

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ від 02.01.2019р. № 03/02

Директор В.Лядський
«_____» січня 2019 року

І Н С Т Р У К Ц І Я № 2 - У

з правил безпечної поведінки учнів під час канікул та іншого самостійного перебування поза межами школи в поза навчальний час

Під час канікул та іншого самостійного перебування поза межами школи учні повинні дотримуватись правил безпечного поведінки з метою уникнення травм чи ушкоджень:

І. Під час перебування на вулиці та в громадському транспорті: БЕЗПЕКА НА ВУЛИЦІ

1. Дотримуватись правил вуличного руху.

376923912. Пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правої сторони. Якщо немає тротуарів, пішохідних доріжок або пересуватися по них неможливо, пішоходи можуть рухатися в один ряд по узбіччю, а у разі його відсутності - по краю проїзної частини дороги назустріч руху транспортних засобів. При цьому треба бути обережним і не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

376923913. Пішоходи, які переносять громіздкі предмети, ведуть велосипед, мопед чи мотоцикл, везуть санки, візок тощо, якщо їх рух по тротуарах, пішохідних доріжках або узбіччях створює перешкоди для інших учасників руху, можуть рухатися по краю проїзної частини в один ряд у напрямку руху транспортних засобів.

376923914. Рух організованих груп людей по дорозі дозволяється тільки у напрямку руху транспортних засобів колоною не більш як по чотири особи в ряду за умови, що колона не займає більше половини ширини проїзної частини.

376923915. Попереду і позаду колони з лівого боку повинні бути супровідники з червоними прапорцями, а у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості - із засвіченими ліхтарями: спереду - білого кольору, позаду - червоного.

6. Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а коли їх немає - по узбіччю дороги, але тільки у світлу пору доби і лише у супроводі дорослих.

7. Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у- тому числі підземних і надземних, а у разі їх відсутності - на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.

8. У місцях, де рух регулюється, пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора.

9. Пішоходи, як і не встигли закінчити перехід, повинні перебувати на островці безпеки або лінії, що розділяє транспортні потоки протилежних напрямків, і можуть продовжити перехід лише тоді, коли переконаються в безпеці подальшого руху.

10. Перед виходом на проїзну частину з-за транспортних засобів, що стоять, та будь-яких перешкод пішоходи повинні впевнитись у відсутності транспортних засобів, що наближаються.

11. Чекати транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадо

чних майданчиках, а де вони відсутні - на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху.

12. На зупинках, не обладнаних посадочними майданчиками, пішоходам дозволяється виходити на проїзну частину тільки після зупинки транспорту.

Після висадки з автомобіля необхідно залишити проїзну частину не затримуючись.

13. У разі наближення транспортного засобу з увімкненим пробліском маячком і спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.

14. Пішоходам забороняється:

а/ виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;

б/ допускати самостійний, без нагляду дорослих, вихід дітей дошкільного віку на проїзну частину;

в/ переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири і більше смуг для руху в обох напрямках, а також у місцях, де встановлено огороження;

г/ затримуватися і зупинятися на проїзній частині, якщо це не пов'язано із забезпеченням безпеки дорожнього руху;

д/ рухатися по дорозі, позначеній дорожнім знаком 5. 1, за винятком пішохідних доріжок, місць стоянки і відпочинку.

15. У разі причетності пішохода до дорожньо-транспортної пригоди він повинен подати можливу допомогу потерпілим, записати прізвища та адреси очевидців, повідомити по телефону 102 про пригоду, необхідні дані про себе і перебувати на місці до прибуття працівників міліції.

16. Пішохід має право:

а/ на перевагу під час переходу проїзної частини позначеними нерегульованими пішохідними переходами, а також регульованими переходами за наявності на ньому відповідного сигналу регулювальника чи світлофора;

б/ вимагати від державних і місцевих органів влади, власник і в автомобільних доріг, вулиць і залізничних переїздів створення умов для забезпечення безпеки руху.

17. Використовувати зір і всі органи почуттів, щоб постійно відчувати що відбувається навколо.

