

- вимкніть електроприлади з розетки;

- у квартирах не користуйтеся водогоном;

- не слід умиватися над раковинами або ваннами, в жодному разі не митися у ваннах, необхідно негайно припините це, при перших спалахах блискавиць чи ударах грому;

- перебувайте подалі від вікон, де можливі протяги, електроприладів, труб, загалом будь-якого металевого начиння;

- утримуйтеся від дзвінка по телефону, але якщо це необхідно – зробіть це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного розряду.

Якщо гроза застала вас на вулиці, у полі, в лісі, на річці:

- не ховайтеся в невеликих спорудах, будинках, наметах і, особливо, серед дерев;
- краще сховатись у якомусь заглибленні;
- якщо вас двоє чи більше – не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноці – можливе ураження блискавкою спричинить трагедію одному, а не всім, бо розряд перебігає через контакт людських тіл;
- бігти до сховища слід повільно і злегка схилившись, а не у весь зріст – розряди контактують із вищими точками, якою і може бути голова людини;
- перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі, а не розкидано, тим самим звуживши площу можливого ураження розрядом;
- негайно треба позбутись речей, які є при вас: лопати, сокири, ножів, браслетів, навіть годинників – покладіть все у захищене місце подалі від себе;
- не лягайте на землю, бо тим самим збільшуєте площу ураження розрядом, сядьте, злегка нахиливши голову, аби вона не була вище предметів довкола вас;
- якщо відчували у схованці, що оточуючі вас предмети або частина споруд, скажімо, паркан, наче дзинчить чи якимось відлуннює, негайно змініть схованку, що стала небезпечною;
- якщо волосся на голові немов ворушиться чи здіблюється, (принаймні, так вам здається), теж перейдіть в інше місце, бо тут накопичується електрична енергія, що може «притягти» блискавку;
- якщо гроза застала вас з довгими, особливо, металевими предметами в руках (вудочками, граблями, вилами), не йдіть із ними, а відкладіть подалі від себе та перечекайте негоду;
- під час грози ніколи не торкайтеся металевих споруд і залізних електроопор, опор мостів, дротяних огорож і подібних об'єктів з металу;

- негайно припиніть прогулянку на велосипеді або верхи на коні – велосипед поставте подалі від себе, а коня прив'яжіть. Бажано не ховатися під високими деревами і не торкатися металевого стовпа чи паркану;

- якщо гроза застала вас у човні на водоймі або ви плавали у цей час, то найбезпечніше вибратися з води на берег, а якщо це неможливо, намагайтеся сидіти у човні нерухомо, витягнувши весла. Вплав слід добиратися повільно, спокійно, не розмахуючи руками.

КУЛЬОВА БЛИСКАВКА

Заходи безпеки:

- при перших ознаках грози зачиніть кватирки, вікна, двері;
- якщо до вас наближається кульова блискавка, стійте спокійно, затамувавши подих, не робіть жодних різких рухів та не намагайтеся одразу ж утікати.

Якщо кульова блискавка потрапила до вашого помешкання:

- тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводки;
- якщо ви маєте в руках якийсь предмет з ізолюючими властивостями, виставте його перед собою і в такий спосіб спробуйте зупинити наближення кульової блискавки. Якщо блискавка «прилипне» до нього, обережно покладіть його на землю, опісля цього спробуйте повільно вийти з приміщення, не викликаючи різких коливань потоків повітря;

- після зникнення блискавки в приміщенні, як правило, виникає пожежа, тому ретельно перевірте, чи часом щось не горить.

Сель, лавина

Дії населення у разі сходження селевого потоку:

- зберігайте спокій, уникайте паніки, за необхідності, надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам;

- почувши шум потоку, що наближається, негайно підніміться з дна лощини вгору по стоку не менш ніж на 50-100 метрів. Тому, кого застав селевий потік, врятуватися, як правило, не вдається;

- пам'ятайте, що під час руху селевого потоку розкочується каміння великої маси на значні відстані.

Дії населення у разі сходження снігової лавини:

- зберігайте спокій, уникайте паніки, за необхідності, надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам;

- почувши шум снігової лавини, що наближається, негайно заховайтесь за скелю, дерево, лягайте на землю, захистіть руками голову, притисніть коліна до живота, орієнтуючи своє тіло за рухом лавини, і дихайте через одяг.

Якщо вас захопила та зносить лавина:

- виконуйте плавальні рухи і тримайтесь, за можливістю, скраю лавини, де швидкість руху менша;

- спробуйте створити простір навколо обличчя і грудної клітки у разі зупинки лавини - це допоможе вашому диханню;

- не кричіть, якщо ви виявились всередині лавини, сніг повністю поглинає звуки, а крик та безглузді рухи лише позбавлять вас сил, кисню та тепла;

- не панікуйте та не дозволяйте собі заснути;

- пам'ятайте, що вас шукають і можуть врятувати протягом деякого часу.

Дії населення після сходження селевого потоку та снігової лавини:

- повідомте, за можливістю, про лихо органи місцевої влади найближчого населеного пункту, якщо ви опинилися поза зоною сходження лавини;

- зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психологічну травму внаслідок селю (лавини), оцініть ситуацію;

- вибравшись з-під лавинного снігу самостійно чи за допомогою рятувальників, обстежте своє тіло, зверніться до лікаря, навіть якщо ви вважаєте себе здоровим;

- допоможіть, за можливістю, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує;
- допоможіть, при потребі, рятувальникам у пошуку і рятуванні постраждалих;
- повідомте своїх родичів про власні стан та місцеперебування. Не користуйтеся довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;
- переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу;
- тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів;
- не поспішайте з оглядом населеного пункту, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога;
- дізнайтесь у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

ЗЕМЛЕТРУСИ

Дії під час землетрусу:

- зберігати спокій, уникати паніки;
- діяти негайно, як тільки з'явиться відчуття коливання ґрунту або будівлі, головна небезпека, яка загрожує - предмети і уламки, що падають;
- у разі знаходження на першому - другому поверхах, швидко залишити будинок та відійти від нього на відкрите місце;
- негайно залишити кутові кімнати, у разі знаходження вище другого поверху;
- негайно перейти у більш безпечне місце, у разі знаходження в приміщенні;
- стати в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подалі від вікон і важких предметів;

- не кидатись до сходів або до ліфта, у разі знаходження у висотній будівлі вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди буде найбільш заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу;

- вибігати з будинку швидко, але обережно. Остерігатись уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки;

- віддалитись від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач;

- у випадку пересування автомобілем, зупинитись, відчинити двері та залишитись у автомобілі до припинення коливань;

- перевірити чи немає поблизу постраждалих, сповістити про них рятувальників та, за можливістю, надати допомогу.

Дії після землетрусу:

- зберігати спокій, заспокоїти дітей та тих, хто отримав психологічну травму внаслідок землетрусу, оцінити ситуацію;

- допомогти, за можливістю, постраждалим, викликати медичну допомогу тим, хто її потребує;

- переконатись, що житло не отримало ушкоджень. Бути дуже обережним, може статися раптове обвалення, а також загрозувати небезпека від витоку газу, ліній електромереж, розбитого скла;

- перевірити зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання;

- обов'язково кип'ятити питну воду, вона може бути забруднена;

- перевірити чи немає загрози пожежі;

- не користуватись відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикати їх до того часу, доки не буде впевненості, що немає витоку газу;

- не користуватись довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;

- не поспішати з оглядом міста, не відвідувати зони руйнувань, якщо там не потрібна допомога;

- уникати морського узбережжя, де може виникнути небезпека від морських хвиль, спричинених сейсмічними поштовхами;

- бути готовими до повторних поштовхів;

- дізнатись у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

Правила поведінки під час землетрусу

Вдома:

- не піддаватися паніці й зберігати спокій, підбадьорювати присутніх;

- укритися під міцними столами, поблизу головних стін чи колон, тому що головна небезпека виходить від падіння внутрішніх стін, стель, люстр;

- триматися подалі від вікон, електроприладів, посуду на вогні, що треба відразу загасити;

- відразу ж загасити будь-яке джерело пожежі;

- розбудити й одягти дітей, допомогти відвести в безпечне місце їх та людей похилого віку;

- використовувати телефон у виняткових випадках, щоб покликати на допомогу, передати повідомлення органам правопорядку, пожежним, цивільного захисту;

- постійно слухати інформацію по радіо;

- відкрити двері для забезпечення виходу в разі потреби;

- не виходити на балкони;

- не користуватися ліфтом;

- не користуватися сірниками, бо може існувати небезпека витоку газу;

•ледь закінчиться перша серія поштовхів, залишити будинок, але перш ніж зробити це (якщо він ще цілий), закрити водопровідні крани, відключити газ і електроенергію;

•винести предмети першої необхідності й цінності;

•виходити з житла спиною до стіни, особливо, якщо доведеться спускатися сходами;

•закрити двері будинку;

•зібравши всіх членів родини, а також тих, хто живе поблизу, відправитися в найближчий центр збору людей, бажано пішки, а не на транспортному засобі;

•уникати вузьких і захаращених вулиць.

По дорозі до безпечних місць:

•направлятися до місцевості, вільної від будинків, електромереж та інших об'єктів;

•уважно стежити за стінами, що можуть упасти, триматися подалі від веж, дзвіниць, водоймищ;

•залишити небезпечну зону, а, за неможливості, знайти укриття під портиком входу в під'їзд;

•стежити за небезпечними предметами, що можуть виявитися на землі (дроту під напругою, скла, зламаної дошки тощо);

•не підходити близько до місця пожежі;

•не ховатися поблизу гребель, річкових долин, на морських пляжах і берегах озер;

•забезпечити себе питною водою;

•слідувати інструкціям місцевої влади;

•брати участь у негайній допомозі іншим.

У машині:

• не дозволяти людям піддаватися паніці;

- не зупинятися під мостами, шляхопроводами, лініями електропередач;
- при паркуванні машини не загороджувати дорогу іншим транспортним засобам;

- їхати і зупиняти автомобіль подалі від балконів, карнизів і дерев;
- за можливістю, не користуватися автомобілем, а пересуватися пішки.

У громадському місці:

- головну небезпеку представляє юрба, що піддалась паніці (у цьому разі намагатися вибрати безпечний вихід, ще не помічений юрбою);

- намагатися не падати, інакше є ризик бути розтоптаним, не маючи ні найменшої можливості піднятися;

- схрестити руки на животі, щоб не зламати грудну клітку;
- намагатися не опинитися між юрбою і перешкодою.

У школі та інших навчальних закладах:

- дотримуватись заздалегідь розробленого відповідними органами ситуаційного плану;

- тримати ситуацію під контролем, щоб допомогти іншим (впевненість і володіння обстановкою дорослого дозволяють дітям дотримуватись його вказівок, не піддаючись паніці);

- тренування, заздалегідь проведені з дітьми, дають змогу діяти більш правильно і спокійно;

- дітям необхідно знати, де знайти притулок - якщо вчитель ховається під кафедрою, учні мають використовувати для цих цілей свої парти (кожен крок дорослого повинен повторюватися всіма дітьми);

- кожного учня необхідно вчити бути відповідальним за свої речі (у такий спосіб його увага відволікається від головної проблеми і це дає змогу легше вгамувати страх під час евакуації);

- у вчителя має бути повний список присутніх учнів, і при виході він повинен його звірити з наявністю дітей;

- подбати про передачу дітей батькам чи у спеціально призначені центри їх збору.

У потязі або у метро:

- бути готовими до того, що як тільки відбудеться поштовх, можливо, буде відключена електроенергія (вагон зануриться в темряву, але, незважаючи на це, не слід піддаватися паніці);

- підземні станції у разі землетрусу є безпечним місцем (металоконструкції дають змогу їм добре протистояти поштовхам).

- Після повернення додому:

- слід оглянути будинок на предмет серйозних ушкоджень;

- не користуватися сірниками, електровимикачем (може існувати небезпека витоків газу);

- не користуватися телефоном, щоб не перевантажувати лінію.

- У разі перебування під уламками:

- дихати глибоко, не дозволяти страху перемогти себе й занепасти духом (необхідно спробувати вижити за будь-яку ціну);

- оцінити ситуацію і визначити, що є в ній позитивного;

- пам'ятати, що людина здатна витримати спрагу й, особливо, голод протягом достатньої кількості днів, якщо не буде даремно витрачати енергію;

- мати впевненість, що допомога прийде обов'язково;

- шукати у кишенях або поблизу предмети, що могли б допомогти подавати світлові чи звукові сигнали (наприклад, будь-яким предметом наносити удари по трубах чи стінах, в результаті чого, завдяки звуку, що утвориться, привернути увагу);

- пристосуватися до обстановки і намагатись знайти можливий вихід;

- у разі нестачі повітря, не запалювати свічок, що випалюють кисень;
- у випадку, коли єдиним шляхом виходу є вузький лаз, необхідно просуватися крізь нього. Для цього потрібно, розслабивши м'язи, поступово просуватися, притиснувши лікті до боків, і рухаючись ногами вперед.

Урагани (смерчі, буревії, зливи)

Дії під час стихійного лиха:

- зберігати спокій, уникати паніки, надати допомогу інвалідам, людям похилого віку;
- загасити вогонь у грубах, відключити системи електро- та газопостачання;
- перейти у безпечне місце, сховатись у внутрішніх приміщеннях, увімкнути приймач, щоб отримувати інформацію;
- не користуватись ліфтами, електромережу можуть раптово вимкнути;
- якщо лихо застало вас на вулиці, обминати хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, за можливістю заховатися в підвал найближчого будинку;
- якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев;
- уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику: мостів, естакад, трубопроводів, ліній електропередач, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев;
- якщо ви їдете автомобілем, зупиніться. Не перебувайте у ньому, а виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.

Дії після стихійного лиха:

- зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психологічну травму, оцініть ситуацію, надайте домедичну допомогу в разі необхідності;
- переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень, перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання, обов'язково кип'ятіть питну воду;

- не користуйтеся відкритим вогнем, освітлювальними і нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу. Перевірте, чи не існує загрози пожежі. За необхідності, сповістіть пожежну охорону;

- не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;

- не користуйтеся ліфтами, електромережу можуть вимкнути;

- не виходьте відразу на вулицю - після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися;

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

- тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів тощо. Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога;

- дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

Повінь (паводок, підтоплення, катастрофічне затоплення)

Дії в зоні раптового затоплення під час повені, паводка:

- зберігати спокій, уникати паніки;

- швидко зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;

- надати допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу;

- за можливістю негайно залишити зону затоплення;

- перед виходом з будинку вимкнути електро- та газопостачання, загасити вогонь у грубах. Зачинити вікна та двері, якщо є час - закрити вікна та двері першого поверху дошками (щитами);

- відчинити хлів - дайте можливість худобі врятуватися;

- піднятісь на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий, зайняти горищні приміщення;

- до прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти;

- перевірте чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, за можливістю, допомогу;

- потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися до надходження допомоги;

- не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоти тощо).

Дії після повені, паводка:

- переконайтесь, що житло не отримало внаслідок повені ушкоджень та не загрожує заваленням, відсутні провалини в будинку і навколо нього, не розбите скло і немає небезпечних уламків та сміття;

- не слід користуватись електромережею до повного осушення будинку;

- обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені;

- просушити будинок, провести ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території;

- здійснюйте осушення затоплених підвальних приміщень поетапно (з розрахунку 1/3 об'єму води на добу);

- електроприладами користуйтеся тільки після їх ретельного просушування;

- заборонено вживати продукти, що були підтоплені водою під час повені. Позбавтесь від них та від консервації, що була затоплена водою і отримала ушкодження;

- все майно, що було затопленим, підлягає дезінфекції;
- дізнайтесь у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

Зсуви

Причиною зсуву може бути: перезволоження ґрунту дощовими опадами, танення снігів, землетруси, підмив схилів та непродумана діяльність людини (вибухові та земляні роботи, вирубка лісу на схилах пагорбів та інше). Активізація зсувів залежить від інтенсивності постачання ґрунту підземними та поверхневими водами. Об'єм ґрунту, який зміщується під час зсуву, може становити від декількох сотень до тисяч мільйонів кубометрів, а швидкість коливається від декількох метрів на рік до декількох метрів на секунду.

Яких небезпек слід очікувати від зсувів: руйнування і завалення житлових та виробничих будівель, потенційно небезпечних об'єктів, інженерних та дорожніх споруд, магістральних трубопроводів та ліній електромереж, систем життєзабезпечення, а також травмування та загибель людей. Крім того, зсуви створюють умови для перекриття рік, внаслідок чого можуть виникати катастрофічні паводки.

Готуйтеся до виникнення зсуву:

- Уважно слухайте та вивчайте інформацію про обстановку, можливі місця та приблизні межі зсувів, а також інструкції про порядок дій у випадку загрози виникнення зсуву. Це особливо необхідно знати тим, у кого будівлі розташовані: на височині, на схилах або у підніжжя гір та пагорбів; навколо глибоких ярів.

- Повідомте при появі ознак зсуву органи місцевого самоврядування та органи цивільної оборони. **Ознакою зсуву є заклинювання дверей та вікон будівель, просочування води на зсувонебезпечних схилах та зміщення ґрунту.**

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.

Дії під час зсуву:

- При отриманні інформації про дане стихійне лихо, дійте залежно від ступеню загрози та швидкості зміщення зсуву.

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.

- Підготуйтеся до евакуації, з'ясуйте у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації.

- При наявності часу та незначній швидкості руху зсуву (декілька метрів на місяць): по можливості вивозьте своє майно у раніше намічене місце; відімкніть усі мережі постачання; щільно зачиніть вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; шиби, по можливості, захистіть віконницями або щитами.

- Дійте негайно! Терміново евакуюйтеся у безпечне місце при швидкості руху зсуву понад 0,5-1,0 метри на добу.

- Попередьте сусідів, надайте допомогу дітям, інвалідам та літнім людям. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

- Швидко одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш цінні і необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, ліки, кишеньковий ліхтарик та радіоприймач на батарейках.

- Від'єднайте електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему нагрівання, загасіть вогонь у печах.

- Не користуйтеся ліфтом. Його може заклинути від перекосу будинку.

- Виведіть худобу на більш безпечну місцевість, а якщо немає часу, відчиніть хлів – дайте худобі можливість врятуватися.

Дії після зсуву:

- Зберігайте спокій, оцініть ситуацію.

- Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу для тих, хто її потребує. Допоможіть при необхідності рятувальникам у відкопуванні та визволенні постраждалих із завалів.

- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Будьте дуже обережні, може статися раптове обвалення.

- Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання.

- Перевірте чи немає загрози пожежі. Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу.

- Не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.

- З'ясуйте у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Небезпечні комахи, отруйні плазуни, бджоли та кліщі

Небезпечні комахи (бджоли, джмелі, мурахи)

Допомога при укусі або жалінні комахи:

- якщо жало усе ще перебуває в шкірі, видаліть його шляхом зіскоблення нігтем або яким-небудь предметом. Не слід використовувати пінцет, тому що при здавлюванні жала, у шкіру може потрапити більше отрути;

- промийте водою вжалене місце і прикрийте, щоб не потрапив бруд;

- для зменшення болю і набряку прикладіть холодний компрес;

- постійно спостерігайте за станом постраждалого, стежте за можливою появою алергічної реакції;

- викличте швидку допомогу, якщо постраждалий: не знає, що було причиною жаління, має алергію, ужалений в обличчя або шию, проявляє ознаки порушення дихання.

Укус десятка бджіл або ос також іноді призводить до досить хворобливого стану постраждалого.

Лісовий кліщ

Якщо кліщ вп'явся в шкіру:

Його потрібно обережно зняти, але так, щоб не розчавити і не відірвати хоботок.

Ні в якому разі не відривайте кліща від себе різким рухом, адже, якщо смикнути сильно, то голівка комахи може відірватися й залишитися в шкірі, а це небезпечно.

Не намагайтеся випалити кліща зі шкіри, не змазуйте його бензином або лаком для нігтів і не намагайтеся проколоти його шпилькою.

Для успішного видалення кліща необхідно:

- уражене місце змастити рослинною олією або жирним кремом;
- видаляючи кліща пінцетом, петлею з міцної нитки, розгойдуйте його з боку в бік і поступово витягуйте короткими, легенькими посмикуваннями;
- дістаючи кліща пальцями, обережно його викручуйте з місця укусу;
- після видалення уражене місце змажте йодом або спиртом;
- вилученого кліща обов'язково спаліть;
- після видалення комахи обов'язково вимийте руки з милом, протріть їх спиртом.

Навіть у разі успішної “операції”, постраждалого слід показати лікареві. Протягом місяця знадобиться нагляд за його станом, особливо, якщо це дитина. За появи ознак захворювання (млявість, головні болі, запаморочення, ломота в суглобах), потрібною буде негайна госпіталізація!

Якщо вам не вдається витягти кліща, або його щелепи застрягли в шкірі, зверніться до лікаря.

Отруйні Павуки

Правила безпеки:

- не зупинятися на ночівлю у місцях, де є павутиння;
- не засовувати руки у розщілини;
- не збирати хмиз уночі;
- не піднімати без потреби камені, грудки землі;
- перевіряти місця, призначені для відпочинку;
- перед тим, як одягтись, перевіряти одяг та взуття.

Ознаки отруєння:

- найбільш отруйні статевозрілі самки. На місці укусу видно маленьку червону цятку, яка швидко зникає;
 - через 10-15 хвилин різкий біль поширюється в область живота, попереку і грудей, німіють ноги;
 - зіниці розширюються, слино- і потовиділення різко підсилюються;
 - спостерігається психічне порушення, постраждалий відчуває страх смерті;
 - можливі запаморочення, головний біль, ядуха, судоми, блювота;
 - характерне посиніння обличчя, уповільнення й аритмія пульсу;
 - укушений стає млявим, але поводитьься неспокійно, сильні болі позбавляють його сну;
 - через 3-5 днів на шкірі з'являються характерні висипання, і стан поліпшується.