18. Довіряти власній інтуїції і діяти відповідно до неї.

19. Розривати уміння приймати власне рішення, коли бігти і звати на допомогу, а коли бути просто на сторожі.

20. Помічати і потім пам'ятати основні деталі події, що відбувається.

21. Ні на мить не розлучатися із своїми друзями.

376924304. Добре знати всі орієнтири і телефони-автомати у своєму районі.

376924305. Ходити по середині тротуару, не наближатися до куців і дверей, особливо будинків в яких ніхто не проживає.

376924306. Не привертати до себе увагу одягом або манерою поведінки.

376924307. Швидко звертатися в міліцію у випадку підозрілих інцидентів або злочину, свідками яких ви були.

376924308. Розглядати страх як сигнал діяти обережно, а не впадати в паніку.

376924309. Уникайте в темний час доби безлюдних зупинок. Чекаючи автобус, варто стояти на добре освітленому місці поряд з іншими людьми.

376924310. Коли транспорт підходить не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячої юрби - вас можуть виштовхати під колеса.

376924311. Якщо рейсовий автобус ходить із великими проміжками, запам'ятайте розклад, щоб не стояти на зупинці занадто довго.

БЕЗПЕКА В ГРОМАДСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ

1. Посадку /висадку/ дозволяється здійснювати пасажиром після зупинки транспортного засобу лише із посадочного майданчика, а в разі відсутності такого майданчика - з тротуару чи узбіччя, якщо це неможливо, то з крайньої смуги проїзної частини /але не з боку суміжної смуги для руху, за умови, що це буде безпечно та не створить перешкод іншим учасникам руху

2. Пасажири, користуючись транспортним засобом, повинні:

а/ сидіти або стояти /якщо це дозволено/ в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

3. Пасажирам забороняється:

а/ під час руху відвертати увагу водія від керування транспортним засобом та заважати йому в цьому;

б/ відчиняти двері транспортного засобу, не переконавшись, що він зупинився біля тротуару, посадочного майданчика, краю проїзної частини чи узбіччя;

в/ перешкоджати зачинанню дверей та використовувати для їзди підніжки і виступи транспортних засобів;

4. У разі дорожньо-транспортних пригоди пасажир повинен подавати можливу допомогу потерпілим і повідомити про пригоду орган міліції.

5. Пасажир під час користування транспортним засобом має право на:

а/ безпечне перевезення себе і багажу;

б/ відшкодування завданих збитків;

в/ отримання своєчасної і точної інформації про умови і порядок Руху.

6. Не засинайте під час руху: небезпечно не тільки проспати свою зупинку, скільки одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі.

7. Не притуляйтеся до дверей, по можливості, уникайте їзди на сходах і в проході.

8. Тримайте свої речі на виду. Не задивляйтеся у віконце, якщо на підлозі стоїть ваша торба або валіза. Найкраще тримати речі на колінах або притуливши до стінки.

9. Пам'ятайте, що у громадському транспорті дуже зручно дійти кишеньковим злодіям, а їхнє улюблене місце - у проходах та на сходах біля дверей. Якщо є можливість - користуйтеся проїзним квитком - він рятує від додаткового пересування по салоні.

10. Якщо проїзні документи перевіряє контролер, а у вас їх із собою немає, не соромтеся і самі перевірити документи контролера. Служба, контролю підтверджує, що щодня десятки молодих людей поповнюють свій бюджет під виглядом ревізорів.

II. Уникайте порожніх автобусів. Якщо усе ж випадав їхати пізно, то сідати краще біля водія, причому не біля вікна, а ближче до проходу, щоб до вас незручно було підсісти. Якщо незважаючи на це підозрілий незнайомець хоче сісти поруч, пропустіть його до вікна або пересядьте.

12. Якщо в салон увійшов явно розв'язний пасажир, необхідно відвернути обличчя і не зустрічатись з ним очима.