Дії при укусі отруйними павуками: необхідно миттєво припекти місце укусу 2-3 сірниками, цигаркою (отрута комах відрізняється від зміїної тим, що руйнується під впливом високої температури) і зробити ін'єкцію протитруйної сироватки. За її відсутності, до втручання лікаря, слід накласти на рану пов'язку, змочену в міцному розчині перманганату калію, внутрішньо дати півсклянки слабого його розчину, забезпечити спокій, тепло і давати багато пити.

Змії

Ознаки отруєння:

- на місці укусу гадюки видно дві точкові ранки від отруйних зубів;
- укус гадюки викликає наростаючий біль;
- на місці укусу з'являється набряк;
- при потраплянні отрути в кров загальна реакція може розвиватися відразу або через деякий час – півгодини, годину. Найчастіше це відбувається через 15-20 хвилин. З'являється млявість, головний біль, нудота, інколи блювання, пришвидшений пульс, запаморочення.

Чим ближче місце укусу до голови, тим він небезпечніший. Навесні отрута гадюки більш токсична, ніж влітку.

Принципи надання першої допомоги:

- допоможіть постраждалому зайняти зручне положення і опустіть, якщо можливо, уражену частину тіла нижче рівня серця для вповільнення всмоктування отрути;
- покладіть лід на місце укусу;
- заспокойте постраждалого і порадьте йому обмежити рух. Значною мірою послаблює дію отрути часте пиття;
- накладати джгути чи припалювати місце укусу, тим більше надрізати його, категорично не рекомендується;
- неефективним є і вичавлювання краплин крові з ранки для подальшого “відсмоктування” отрути.

Грип — це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті

Грип — це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги. Найчастішим ускладненням грипу є пневмонія, яка іноді може лише за 4-5 днів призвести до смерті хворого.

Серцева недостатність також нерідко розвивається внаслідок ускладнень грипу. Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом — коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого. Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів — це, в середньому, 7 днів.

Симптоми, що вимагають лікування вдома

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома — щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них.

Такими симптомами є:

- підвищена температура тіла;
- біль у горлі;
- кашель;
- нежить;
- біль у м'язах.

З будь-якими з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря — його слід викликати додому. Призначене лікарем симптоматичне лікування у домашніх умовах може бути достатнім для одужання. Якщо стан хворого не погіршується, необхідно продовжувати лікування вдома до повного зникнення симптомів.

Симптоми, що вимагають термінової госпіталізації

Якщо стан хворої людини погіршується, не зволікайте з госпіталізацією, адже тепер під загрозою — її життя. Викликайте "швидку" чи терміново звертайтеся безпосередньо до лікарні, якщо присутні наступні симптоми:

- сильна блідість або посиніння обличчя;

- затруднення дихання;
- висока температура тіла, що довго не знижується;
- багаторазове блювання та випорожнення;
- порушення свідомості — надмірна сонливість чи збудженість;
- болі у грудній клітці;
- домішки крові у мокроті;
- падіння артеріального тиску.

Продовжувати лікування вдома за наявності цих симптомів — небезпечно.

Затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

Інфекційний контроль: прості речі рятують життя

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватись кількох простих речей.

Навіть якщо ознак хвороби немає:

- Уникати скупчень людей — аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Особливо актуально під час сезону грипу та епідемій.

- Користуватися одноразовими масками при необхідності — щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Так маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам'ятати, що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Економити чи лінитися вчасно замінити маску немає сенсу — волога маска не діє. Використані маски ні в якому

разі не можна розкладати по кишенях чи сумках — їх потрібно одразу викидати у смітник.

- Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання — як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини.

- Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми — для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.

- Мати чисті руки — інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишилися від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.

- Користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками — як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

Якщо з'явилися ознаки хвороби, додаються ще кілька нескладних заходів:

- Залишатися вдома при перших ознаках хвороби — не йти на роботу або, якщо захворіла дитина, не вести її до школи чи дитячого садочка, щоб не провокувати погіршення стану хворого і не наражати оточуючих на небезпеку, яка може виявитися смертельною для деяких з них.

- Не бігати до лікаря з найменшого приводу — у випадку грипоподібної хвороби Ви ризикуєте спровокувати погіршення власного стану і створити

небезпеку зараження для інших людей, що може мати смертельні наслідки для деяких з них. Більше того: лікарня чи поліклініка під час грипозного сезону є місцем високої вірогідності заразитися. Якщо вас непокоїть стан вашого здоров'я — обов'язково звертайтеся до лікаря, але викликайте його додому.

- Ізолювати хвору людину — виділити їй окрему кімнату і посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за нею, і по можливості триматися на відстані 2 метри від хворої людини.

- Прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання — аби запобігти розпорощенню інфікованих краплин слизу, які є основним джерелом зараження. Бажано робити це за допомогою одноразових серветок, які після використання одразу викидати у смітник. Якщо Ви прикрили рот руками, їх необхідно одразу вимити з милом чи обробити дезінфікуючим гелем, інакше усі ваші наступні дотики становитимуть небезпеку для інших.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує Ваші шанси уникнути небезпечного захворювання і здатне зберегти життя Вам і людям, що знаходяться поруч з Вами.

Вакцинація: найефективніший засіб захисту

Щорічна вакцинація є найефективнішим засобом для захисту організму від вірусів грипу. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною. Найкращий час для проведення вакцинації — напередодні грипозного сезону (у вересні). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж всього сезону. Всупереч поширеному міфу, це не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу. Жінки, які годують груддю, можуть бути вакциновані. Крім того, будь-яке грипopodobне захворювання не є підставою для припинення грудного вигодовування. Особливо важливою вакцинація є для представників груп ризику, оскільки вона значно збільшує шанси цих людей відвернути смертельні наслідки хвороби.

Групи ризику

Усі засоби профілактики грипу мають особливе значення для людей, які належать до груп ризику. Для цих людей грип становить найбільшу небезпеку, а вчасна регулярна профілактика здатна врятувати життя.

До груп ризику входять:

- діти до 5 років (особливо — діти до 2 років);
- вагітні жінки;
- люди віком від 65 років;
- люди з надмірною вагою;
- хворі на діабет;
- хворі на хронічні серцево-судинні захворювання;
- хворі на хронічні захворювання легенів;
- люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями;
- люди, що перебувають на імуно-супресивній терапії.

Для цих людей грип становить особливу загрозу, оскільки стан їхнього організму суттєво зменшує шанс одужати без ускладнень, а часто — вижити.

Крім того, існують професійні групи ризику:

- медичні працівники,
- вчителі й вихователі,
- продавці,
- водії громадського транспорту,
- усі, хто працює в багатолюдних місцях.

У цих людей немає ніякої можливості уникнути перебування поряд із хворими людьми, тому для них особливе значення мають усі без винятку засоби інфекційного контролю і профілактики грипу.

Що лікує грип

Лікувати грип можна за допомогою:

- Препаратів з доведеною активністю проти вірусу грипу — лише вони здатні вплинути на вірус грипу: припинити його розмноження в організмі. Вчасне

використання протівірусних препаратів за призначенням лікаря здатне скоротити період хвороби, полегшити її перебіг та запобігти розвитку ускладнень.

- Препаратів, що пом'якшують симптоми, — вони не діють на вірус грипу, але полегшують стан хворого, пом'якшуючи симптоми — жар, нежить, біль у горлі, кашель, головний біль та біль у м'язах. За умови легкого перебігу хвороби симптоматичне лікування у домашніх умовах може виявитися достатнім для повного одужання. Однак зловживати цими препаратами і застосовувати їх без призначення лікаря не слід: передозування може завдати серйозної шкоди організму. Народні засоби для пом'якшення симптомів та загальної підтримки організму — наприклад, розтирання горілкою, споживання цибулі з часником чи ехінацеї — неефективні проти грипу самостійно, але можуть використовуватись як допоміжні. Втім, зловживати ними також не слід. Важливо враховувати, що тимчасове пом'якшення чи відчуття відсутності симптомів не є ознакою одужання хворого: необхідно продовжувати утримання від контактів зі здоровими людьми та лікування — аж до постійної відсутності симптомів.

Дітям до 18 років та вагітним жінкам не рекомендовано вживати аспірин — подолати жар можна за допомогою парацетамолу. Під час грипу необхідно пити багато рідини. Їжа повинна бути легкою і нежирною, однак примушувати хворого їсти не потрібно.

Що не лікує грип

Важливо знати, що грип не лікується за допомогою:

- Антибіотиків — вони не створюють жодної протидії вірусам, оскільки призначені виключно для боротьби з бактеріальними інфекціями. Вживання антибіотиків не за призначенням не лікує хворобу і лише ускладнить боротьбу з хворобами у майбутньому. Антибіотики можуть використовуватись тільки за призначенням лікаря для лікування таких ускладнень грипу, як пневмонія й бронхіт, тощо.

- Гомеопатичних препаратів — немає жодних науково обґрунтованих доказів їхньої ефективності проти вірусу грипу, тому в усьому світі вони не рекомендовані для лікування будь-яких небезпечних для життя інфекцій, в тому числі й грипу. Використання препаратів з недоведеною ефективністю в таких умовах вважається ознакою безвідповідального ставлення до життя хворих.

- Імуностимуляторів, імуномодуляторів — немає жодних науково обґрунтованих доказів їхньої ефективності проти вірусу грипу. Водночас їхня дія під час хвороби може за певних умов навіть виявитися шкідливою.

- Народних засобів — лікування виключно народними засобами є неефективним і небезпечним, оскільки ніякі трав'яні відвари, чаї та настоянки на вірус грипу не діють. Однак народні засоби можуть згодитися для пом'якшення симптомів грипу — за умов грамотного використання без зловживань.

Тонкий лід

Заходи безпеки на льоду

- Знайдіть для початку стежку або сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.

- Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:

- лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);

- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;

- обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу - під снігом лід завжди тонший;

- тонкий лід і там, де б'ють ключі, де швидкий плин або струмок впадає в річку;

- особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

- Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду.

- Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги. Інакше вам доведеться з'ясовувати, наскільки добре ви запам'ятали і засвоїли цю пораду.

- Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокласти, кріплення лиж відстебніть (щоб, у крайньому випадку, швидко від них позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не накидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метра позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.

- Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду, (рекомендується відстань між ними п'ять метрів) і проміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків - верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і міцного). Виміряти точну товщину, можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду.

- Безпечним вважається лід: для одного пішоходу - лід зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 сантиметрів; для обладнання ковзанки - не менше 10-12 сантиметрів (масове катання - 25 сантиметрів); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 сантиметрів.

- Катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях.

- Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини - негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

- Твердо засвойте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил поведіння, це диктує багаторічний досвід не самих щасливих рибалок:

- не пробивайте поруч багато лунок;

- не збирайтеся великими групами на одному місці;
- не пробивайте лунки на переправах;
- не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега, яке б клювання там не було;

- завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;
- тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

Якщо ви провалилися на льоду річки або озера

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

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

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

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

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

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

Пам'ятайте: вирушати на водойми поодиноці небезпечно!

Увага! Різке похолодання сприяє переохолодженню організму та обмороженню частин тіла людей!

Щорічно до лікувальних закладів України надходять постраждалі з різними стадіями обмороження. За спостереженнями медиків кількість таких хворих збільшується одразу у декілька разів у періоди різких похолодань. Щоб уникнути переохолодження й обмороження, фахівці рекомендують більше про це дізнатися та дотримуватись основних правил поведінки в умовах низьких температур.

Що таке обмороження

Обмороження – це пошкодження будь-якої частини тіла (включно до відмирання тканин), яке виникає внаслідок впливу низьких температур оточуючого середовища. Найчастіше обмороження виникає при температурі повітря нижче – 100С-200С. При довготривалому перебуванні на відкритому повітрі, особливо за умов високої вологості та сильному вітрі, обмороження може виникнути восени та навесні при температурі повітря вище нуля. Статистика свідчить про те, що навіть усі важкі обмороження з ампутацією кінцівок виникають, коли людина перебуває у стані важкого алкогольного сп'яніння.

Ступені обмороження

Обмороження I ступеню (найбільш легкий випадок) частіше виникає при недовготривалому впливі низької температури на організм людини. Уражена ділянка шкіри бліда, після відігрівання червоніє, в деяких випадках має темно-червоний відтінок, починається розвиток набряку. Омертвіння шкіри не виникає.

Наприкінці тижня після обмороження може розпочатися незначне шелушіння шкіри. Повне одужання відбувається на 5-7 день по обмороженні. Перші ознаки такого обмороження – відчуття печіння, поколювання з подальшим онімінням ураженої ділянки тіла. Потім виникають зуд шкіри та незначний або сильний біль.

Обмороження II ступеню виникає при більш тривалому контакті з холодом. На початковій стадії виникає блідість, охолодження та втрата чутливості в ділянці тіла, але ці прояви виникають при всіх ступенях обмороження. Тому найбільш характерна ознака II ступеню травми – це виникнення в перші дні після обмороження пухирів, наповнених прозою рідиною. Повне відновлення шкіри відбувається протягом 1-2 тижнів без грануляцій та рубців. При обмороженні II ступеню після відігрівання виникає біль, більш інтенсивний та тривалий ніж при травмі I ступеню. Має місце свербіння та печіння шкіри.

При обмороженні III ступеню тривалість періоду впливу холоду та зниження температури ураженої ділянки організму людини збільшується. Пухирі, що виникли на початковій стадії, заповнені рідиною з кров'ю, їхнє дно фіолетово-червоного кольору, нечутливе до дотику. Відбувається відмирання всіх елементів шкіри з виникненням опісля одужання на цих місцях грануляцій та рубців. Уражені нігті знов не відростають або відростають деформованими. Відторгнення тканин, що відмерли, закінчується на 2-3 тижні, після чого розпочинається рубцювання, яке триває до одного місяця. Інтенсивність та тривалість болю більш виражена ніж при обмороженні II ступеню.

Обмороження IV ступеню виникає при довготривалому впливі холоду, зниження температури в уражених ділянках тіла при ньому найбільше. Воно часто поєднується з обмороженням III і II ступенів. Відмирають усі прошарки м'яких тканин, нерідко уражаються кістки та суглоби. Уражена ділянка тіла темносинього кольору, інколи з мармуровим малюнком. набряк виникає одразу після відігрівання і швидко збільшується. Температура ураженої ділянки шкіри значно нижча ніж на прилеглих частинах тіла. Пухирі виникають на менш уражених ділянках, де

виникло обмороження III-II ступенів. Відсутність пухирів при швидко та значно поширеному набряку, відсутність чутливості свідчать про наявність обмороження IV ступеню. Під час довготривалого перебування людини під впливом низької температури виникають не тільки місцеві ураження частин тіла, але і загальне охолодження організму. Під загальним охолодженням розуміють стан, який виникає при зниженні температури тіла нижче 340 С.

Перша допомога при обмороженнях

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 швидко медичну допомогу для проведення кваліфікованих заходів щодо рятування постраждалого. При обмороженні I 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 робить. 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 анальгін, 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.

„Залізне обмороження”

Взимку реєструються холодові травми, що виникають при контакті теплої шкіри з холодним металом. Як тільки дитина візьметься голою рукою за залізяку або лизне її язиком, вона міцно прилипне до неї. Звільнитися можна тільки відірвавши предмет разом зі шкірою. Виникає жахлива картина – дитина плаче від болю, скривавлені руки та обличчя призводять батьків до стану шоку. На щастя, „залізна” рана не часто буває глибокою, проте все одно її необхідно терміново продезінфікувати. Спочатку промийте рану теплою водою, потім перекисом водню, який очистить рану від бруду. Добре допомагає застосування гемостатичної губки, але можна використовувати складений у декілька шарів стерильний бинт, який необхідно притиснути до рани та тримати до повної зупинки кровотечі. Якщо поранення велике, необхідно звертатися до лікаря.

Якщо дитина самотійно не відірвала від себе залізяку, а голосно кличе на допомогу, ваші правильні дії допоможуть запобігти виникненню великих поранень.

Не відривайте дитину від залізяки, а полийте на прилипле місце теплу воду. Метал після зігрівання звільнить свою жертву. Говорячи про металеві предмети, необхідно нагадати, що взимку вони відбирають у дитини тепло. Тому неможна давати дітям дитячі заступи з металевими ручками, металеві частини санчат накривайте тканиною. Не дозволяйте дітям довго кататися на каруселях та гойдалках, лазити металевими сходами споруд на ігрових майданчиках. Обов'язково захищайте руки дитини рукавичками.

Профілактика переохолодження та обмороження

Існує декілька простих правил, виконання яких дозволить уникнути переохолодження та обмороження при сильному холоді: не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій утраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла. Додатковим негативним фактором є неможливість сконцентруватися на перших ознаках обмороження; не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду; носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити непромокаючий. Тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження. Особливу увагу до взуття необхідно приділяти особам, в яких сильно пітніють ноги. У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими. Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з водовідштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині. Рукавички зі штучних матеріалів погано захищають від морозу. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом. Не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас. По-перше: метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло, внаслідок чого можливе „прилипання” цих предметів до шкіри з

виникненням почуття болю та холодних травм. По-друге, перстені на пальцях затрудняють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок. Використовуйте допомогу друзів. Слідкуйте за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору, а друзі повинні слідкувати за станом вашого обличчя. Не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, це може призвести до більш значних пошкоджень. Не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг – вони розпухнуть і ви не взмозі будете знов взутися. Необхідно найшвидше потрапити до теплового приміщення. Якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвою.

Повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки. Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплового приміщення – магазину, кафе, під'їзду – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження. Якщо у вас зламалася машина на значній відстані від населеного пункту або в незнайомій місцевості, краще залишатися в ній та викликати допомогу по телефону або чекати іншого автомобіля. Ховайтеся від вітру. На вітрі вірогідність обмороження зростає. Не мочіть шкіру – вода проводить тепло швидше ніж повітря. Не виходьте на мороз із вологим волоссям. Вологий одяг і взуття (наприклад, людина впала у воду) необхідно зняти, витерти людину, при можливості переодягнути її в сухий одяг та якнайшвидше доставити до теплового приміщення. У лісі необхідно розпалити багаття, роздягнутися і висушити одяг. Під час сушіння одягу енергійно робіть фізичні вправи та обігривайтеся біля вогню. Доцільно взяти з собою на довготривалу прогулянку змінні шкарпетки, рукавички та термос із гарячим чаєм. Перед виходом на мороз бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія. Слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку при деяких

хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому враховуйте це під час планування прогулянок узимку. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.

Врешті-решт пам'ятайте, що найкращий спосіб вийти з неприємної ситуації – це до неї не потрапляти. Якщо ви не любите екстремальних відчуттів, то у великий мороз не виходьте з приміщення без потреби!

Якщо ви заблукали у лісі

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

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

- Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" – униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Існує багато способів 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 знаходиться: о 7 годині – на сході, напрям тіні показує на захід; о 13 годині – на південь, тіні від предметів найкоротші і їх напрям завжди показує на північ; о 19 годині – на заході.

- за Сонцем та годинником – тримайте годинник в горизонтальному положенні, поверніть його так, щоб годинна стрілка була направлена на сонце. Пряма, що

ділить кут навпіл між годинною (малою) 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 знаходиться на заході, у повний Місяць – на півдні, в останній чверті (" – на сході;

- існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати вірний напрямок. Мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща. Кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стволу, його найбільше з північної сторони, особливо поблизу коріння. Річні кільця на пні спиляного дерева розташовані нерівномірно – із південної сторони вони звичайно товщі. Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані у напрямку північ - південь або схід-захід.

- Правильно користуйтеся вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті.

- Уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і захисту.

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

- Бережіть та економно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

- **Запам'ятайте!** Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблукали. Були випадки, коли діти ховалися від шукачів через те, що боялися бути покараними.

- Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде їх шукати.

Пам'ятайте! Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись у екстремальних умовах. Тому:

- знайте приблизно свій шлях мандрівки;
- майте при собі засоби визначення напрямків сторін горизонту;
- майте одяг придатний для будь-яких погодних умов;
- майте достатньо їжі, води, сірників, речей та засобів для захисту свого життя.

Прогулянка у ліс

Підготовка до подорожі у ліс

- Повідомте про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає – залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, 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.

- Одягніть 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 буде більш помітним у разі розшуку їх.

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

У лісі

- Встановіть між собою сигнали, щоб не загубити один одного у лісі, особливо на випадок несподіванок – свистом або голосом.

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

- Виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Ніколи не залишайте вогнище без догляду. Незагашене вогнище може бути причиною лісової пожежі.

- 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 мити руки.

- 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, 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; недоїдки їжі закопайте подалі від місця відпочинку.

- Будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті.

Потім необхідно накласти щільну пов'язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні.

- У лісі, особливо навесні, 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 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, залізяки та гострі гілки або мілководдя). Уникайте води зі швидкою течією. Ніколи не плавайте наодинці.

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

Пташиний грип

Що таке курячий (пташиний) грип?

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

Як поширюється пташиний грип серед птахів?

Інфіковані птахи поширюють вірус через свою слину, носові секретії і фекалії. Чутливі до інфекції птахи можуть бути інфіковані, коли вони контактують із

зараженими виділеннями чи секретами. Свійські птахи можуть бути інфіковані вірусом пташиного грипу через безпосередні контакти з інфікованими водоплавними птахами чи іншими інфікованими птахами, або через контакт із поверхнею (земля, глина чи клітки), або з матеріалами (вода або корм), що були заражені вірусом.