ПІД ЧАС ПОЇЗДОК У ТАКСІ

Добре було б не занадто багато розповідати про себе водію, особливо про добробут, і розпорядок дня. Якщо ви садите в машину родича чи знайомого, поговоріть із водієм, подивіться номер машини /так, щоб це бачив водій/, а приятелю скажіть: "Приїдеш - зателефонуй!". Жінкам рекомендується в темний час доби, приїхавши до під'їзду, попросити водія трохи почекати - поки ви не ввійдете в будинок. Уникайте сідати в машини, де вже є пасажир.

ПІД ЧАС ПОЇЗДОК В ЕЛЕКТРОПОЇЗДІ

У вечірній час сідайте в перший вагон або в такий - як це буває на деяких маршрутах - де традиційно збираються постійні пасажирі -наприклад, у третій або передостанній. Якщо ви побоюєтеся хуліганів - сідайте ближче до пульта виклику міліції або на крайній випадок до стоп-крана /він знаходиться в тамбурі/. Проте стояти в тамбурі, у проходах і курити - і не рекомендується. Якщо у вагоні, куди ви уже ввійшли, виявили п'яну компанію, що розташувалася, спокійно проходите далі а інший вагон по ходу руху електропоїзду. Не відповідайте на репліки, не зустрічайтеся очима з розв'язними пасажирами. Будьте готові до опору, але не показуйте переляку або роздратування, будьте зовнішньо байдужі.

Якщо на зупинці разом із вами вийшла особа або група осіб, що загрожують вам, відразу зверніться до касира, чергового по станції або міліціонера. Попросіть зв'язатися в міліцію, скажіть про прикмети тих, хто погрожував, не йдіть зі станції, поки не переконаєтеся, що вам ніщо не загрожує. Якщо є можливість - зателефонуйте /або попросіть це зробити робітника! станції/, щоб вас зустріли.

І насамкінець, ще один перевірений варіант відношень у громадському транспорті: привести ці відношення у керовані вами рамки.

ДІЇ В РАЗІ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖІ В ТРАНСПОРТІ

По-перше, негайно сповістити про це водія, не забувайте, що його увага звернена, головним чином, на дорогу.

По-друге, відчиніть двері кнопкою аварійного відкриття дверей. Якщо це не вдасться, а салон наповнюється димом, розбийте бокові вікна /тримаючись за поруччя, вдарте обома ногами у куток скла вікна/ або відчиніть їх як аварійні виходи згідно інструкції /наприклад, за допомогою спеціально вмонтованого шнура/.

По-третє, по можливості самі гасить полум'я за допомогою вогнегасника, якщо він є в салоні, або накривши верхнім одягом осередок загоряння.

Як і при будь-якій пожежі, у громадському транспорті треба всіма способами боротися з панікою, рятувати в першу чергу дітей і тих, хто не може сам про себе подбати. Не юрбійся біля дверей, якщо там утворилася давка, краще вибийте вікно. Захистіть рот і ніс хусткою, шарфом, рукавом, полою куртки від диму: перша небезпека при такій пожежі -отруйні гази від пластика. Інколи достатньо декількох вдихів, щоб знепритомніти.

Вибравшись із вагона, що горить, відразу ж починайте допомагати іншим. При цьому будьте обережні з металевими частинами в трамваї і тролейбусі - вони можуть виявитися під напругою через обгорілу ізоляцію.

2. ПРИ КОРИСТУВАННІ ЕЛЕКТРИЧНИМИ ПРИЛАДАМИ. ДІЇ В РАЗІ НЕБЕЗПЕЧНОЇ СИТУАЦІЇ.

Сучасна квартира насичена різноманітною електропобутовою технікою. Всі електроприлади зв'язані з таким фактором ризику, як електричний струм. Крім того, деякі з них є джерелом шуму, вібрації, підвищення температури повітря, електромагнітних випромінювань, що за певних умов може стати фактором додаткового ризику для людини. Пошкоджені електроприлади й електропроводка можуть стати причиною пожежі.