Симптоми пташиного грипу у свійській птиці.

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

Чи може людина бути інфікована вірусом пташиного грипу?

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

Як люди заражуються вірусами пташиного грипу?

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

Які симптоми пташиного грипу спостерігаються у людей?

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

Як виявляють пташиний грип у людей?

Для того, щоб підтвердити наявність пташиного грипу у людини, необхідно провести лабораторні аналізи.

Які наслідки захворювання на пташиний грип для здоров'я людини?

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

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

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

Як стерегтися пандемії грипу.

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

Навички, які допоможуть зберегти здоров'я і уникнути грипу.

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

Профілактика інфекційних захворювань та харчових отруєнь

У літній період почастишали випадки виникнення спалахів гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь, пов'язаних з вживанням продуктів харчування та питної води, забруднених хвороботворними мікробами.

Більшість групових інфекційних захворювань та отруєнь виникають після проведення масових святкувань - весіль, ювілеїв, випускних вечорів, проводів в армію тощо.

Спеціалісти-епідеміологи стверджують, що основними причинами спалахів є залучення до приготування страв випадкових осіб, котрі не обізнані з елементарними правилами особистої гігієни, а також порушення технологій приготування їжі, зберігання харчових продуктів в антисанітарних умовах, без належного температурного режиму.

Факторами передачі інфекції найчастіше стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються "із запасом", що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь **МОЗ** рекомендує:

НЕ вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін.

НЕ купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.

НЕ вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини. При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском.

Не готувати продукти із запасом. Приготовлені страви бажано вживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають піддаватись вторинній термічній обробці. Зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 годин.

НЕ брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання).

НЕ приготувляти багатокomпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), в незабезпечених умовах. При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми - обдати окропом.

НЕ використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо). Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану. При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода

має бути профільтрована і проварена. Для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води.

Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом. Обов'язково мити руки після відвідування туалетів.

При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни. Дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти.

Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами. У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи.

Самолікування небезпечне!

При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу. При тяжкому стані хворого треба негайно викликати швидку медичну допомогу.

Профілактика інфекційних захворювань та харчових отруєнь

У літній період почастишали випадки виникнення спалахів гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь, пов'язаних з вживанням продуктів харчування та питної води, забруднених хвороботворними мікробами.

Більшість групових інфекційних захворювань та отруєнь виникають після проведення масових святкувань - весіль, ювілеїв, випускних вечорів, проводів в армію тощо.

Спеціалісти-епідеміологи стверджують, що основними причинами спалахів є залучення до приготування страв випадкових осіб, котрі не обізнані з елементарними правилами особистої гігієни, а також порушення технологій приготування їжі, зберігання харчових продуктів в антисанітарних умовах, без належного температурного режиму.

Факторами передачі інфекції найчастіше стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються "із запасом", що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь **МОЗ** рекомендує:

НЕ вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін.

НЕ купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.

НЕ вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини. При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском.

Не готувати продукти із запасом. Приготовлені страви бажано вживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають піддаватись вторинній термічній обробці. Зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 годин.

НЕ брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання).

НЕ приготувляти багатокomпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), в незабезпечених умовах. При споживанні

овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми - обдати окропом.

НЕ використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо). Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану. При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтррована і проварена. Для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води.

Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом. Обов'язково мити руки після відвідування туалетів.

При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни. Дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти.

Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами. У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи.

Самолікування небезпечне!

При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу. При тяжкому стані хворого треба негайно викликати швидку медичну допомогу.

Заходи безпеки при використанні побутових піротехнічних виробів

Феєрверки, петарди, ракети та інші побутові «іграшки» завжди притягували увагу до себе не тільки дітвори, а й дорослих. Але рік у рік збільшується кількість людей, які отримують від цих забав каліцтво, термічні опіки та різні травми. Дуже часто це трапляється внаслідок необережного, неправильного чи невмілого користування піротехнічними виробами. Щоб запобігти біді слід дотримуватися правил пожежної безпеки. Запуск петард, феєрверків, ракет забороняється

проводити всередині приміщення, з балконів і поблизу житлових, господарських будівель, новорічних ялинок тощо.

Піротехніку не можна зберігати біля приладів опалювання – батарей, газових та електричних плит. Не варто носити вогнебезпечні предмети у кишенях чи сумочках. Не можна розбирати вироби чи піддавати їх механічним впливам, курити, працюючи з піротехнічними виробами.

ДСНС закликає: будьте максимально уважні протягом Новорічних і Різдвяних свят! Бережіть своє життя та життя близьких! Подаруйте їм свою увагу, любов та добрий настрій!

Чи безпечна ваша новорічна ялинка?

Незабаром Новорічні та Різдвяні свята, що принесуть до кожного будинку радість і надію, зміни на краще в житті. Щоб наслідки від пожежі нікому не затьмарили свята, необхідно дотримуватися певних вимог пожежної безпеки. Такі вимоги є і до новорічних ялинок, ялинкових прикрас та інших виробів, які використовуються під час святкування Нового Року і Різдва.

Новий рік – це свічі, хлопавки й вогні, а ялинки, на жаль, дуже добре горять. При цьому штучні ще й виділяють отруйні речовини, швидко плавляться й "розтікаються". Щоб ялинка приносила тільки радість, установлювати її треба подалі від опалювальних приладів і джерел відкритого вогню – камінів, газових плит. і т.ін. При виборі штучної ялинки безпечніше віддати перевагу моделям, які мають протипожежну пропитку (ця інформація вказується на упаковці). Щоб ялинка не впала або не поранила дитину, вона повинна бути правильно зібрана і надійно встановлена, а іграшки рівномірно на ній розподілені. На ялинку не можна встановлювати свічі та бенгальські вогні, особливо в об'єднанні з ватним "снігом" і паперовими іграшками. Збирати штучну ялинку потрібно згідно з інструкцією. У процесі складання ялинки не рекомендується підпускати до неї дітей. У кімнаті, де стоїть ялинка, малята повинні перебувати тільки під доглядом дорослих. Для дитячої безпеки ялинку краще нарядити легкими прикрасами, які не б'ються

(бантами, шишками, кульками зі склопластику і т.ін). Слід дотримуватися й правил електробезпеки. Для прикраси ялинки не можна використовувати несправжні й не сертифіковані електричні вироби. Підключення гірлянд до мережі повинне виконуватися тільки за допомогою штепсельних з'єднань. При виявленні несправності в ілюмінації – нагрівання проводів, миготіння лампочок, іскріння, вона повинна бути терміново відключена.

ДСНС нагадує! Пам'ятайте, що тільки при дотриманні цих правил Ви зможете подарувати безпечне свято собі та своїй родині.

Будьте вкрай обережні на воді!

Як уникнути трагедії на воді

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є правильний вибір і обладнання місць для купання; навчання дорослих та дітей плаванню, суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах, постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих. Відпочинок на воді допускається тільки у спеціально відведених місцевими органами влади та обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при температурі води не менше +18°C, повітря не нижче +24°C.

Не лізьте у воду в незнайомому для вас місці, уникайте води із швидкою течією, не заходьте у воду напідпитку, ніколи не плавайте наодинці, особливо, якщо не впевнені у своїх силах; купаючись на “дикому пляжі” чи у незнайомому місці не пірнайте з берега, гірки, дерева; у воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою; купатися краще там, де є рятувальні служби; особливо слідкуйте за дітьми: їхня поведінка у воді не передбачувана; до плавок потрібно прикріпляти шпильку, якщо далеко від берега судом зведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м'язів; утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження – головна причина трагічних випадків. На рівнинних річках є

багато ям і вирів. Вони підступно зустрічаються біля піщаних кос, під берегом, де особливо любляють купатися діти.

Особливості під час купання в гірських річках. Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам'яністі, тому можна отримати важкі травми при падінні. Можна впасти, підслизнувшись на мокрому і слизькому камені, коли тільки входиш у воду.

На морі треба завжди зважати на хвилі, які можуть перевернути людину при вході у воду. Не намагайтеся плисти проти хвилі. Варто бути обережними біля водорізів. Не пірнайте з них, бо можна впасти – вони дуже слизькі від водоростей. Не запливайте за буйки! Великою бідою може обернутися пірнання на мілководді або в незнайомих місцях. У таких випадках можливі травми шийного відділу хребта з пошкодженням спинного мозку.

Якщо човен перевернувся, головне не розгубитися. Навіть коли перекинувся, він і тоді ще певний час тримається на воді, отже, треба зберігати спокій, і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопуючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він мусить уміти керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді. Основною причиною загибелі людей на воді є страх. У більшості випадків тонуть люди, котрі вміють плавати, і з самовпененістю запливають далеко від берега. Там вони можуть потрапити у потік холодної води. Тоді починає зводити ноги і хапає корч. У цій ситуації головне – не злякатися. Треба зануритися у воду і сильно потягти рукою на себе ступню за великий палець.

Будьте дуже обережні під час відпочинку на воді, щоб він був для вас і ваших дітей безпечним, весь час суворо дотримуйтеся порад рятувальників!

Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру

При першій можливості покиньте разом із сім'єю небезпечну зону. У разі неможливості виїхати особисто, відправити дітей і родичів похилого віку до родичів, знайомих. Необхідно взяти із собою всі документи, коштовні речі і цінні папери. Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати "екстрену валізку" з речами, які можуть знадобитись при знаходженні у зоні НС або при евакуації у безпечні райони.

Підготовка оселі:

- нанести захисні смуги зі скочу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;
- по можливості обладняйте укриття у підвалі, захистіть його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;
- при наявності земельної ділянки обладняйте укриття на такій відстані від будинку, яка більше його висоти;
- забезпечте оселю запасами питної та технічної води;
- зробіть запас продуктів тривалого зберігання;
- додатково укомплектуйте домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги;
- підготуйте (закупіть) засоби первинного пожежогасіння;
- підготуйте ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), гасові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготуйте (закупіть) прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- підготуйте необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільної оборони або інших сховищ (підвалів, погребів тощо);

- особистий транспорт тримайте у справному стані із запасом палива для виїзду з небезпечного району;

- при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру

Необхідно:

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;

- не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;

- завжди мати при собі документ (паспорт), що засвідчує особу, відомості про групу крові свою та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);

- знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності намагатися якнайменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та у малознайомих місцях;

- при виході із приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або до споруди цивільної оборони (сховища) дотримуватись правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, літнім людям та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття;

- уникати місць скупчення людей;

- не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;

- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);

- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покинути цей район;

- посилити увагу і за можливості також залишити цей район у разі появи засобів масової інформації сторони-агресора;

- про людей, які не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, мають нехарактерну зовнішність, здійснюють протиправні і провокативні дії, здійснюють незрозумілу роботу, тощо, – негайно поінформувати органи правопорядку, місцеву владу, військових;

- у разі потрапляння у район обстрілу – сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття – ляжте на землю головою в бік, протилежний вибухам. Голову слід прикрити руками (за наявності для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця обстрілу;

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

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

Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почуєте постріли;

- спостерігати за ходом бойових дій;

- стояти чи перебігати під обстрілом;

- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфльований одяг;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється:

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

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

"Екстрена валіза"

Екстрена валіза, як правило, являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів і більше, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Всі речі повинні бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. Екстрена валіза призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події – землетрусу, повені, пожежі, у разі загостреної криміногенної обстановки, епіцентру військових дій і т.д. Вантаж у рюкзаку треба укласти рівномірно. Добре мати рюкзак з “підвалом” (нижнім клапаном).

У рюкзак рекомендується покласти наступне:

- копії важливих документів в поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів – паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи треба укласти так, щоб у разі

необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах рекомендують серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких;

- кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;

- дублікати ключів від будинку і машини;

- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і умовлене місце зустрічі вашої родини;

- засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);

- ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничку, свічки;

- компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);

- багатофункціональний інструмент, що включає лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;

- ніж, сокиру, сигнальні засоби (свисток, фальшфейер і т.д.);

- декілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів. Може замінити намет або тент, якщо розрізати;

- рулон широкого скотчу;

- упаковку презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води;

- шнур синтетичний 4-5 мм, близько 20 м;

- блокнот і олівець;

- нитки та голки;

- аптечку першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), имодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), жгут, шприци

тощо; ліки що ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (слідкуйте за терміном придатності ліків);

- одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочку або кофту, плащ-дошовик, в'язану шапочку, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;

- мініпалатку, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);

- засоби гігієни: зубну щітку і зубну пасту, невеликий шматок мила, рушник (є такі в упаковці пресовані), туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;

- приналежності для дітей (якщо необхідні);

- посуд (краще металевий): казанок, флягу, ложку, кружку;

- запас їжі на кілька днів – все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсувні), наприклад: висококалорійні солодоці (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяників), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце – крупа перлова, гречана, рис довгозерний, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;

- запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоюною).

У літніх людей, інвалідів та дітей є особливі потреби. За необхідності, цей список доповнюється і коригується. Із практики, загальна вага “Екстреної валізи” не повинна перевищувати 50 кілограмів.



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ПОЧУЛИ СИГНАЛ ПОВІТРЯНА ТРИВОГА?

УВІМКНУТИ РАДІО ЧИ ТЕЛЕБАЧЕННЯ, ЩОБ
ПРОСЛУХАТИ ТЕРМІНОВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО
МОЖЛИВУ НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ. ЗАЗВИЧАЙ
ІНФОРМАЦІЯ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ПРОТЯГОМ П'ЯТИ
ХВИЛИН ПІСЛЯ ЗВУКОВОГО СИГНАЛУ (СИРЕН)

ПРОСЛУХАТИ ЗВЕРНЕННЯ ДО НАСЕЛЕННЯ

ВИКОНАТИ ТІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯКІ БУДУТЬ
ОЗВУЧЕНІ ПІД ЧАС ЗВЕРНЕННЯ.

НАМАГАЙТЕСЯ СПОВІСТИТИ ПРО ПОЧУТЕ РІДНИХ,
СУСІДІВ, ЗНАЙОМИХ. ЗА НЕОБХІДНОСТІ СЛІД
НАДАТИ ЇМ ДОПОМОГУ

ПОВІТРЯНА ТРИВОГА ОГолоШУВАТИМЕТЬСЯ
СТІЛЬКИ РАЗІВ, СКІЛЬКИ ЦЬОГО ВИМАГАТИМЕ
СИТУАЦІЯ!

ТОЧНЕ МІСЦЕ, КУДИ МОЖЕ ВЛУЧИТИ РАКЕТА,
ЧИ ЯКИЙ НАСЕЛЕНИЙ ПУНКТ АТАКУЄ ЛІТАК,
ВИЗНАЧИТИ ВАЖКО

ПІСЛЯ ТАКИХ СИГНАЛІВ НЕГАЙНО
ПЕРЕМІЩАЙТЕСЬ В УКРИТТЯ!

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НЕ ВСТИГЛИ ДОБІГТИ ДО УКРИТТЯ ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ

НЕГАЙНО ПЕРЕЙДІТЬ У ПРИМІЩЕННЯ БЕЗ ВІКОН.
АБО СКОРИСТАЙТЕСЬ ПРАВИЛОМ ДВОХ СТІН.
(ПЕРША СТІНА ВІЗЬМЕ НА СЕБЕ СИЛУ ВИБУХУ.
НАСТУПНА - РУЙНУВАННЯ)



ЯКЩО ВИНИКЛА ПОЖЕЖА ЧИ ПОШКОДЖЕННЯ
БУДИНКУ - ТЕЛЕФОНУЙТЕ НА 101. ВКАЖІТЬ ВАШУ
ТОЧНУ АДРЕСУ, ПОВЕРХ, КВАРТИРУ. ПОКИНЬТЕ
НЕБЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ!



ЯКЩО У БУДИНКУ СТАВСЯ ВИБУХ, ЯКНАЙШВИДШЕ
ЗАЛИШТЕ БУДІВЛЮ САМОСТІЙНО. АЛЕ ЗАЛИШІТЬ
ДВЕРІ ВІДЧИНЕНИМИ! ТОДІ РЯТУВАЛЬНИКАМ НЕ
ДОВЕДЕТЬСЯ ЗРІЗАТИ ЇХ БЕНЗОРІЗОМ ДЛЯ
ОБОВ'ЯЗКОВОЇ ПЕРЕВІРКИ



ЯКЩО ВИ ЗАЛИШАЄТЕ МІСТО ЧИ СВОЮ КВАРТИРУ

ЗАЛИШТЕ КЛЮЧІ СУСІДАМ



У разі надзвичайної ситуації (НС) у вашому будинку
рятувальники будуть перевіряти кожне помешкання,
аби переконатися, що в ньому немає людей.



СПІЛКУЙТЕСЬ ІЗ СУСІДАМИ, ТРИМАЙТЕ ЗВ'ЯЗОК



У разі НС рятувальники будуть знати точну кількість
людей, хто залишився вдома. Ймовірно порожні
квартири перевірятимуть потім.





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ЯК ПЕРЕЖИТИ КРИЗУ ТА ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ

АГРЕСІЯ: як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості).
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.

ПАНІЧНА АТАКА: як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.
2. Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Перевдіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ЯК ДІЯТИ ПРИ ОБСТРІЛАХ ЖИТЛОВИХ БУДИНКІВ? ПРАВИЛА ПОРЯТУНКУ:

СПОВІЩЕННЯ ПРО ТРИВОГУ БУВАЄ ДВОХ ВИДІВ: ПЕРЕРИВЧАСТА СИРЕНА (ЧЕКАЙТЕ, ЗА 5 ХВИЛИН ПІСЛЯ СИГНАЛУ КАНАЛИ ПОВІДОМЛЯТЬ, ЩО РОБИТИ ДАЛІ), БЕЗПЕРЕРВНА СИРЕНА (ТРЕБА НЕГАЙНО ЙТИ В УКРИТТЯ)

ПІСЛЯ СПОВІЩЕННЯ ПРО ПОВІТРЯНУ ТРИВОГУ ТРЕБА ВИМКНУТИ: СВІТЛО, ГАЗ, ВОДУ. ЯКЩО Є – ВІД'ЄДНАТИ ГАЗОВИЙ БАЛОН, СПУСТИТИ ТИСК І ПОКЛАСТИ В БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

НАЙБІЛЬШ НЕБЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ У БУДИНКУ: ПЕРШИЙ, ДРУГИЙ І ТРЕТІЙ ПОВЕРХИ (ЗАГРОЗА ПОТРАПЛЯННЯ КУЛЬ ПРИ ОБСТРІЛАХ), ОСТАННІЙ ПОВЕРХ (НЕБЕЗПЕЧНИЙ ПРИ ПОВІТРЯНІЙ ТРИВОЗІ), ПІДВАЛ (Є ЙМОВІРНІСТЬ ОПИНИТИСЬ ПІД ЗАВАЛАМИ)

ЯКЩО ЗАЛИШИЛИСЬ У КВАРТИРІ, ДЕ СХОВАТИСЬ: ВАННА КІМНАТА, ЯКЩО В НІЙ НЕМАЄ ГАЗОВОГО КОТЛА АБО ПРОСТІР ЗА ДВОМА ГЛУХИМИ СТІНКАМИ

ЩО БРАТИ З СОБОЮ В УКРИТТЯ:

ВОДУ (3 ЛІТРИ НА
ОСОБУ)



СУХУ ЇЖУ ЩОНАЙМЕНШЕ
НА 2 ДОБИ



ТЕЛЕФОН З
ПАВЕРБЕНКОМ



СВИСТОК ДЛЯ ПОДАЧІ
СИГНАЛІВ



ЛІХТАРИК





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОМЕНДАНТСЬКОЇ ГОДИНИ:

ЗАБОРОНЕНО ПЕРЕБУВАТИ НА ВУЛИЦЯХ ТА В ІНШИХ ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ, ЯКЩО ВИ НЕ Є ПРАЦІВНИКАМИ ОБ'ЄКТІВ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ (ДЛЯ ЦЬОГО У ВАС МАЄ БУТИ СПЕЦІАЛЬНА ПЕРЕПУСТКА)

ОСОБИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ВУЛИЦЯХ В ЗАБОРОНЕНИЙ ЧАС, МОЖУТЬ ВВАЖАТИСЯ ЧЛЕНАМИ ДИВЕРСІЙНО-РОЗВІДУВАЛЬНИХ ГРУП

ПРАВИЛО НЕ ПОШИРЮЄТЬСЯ НА ПЕРЕМІЩЕННЯ ДО УКРИТТІВ ПІД ЧАС СИГНАЛУ ТРИВОГИ

ТАКОЖ РЕКОМЕНДУЄМО ДОТРИМУВАТИСЬ
ПРАВИЛ СВІТЛОМАСКУВАННЯ:

ЗАШТОРЮВАТИ ВІКНА



ВИМИКАТИ СВІТЛО В
ОСЕЛЯХ



ГАСИТИ ВУЛИЧНЕ
ОСВІТЛЕННЯ СВОЇХ
БУДИНКІВ



ПРИБИРАТИ З
ПІДВІКОНЬ УСІ
ЛАМПИ, В ТОМУ ЧИСЛІ
І ФІТОЛАМПИ ПО
ДОГЛЯДУ ЗА
РОСЛИНАМИ





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ДІЇ У РАЗІ ЗНИКНЕННЯ УКРАЇНСЬКОГО ЕФІРНОГО МОВЛЕННЯ:

УКРАЇНСЬКІ ТЕЛЕКАНАЛИ РОЗКОДОВАНІ НА СУПУТНИКУ. ЩОБ ПЕРЕГЛЯДАТИ ТЕЛЕБАЧЕННЯ, ПОТРІБЕН СУПУТНИКОВИЙ РЕСИВЕР ТА СУПУТНИКОВА АНТЕНА

БІЛЬШІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ КАНАЛІВ МАЮТЬ ВЛАСНІ КАНАЛИ НА **YOUTUBE**. ЯКЩО ШВИДКІСТЬ ІНТЕРНЕТУ НЕВИСОКА, ОБЕРІТЬ В НАЛАШТУВАННЯХ ВІДЕО НИЖЧУ РОЗДІЛЬНУ ЗДАТНІСТЬ (ЯКІСТЬ - 360 PX АБО 480 PX)

НА ПЛАТФОРМАХ: **YOUTUBE, SWEET TV, OMEGA TV, MEGOGO, KYIVSTAR TV, OLL TV** ДОСТУП ДО УКРАЇНСЬКОГО ТЕЛЕБАЧЕННЯ ТЕПЕР ТЕЖ БЕЗКОШТОВНИЙ. ЗНАЙДІТЬ БАЖАНИЙ КАНАЛ В ЗАСТОСУНКУ АБО НА ВЕБСТОРІНЦІ УЛЮБЛЕНОЇ ПЛАТФОРМИ

КРІМ ТОГО, СЛУХАЙТЕ УКРАЇНСЬКЕ
РАДІОМОВЛЕННЯ В ІНТЕРНЕТ-РАДІО:



WWW.RADIOPLAYER.UA



ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО НЕБЕЗПЕКУ ВНП



01

В жодному разі не торкайтеся та не пересувайте підозрілий предмет руками

02

Позначте палицями (одягом, камінням тощо) місце, де знаходиться підозрілий предмет



03

Попередьте про знахідку інших осіб поруч. Відведіть їх та відійдіть самі на безпечну відстань (не менше 100 метрів)

04

Єдиним офіційним каналом повідомлень про виявлення підозрілих ВНП є ДЗВІНОК НА ЕКСТРЕНІ НОМЕРИ «101» або «102»



05

Не користуйтеся телефонами або іншими засобами радіозв'язку ПОВБИЗУ підозрілого предмета

06

Не намагайтеся розібрати підозрілий предмет, витягти з нього вибухову речовину або детонатор



07

ПОЛЯ, ЛІСИ, ВОДОЙМИ
На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях

08

ГОРОДИ ТА РУЇНИ
На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях



09

УДАР ТА СТРУС
Активувати вибухонебезпечні предмети може навіть найменший зовнішній вплив;

10

ТЕРТЯ ТА НАГРІВАННЯ
Активувати вибухонебезпечні предмети може навіть найменший зовнішній вплив.



ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ У БУДИНКУ



ПОКЛИЧТЕ НА ДОПОМОГУ.
ПОВІДОМТЕ, ДЕ ВИ
ЗНАХОДИТЕСЬ.

СПОКІЙНО ЧЕКАЙТЕ,
ПОКИ РОЗБЕРУТЬ
ЗАВАЛ.



ЯКЩО ВАС НІХТО НЕ ЧУЄ



01

СПРОБУЙТЕ ВИВІЛЬНИТИ
РУКИ ТА НОГИ.

02

ОЦІНІТЬ НАВКОЛИШНЮ
ОБСТАНОВКУ.



03

ОБЕРЕЖНО РОЗБЕРІТЬ ЗАВАЛ.
НАМАГАЙТЕСЯ НЕ ЗАЧЕПИТИ ТЕ,
НА ЧОМУ ВСЕ ТРИМАЄТЬСЯ.

04

ЯКЩО НЕ ВПЕВНЕНІ В СВОЇХ
СИЛАХ, ТЕРПЛЯЧЕ КЛИЧТЕ
НА ДОПОМОГУ.



05

ЯКЩО Є МОЖЛИВІСТЬ,
СКОРИСТАЙТЕСЯ
ТЕЛЕФОНОМ, СТУКАЙТЕ
ПО ТРУБАХ, БАТАРЕЯХ
ОПАЛЕННЯ.

06

ЯКЩО НІХТО НЕ ЧУЄ,
СПРОБУЙТЕ
РОЗБИРАТИ
ЗАВАЛ.



07

ЗВІЛЬНИВШИСЬ, ОГЛЯНЬТЕ
СЕБЕ, ЗА МОЖЛИВОСТІ
НАДАЙТЕ СОБІ ПЕРШУ
МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ.

08

В ОЧІКУВАННІ ДОПОМОГИ
НАМАГАЙТЕСЯ УНИКНУТИ
ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ.





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ЯК УНИКНУТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

КОЛИ ВИНИКАЄ?

Тоді, коли температура тіла людини опускається нижче нормальної 36,6 °С до критичних для життя показників.

НАЙПОШИРЕНІШОЮ ПРИЧИНОЮ Є ДОВГОТРИВАЛИЙ ВПЛИВ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР, А НАЙБІЛЬШ ВРАЗЛИВОЮ ГРУПОЮ Є ЗНЕВОДНЕНІ ЧИ ФІЗИЧНО ВИСНАЖЕНІ ЛЮДИ

ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ:

- Не намагайтесь швидко зігрітись. Не розтирайте руки та ноги;
- Не вживайте алкоголь і тютюн. Перший сприяє посиленій тепловіддачі, а куріння тютюну — звуженню судин, що призводить до посилення переохолодження.

ЯК УНИКНУТИ:

- ✓ якщо речі змокли, перевдягніться в сухі;
- ✓ шукайте укриття в сухих та теплих місцях (утепляйте кінцівки, шию та голову);
- ✓ розмістіть під собою подушки та каремати;
- ✓ уникайте протягів;
- ✓ за можливістю випийте теплий та солодкий чай, з'їжте батату на білок їжу;
- ✓ зробіть прості вправи руками і ногами щоб зігрітись.

СИМПТОМИ:

- сонливість;
- озноб;
- зниження фізичної активності;
- втрата свідомості;
- сплутаність свідомості або втрату пам'яті;
- нечітка мова або бурмотіння;
- повільне поверхнєве дихання;
- слабе наповнення пульсу;
- незграбність або відсутність координації;
- яскраво-червона/синя холодна шкіра.

- * споживайте теплу рідину;
- * одягайтеся декількома шарами;
- * грійтеся ковдрами та/чи один об одного.

Дії у надзвичайних ситуаціях

Алгоритм перших дій у надзвичайних ситуаціях

1. Огляньте місце події та переконайтеся, що немає безпосередньої загрози вашому життю і здоров'ю, а потім можете допомагати постраждалим.
2. Огляньте постраждалих та зрозумійте, чи є потреба у наданні екстреної медичної допомоги, чи є загроза їх життю.
3. Викличте медиків і рятувальників.
4. Залишайтеся з постраждалим до приїзду екстрених служб, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.

Не приступайте до дій відразу. Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто з усіх найбільшою мірою потребує допомоги. Дізнайтеся імена людей, які потребують допомоги. Представтеся, хто ви, які функції виконуєте («Я - соціальний працівник», «Я – волонтер», «Я - лікар», «Я допомагаю постраждалим»). Людині може дати надію вже тільки ваша присутність. Скажіть, чим ви можете допомогти, поясніть, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.

Важливо відновити життєзабезпечуючі процеси людини: попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть». «Дихайте! - Вдих... видих... вдих... видих». «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима, словами (наприклад: "Ви мене чуєте?"). Заспокойте простими словами (наприклад: "Я разом з вами". "Спробуємо разом", "Тут вже спокійно"). Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де знаходиться. Якщо людина не зовсім орієнтується, поінформуйте (коротко, точно) про місце, час, ситуацію (наприклад: "Тут багато народу - це площа. Був вибух. Ви злякалися" - ваша мова проста, однозначна, спокійна). Потім відновіть ланцюжок пам'яті: запитайте, що пам'ятає до, що - після події: "Як все почалося? Що ви робили?"

Обережно встановіть тілесний контакт з постраждалим: візьміть за руку або поплескайте по плечу. Торкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й постраждалий. Не повертайтеся до постраждалого спиною. Дитину можна трохи обійняти. Ніколи не звинувачуйте людей. Уникайте будь-яких слів, що можуть викликати почуття провини. Не давайте хибних надій і неправдивих обіцянок. Розкажіть, які заходи потрібно вжити для отримання допомоги в цьому випадку.

Дайте людині повірити в її власну компетентність. Дайте їй доручення, з яким вона впорається (наприклад, вдягнути куртку, скласти речі в сумку). Використовуйте це, щоб вона переконалася у власних можливостях, щоб у неї виникло почуття самоконтролю: "Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте". Дайте людині виговоритися. Слухайте її активно, будьте уважні до її почуттів і думок. Ведіть мову про позитивне. Скажіть людині, що ви залишитеся з нею. У разі необхідності її покинути, знайдіть того, хто може опікуватися нею, і проінструкуйте щодо подальших дій.

Залучайте інших людей для надання допомоги. Інструкуйте їх і давайте їм прості доручення. Намагайтеся захистити людину від зайвої уваги і розпитувань. Можна відгородити її від зайвої цікавості інших, наприклад, давши їм доручення: "Пройдіть, будь ласка, і подивіться, чи немає тих, кому потрібна допомога, підтримка. Якщо так, допоможіть їм". У кризовій ситуації людина завжди знаходиться в стані психічного збудження. Поведінка такої людини не повинна вас лякати, дратувати або дивувати. Її стан, вчинки, емоції - реакція на ненормальні обставини.

Не надавайте психологічну допомогу в тому випадку, якщо ви до цього не готові, не хочете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу: «Не зашкодь!» Обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше зверніться за допомогою до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

Люди, що пережили кризову подію, можуть перебувати в пригніченому стані, відчувати тривогу або сум'яття. Деякі звинувачують себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, треба допомагати людині пережити стреси, відчуті себе в безпеці, відчуті, що її захищають, розуміють, поважають і піклуються про неї належним чином. Люди, що пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти, що з ними сталося. Вислухати чийсь розповідь – це вже велика підтримка. Однак важливо не примушувати людей розповідати про пережите. Деякі люди не хочуть говорити про те, що сталося, або про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки. Треба сказати їм, що підтримка буде поблизу, на випадок, якщо вони захочуть поговорити, або треба запропонувати їм практичну допомогу, наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба дати змогу людині побути в тиші. Можливість трохи помовчати дасть людині перепочинок і може підштовхнути її поділитися з кимось своїми переживаннями, якщо вона того забажає.

Важливо вміти слухати людей, щоб зрозуміти становище, в яке вони потрапили, їх потреби, аби допомогти їм заспокоїтися і надати необхідну допомогу.