При користуванні побутовими електроприладами, щоб уникнути ураження електричним струмом, необхідно дотримуватися таких елементарних правил:

- не можна одночасно братися за каструлю, яка стоїть на плиті, : за кран водопроводу;
- змінюючи електролампочку, необхідно виключити подання струму в патрон;
- не можна мокрими руками торкатися вимикача, розетки, цоколя електролампочки, ввімкнутих електроприладів, неприпустимо прасувати вологу білизну праскою з пошкодженим шнуром;
- не можна прикріплювати до електролампочки саморобні паперові абажури ;
- не можна ремонтувати побутову техніку, яка перебуває під напругою ;
- не можна експлуатувати електропристрої мокрими;
- не можна прив'язувати до електропроводки мотузки, проводки, тому що вони можуть пошкодити ізоляцію і викликати коротке замикання;
- у сирих приміщеннях не рекомендується встановлювати розетки;
- категорично забороняється ремонтувати перегорілі пробки з допомогою саморобного "жучка".

При загоранні електропроводки і побутової електротехніки необхідно ввімкнути струм, потім уже займатися гасінням пожежі.

Невміння користуватися електроприладами може призвести до електротравми.

Електричні травми поділяються на місцеві електротравми і електричні удари.

Електричний удар - збудження живих тканин електричним струмом, що проходить через людину, супроводжуване судомним скороченням м'язів.

Розрізняють чотири ступені електричних ударів:

- судомне скорочення м'язів без непритомності;
- судомне скорочення м'язів з непритомністю, але із збереженням дихання і роботи серця;
- непритомність, порушення серцевої і дихальної діяльності;
- клінічна смерть, тобто відсутність дихання та кровообігу.

Крім зупинки серця і дихання, причиною смерті може стати електричний шок - важка нервово-рефлекторна реакція організму на сильне подразнення електричним струмом.

Місцеві електротравми - це порушення цілісності тканин організму /електроопік, електричні знаки, металізація шкіри, електрофтальмія, механічне пошкодження/.

Ступінь ураження електрострумом багато в чому визначається схемою підключення людини в електроланцюг. Найбільш небезпечним є дотик людини до двох проводів або провідників струму, тому що при такому доторканні опір буде включати тільки опір тіла. Він становитиме близько 1 кОм, в результаті через людину пройде струм в 220 мА. Це смертельно небезпечний струм. Життя людини буде залежати від того, наскільки швидко їй пощастить звільнитися від контакту.

Робота з електроприладами у вологому приміщенні при наявності поблизу від людини предметів, як і добре проводять струм і з'єднані з землею, винятково небезпечна і вимагає суворого дотримання правил електробезпеки. Працювати з електрообладнанням необхідно в сухому взутті, використовуючи спеціальні гумові рукавички.

Небезпечною є так звана крокова напруга. Вона виникає, коли провід падає на землю і електричний потенціал накопичується в землі. Тому, коли людина підходить до електричного проводу, що впав на землю, її ноги опиняються в точках з різним потенціалом.

У результаті електричний розряд проходить через тіло людини. Щоб цього не сталося, не слід наближатися до проводу, який упав, а тим більше не брати його в руки.

ЯК НАДАТИ ПЕРШУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ПОСТРАВДАЛОМУ ПРИ ЕЛЕКТРОТРАВМУВАННЯХ

Насамперед треба знизити температуру в місці опіку, приклавши лід із холодильника /можна і будь-які заморожені продукти, попередньо обернувши їх чистою тканиною/. Підійде і холодна вода.

Якщо людина не непритомна, будь то дитина або дорослий, дайте знеболюючого типу анальгетик і заспокійливе /валеріанку, краплі Зеленіна, валокордин, корвалол/. Ця травма впливає, насамперед, на центральну нервову і серцеву-судинну системи.

На місце опіку накладають стерильну пов'язку, бажано так названу волого-висихаючу із фурациліном. Але ні в якому разі не змащують це місце жиром або маззю на жировій основі.

Якщо постраждалий непритомний, його кладуть на бік. При порушенні дихання, порушенні серцебиття роблять закритий масаж серця і штучне дихання "рот у рот" або "рот у ніс" до приїзду бригади лікарів.