Заходи підтримки постраждалого

ПОТРІБНО робити і говорити	НЕДОЦІЛЬНО робити і говорити
Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати	Змушувати людину розповідати, що з нею відбулося і відбувається
Поважати конфіденційність і, за можливістю, не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину	Перебивати, квапити співрозмовника (приміром, не треба дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)

<p>Бути поруч з людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури</p>	<p>Торкатися людини, якщо немає впевненості, чи прийнято це в її культурному середовищі</p>
<p>Показувати своїм виглядом, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджуючі репліки</p>	<p>Давати оцінок тому, що людина зробила</p>
<p>Бути терплячим і спокійним</p>	<p>Казати: «Ви не повинні себе так відчувати» або «Ви маєте радіти, що вижили»</p>
<p>Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»</p>	<p>Вигадувати того, чого не знаєте</p>
<p>Подавати інформацію так, щоб її легко було зрозуміти - простими словами</p>	<p>Використовувати спеціальні терміни</p>
<p>Висловлювати співчуття, коли люди говорять про перенесену втрату або важливі події (втрата будинку, смерть близької людини): «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко»</p>	<p>Давати хибних обіцянок чи запевнень</p>
<p>Відзначити проявлені людиною зусилля, спрямовані на самостійний вихід з важкої ситуації</p>	<p>Переповідати співрозмовнику особисті розповіді, почуті від інших</p>
<p>Дати людині можливість помовчати у разі необхідності</p>	<p>Казати про власні труднощі</p>

	Думати і діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми
	Позбавляти людину віри у власні сили і здатність самостійно подбати про себе
	Казати про людей, використовуючи негативні епітети (приміром, називати їх «божевільними»)

Коли розмовляєте з людиною, важливо слухати: очима, демонструючи пильну увагу; вухами, щоб дійсно почути, що саме турбує людину; серцем, із співчуттям і повагою. Звертайтеся до людей з повагою і відповідно до їхньої культури. Назвіться: скажіть своє ім'я та організацію. Запитайте, чим їм допомогти, якої допомоги вони потребують. За можливістю, знайдіть безпечне і тихе місце для розмови. Створіть елементарні комфортні умови (приміром, дайте води).

Намагайтеся убезпечити постраждалого: виведіть людину з місця, де йому загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику; намагайтеся захистити людину від зайвої уваги, захищаючи її право на приватне життя і гідність; якщо людина пригнічена, намагайтеся не залишати її наодинці.

Вислуховуйте людей і намагайтеся їх заспокоїти. Будьте поруч. Не змушуйте людей розповідати про пережите. Уважно вислухайте, якщо люди все ж побажають поговорити про те, що сталося. Якщо людина пережила сильний стрес, спробуйте її заспокоїти і переконайтесь, що вона не буде перебувати на самоті. Підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.

Якщо у людини виникає відчуття нереальності того, що відбувається, відірваності від оточення, тоді для відновлення контакту з навколишнім середовищем і самовладання, попросіть її: впертися ногами в підлогу; допоможіть її поплескати пальцями або кистями рук по своїх колінах; зверніть її увагу на будь-

які нейтральні предмети оточення, які вона може побачити, почути чи помацати; попросить розповісти, що вона бачить і чує; попросить її зосередитися на своєму диханні й дихати повільно.

Як дорослі можуть допомогти дітям

Те, як діти реагують на труднощі кризи, залежить від їх віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними їх батьки, піклувальники та інші дорослі. Наприклад, маленькі діти не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти справляються краще, коли поруч знаходяться сильні, спокійні дорослі. У дітей і підлітків виявляються такі ж реакції дистресу, що й у дорослих. Але в них також можуть виникати деякі з наступних специфічних реакцій:

- маленькі діти можуть повернутися до поведінки, що притаманна більш ранньому віку (наприклад, смокчуть палець або мочаться в постіль), можуть чіплятися за батьків або піклувальників, а також менше займатися іграми чи повторювати одну і ту саму гру, пов'язану з тривожними подіями;
- діти шкільного віку деколи вважають себе винуватцями негативних подій, у них виникають нові страхи, вони стають менш доброзичливими і привітними, відчують себе самотніми або надто стурбовані захистом чи порятунком людей в умовах кризи;
- підлітки можуть «нічого не відчувати», вважати, що вони відрізняються від своїх ровесників або ізольовані від них, здійснювати ризиковані вчинки або проявляти негативізм.

Члени сім'ї, батьки й опікуни – важливе джерело захисту та емоційної підтримки для дітей. Діти, розлучені зі своїми близькими, під час кризової події виявляються в незнайомому місці, в оточенні незнайомих людей. Вони часто сильно налякані, не мають змоги правильно оцінити ризики і навколишні небезпеки. Важливим першим кроком є возз'єднання тих дітей, котрі залишилися

без сімейного догляду, в тому числі підлітків з їх близькими. Якщо діти перебувають разом з батьками, треба намагатися підтримувати дорослих в турботі про дітей.

Немовлята. Тримайте їх у теплі та безпеці, подалі від гучного шуму і хаосу. Частіше обіймайте і притискайте їх до себе. За можливості, дотримуйтеся графіка годування і сну. Говоріть спокійним і лагідним голосом.

Діти раннього віку. Приділяйте їм більше часу та уваги. Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці. Поясніть, що вони не винні у події, яка сталася. Намагайтеся не розлучати дітей з тими, хто піклується про них, з братами, сестрами та близькими. За можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтеся режиму. Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно і вони тягнуться до дорослих. Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку, наприклад, смокчуть палець або мочаться в постіль. За можливості, створіть умови для ігор і відпочинку. Якщо дорослий поранений, перебуває у вкрай пригніченому стані або з іншої причини не може піклуватися про свою дитину, допоможіть йому організувати догляд за дітьми. Тримайте дітей та їхніх близьких разом і не дозволяйте розлучати. Наприклад, якщо дорослого відвезли, щоб надати йому медичну допомогу, намагайтеся відправити з ним дітей або докладно запишіть інформацію про те, куди його відправляють, щоб діти змогли возз'єднатися з ним.

Діти старшого віку і підлітки. Приділяйте їм час і увагу. Допоможіть займатися звичними справами. Поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз. Дозвольте їм сумувати, не очікуйте, що вони виявляться сильнішими. Вислухайте їх міркування та страхи без засуджень і оцінок. Чітко визначить правила поведінки і поясніть, чого очікуєте від них. Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим. Заохочуйте їх прагнення приносити користь оточуючим.

Також майте на увазі, що діти часто збираються навколо місця події й можуть стати свідками жахливих подій, навіть якщо вони або їхні батьки/підклувальники безпосередньо не постраждали. У хаосі кризи дорослі часто поглинені власними турботами і не можуть уважно стежити за тим, чим зайняті діти, що вони бачать або чують. Намагайтеся захистити дітей від трагічних подій або розповідей очевидців.

Що говорити і робити для допомоги дітям?

Підтримуйте перебування в сім'ї. Забезпечуйте перебування дітей разом з батьками та родичами, не дозволяйте розлучати їх. Якщо з дітьми немає дорослих, передавайте їх на піклування надійної мережі або служби захисту дітей. Не залишайте дитину без нагляду. Якщо на місці немає служби захисту дітей, самі прийміть заходи, аби знайти їх близьких чи зв'язатися з іншою родиною, яка може про них подбати.

Убезпечуйте. Захищайте дітей від трагічних сцен, наприклад, від вигляду важких ран або катастрофічних руйнувань. Захищайте дітей від травмуючих оповідань щодо події. Захищайте дітей від репортерів, від розпитувань сторонніх людей, що не входять в групи порятунку.

Слухайте, говоріть й організуйте дозвілля. Зберігайте спокій, говоріть м'яко, будьте привітні з дітьми. Вислухайте, що вони думають про події. Під час розмови намагайтеся перебувати на рівні їх очей, використовуйте прості, зрозумілі їм слова і пояснення. Назвіть своє ім'я і скажіть, що прийшли допомогти. Дізнайтеся ім'я дитини, звідки вона та інші подробиці, що допоможуть знайти її близьких та членів сім'ї. Якщо з дитиною є батьки або підклувальники, допоможіть їм забезпечити необхідну турботу. Якщо ви перебуваєте з дітьми певний час, намагайтеся залучити їх в гру або просто поговоріть на цікаві для них теми з урахуванням віку.

Пам'ятайте, що у дітей також є власні ресурси для подолання труднощів. Дізнайтеся, як вони справляються з труднощами, підтримуйте використання позитивних стратегій і допомагайте їм уникнути негативних. Діти старшого віку і підлітки часто здатні надати допомогу в кризовій ситуації. Якщо ви знайдете

безпечні способи залучити їх до надання допомоги, це допоможе їм більшою мірою відчувати контроль над ситуацією.

Люди з порушеннями здоров'я або з функціональними (фізичними чи психічними) обмеженнями. До цієї групи входять особи похилого віку, вагітні жінки, люди з важкими розумовими розладами, з порушеннями зору і слуху, які не здатні пересуватися самостійно. Такі люди не завжди здатні самі подбати про себе, тому можуть потребувати особливої допомоги, щоб дістатися до безпечного місця, в медичній допомозі та інших послугах, захисту від насильства.

Переживання, пов'язані з кризовою подією, часто погіршують стан здоров'я людей, які страждають на артеріальну гіпертонію, хворобу серця, астму, тривожний синдром та інші захворювання чи психічні розлади. Якщо вагітні жінки відчують сильний стрес у кризовій ситуації, це позначається на перебігу вагітності, на здоров'ї жінки та дитини. Людям, не здатним пересуватися самостійно або зі зниженим зором чи слухом, буває складно знайти близьких або звернутися за допомогою до служб.

Надаючи допомогу людям з хронічними захворюваннями або інвалідністю, треба діяти наступним чином. Допомогти дістатися до безпечного місця. Допомогти задовольнити нагальні потреби (їжа, чиста вода, можливість догляду за собою або зведення укриття з матеріалів, що роздають служби порятунку). Розпитати про наявні захворювання і про прийняті ліки. Допомогти отримати ліки або медичну допомогу. Залишитися поруч з людиною, якщо немає такої змоги, переконатися, що поруч є хтось, хто про неї подбає. Подумати про можливість направити постраждалого в організацію чи відомство, що нададуть йому необхідну допомогу в довгостроковій перспективі. Повідомити людей, як можна отримати допомогу чи послуги.

Люди, яким у кризовій ситуації можуть загрожувати дискримінація і насильство. До цієї категорії належать жінки або представники певних етнічних груп, відносно яких є підвищений ризик дискримінації чи насильства.

Вони особливо вразливі з наступних причин:

- їх можуть ігнорувати при розподілі гуманітарної допомоги для задоволення нагальних потреб;
- їх голос часто не враховують під час прийняття рішень про надання допомоги, послуг або розміщення;
- вони можуть стати об'єктами насильства, зокрема, сексуального.

Тому представники даної категорії потребують додаткових заходів безпеки, підтримки чи отримання допомоги. Важливо дізнатися, чи є на місці події такі люди, і надати їм наступну допомогу:

- розмістити у безпечному місці;
- зв'язати з близькими та іншими людьми, яким вони довіряють;
- надати інформацію про доступну допомогу і послуги, за необхідності, безпосередньо передати їх на піклування відповідних служб.