Потерпілий повинен лежати, ні в якому разі не дозволяйте йому ні сідати, ні вставати. Це може призвести до тяжких наслідків, тому що у організмі виникають серйозні внутрішні розлади. Як і що робити далі повинен визначити тільки лікар.

Велика помилка, якщо електричний опік пробують лікувати вдома або амбулаторне. При сильних опіках пальців, долоней в перші два-три дні їх ще можна врятувати від некрозу /відмирання/. Але не пізніше нього строку!

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно від електротравм гине до 25 тисяч чоловік. Ще більше залишаються інвалідами. Але ці травмування трапляються не тільки в квартирах. Трапляються вони і на виробництві.

ЗАХОДИ ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКИ

Не ремонтуйте включені у електромережу прилади та не працюйте з дротами під напругою.

Найголовніша особливість - ніколи голими руками не робіть спробу виявити наявність електричного струму у дротах. Для цього є спеціальні пристрої, найпростіший із них - пробник.

Якщо ви працюєте з оголеними дротами, ремонтуєте електричну мережу - обов'язково треба повісити табличку "Не вмикати! Іде ремонт".

Той, хто не знає таких прийомів, може сам стати жертвою.

Щоб нещастя не застало вас несподівано - ці поради треба пам'ятати.

3. БЕЗПЕЧНЕ КОРИСТУВАННЯ ПОБУТОВИМ ГАЗОМ

У зв'язку з вибухонебезпечністю природного газу особи, як і користуються газовими приладами й апаратами / у тому числі у банках і квартирах /, зобов'язані:

1. Пройти інструктаж у технічному кабінеті на підприємствах газового господарства або самостійно ознайомитися з інструкцією щодо експлуатації встановлених у квартирі газових приладів.

2. Забезпечувати збереження та утримання в чистоті газового устаткування.

3. Слідкувати за нормальною роботою газового устаткування, димоходів та вентиляції, перевіряти тягу перед увімкненням і під час роботи газових приладів з відводів продуктів горіння

через димохід. Перед використанням газової печі перевіряти, чи відчинена повністю заслінка. Періодично очищувати димохід.

4. Після завершення користування газом перекрити крани на газових приладах і перед ними.

5. При несправності газового устаткування викликати працівників підприємств газового господарства, а не ремонтувати газові прилади самостійно.

6. негайно перекрити крани пальників газових приладів при раптово му припиненні подачі газу і сповістити про це аварійну службу газового господарства.

7. При появі запаху газу негайно перекрити користування газовими приладами, перекрити крани до приладів і на приладах, відчинити вікна та квартирки для провітрювання приміщень, викликати аварійну службу. Не запалювати вогонь, не палити, не вмикати і не вимикати електроприлади, бо при порушенні даної вимоги і в разі високої концентрації газу вибух практично неминучий.

8. Заходячи у підвали та погреби, перед увімкненням в них освітлення необхідно переконатися у відсутності запаху газу.

9. При наявності запаху газу в підвалі, під'їзді, у дворі, на вулиці необхідно:

- повідомити в аварійну газову службу, зателефонувавши 104;
- вжити заходів для виведення людей із загазованого приміщення;
- до прибуття аварійної бригади організувати провітрювання при

міщення.

10. Допускати у квартиру працівників підприємств газового господарства після пред'явлення ними службових посвідчень для здійснення ремонту та огляду газового устаткування в будь-який час доби.

11. Власники будинків та квартир на правах приватної власності повинні своєчасно укласти договори на технічне обслуговування газового устаткування.

Абонентам забороняється:

- проводити самовільну газифікацію будинку, переустановку, заміну та ремонт газового устаткування;

- проводити перепланування приміщень, у яких встановлено газові прилади;

- вносити зміни в конструкції газових приладів;

- вимикати автоматику безпеки й регулювання /наприклад, а газових колонках/, користуватися газом при несправних газових приладах;

- користуватися газом при порушенні цілості кладки, штукатурки газифікованих печей та димоходів;

- користуватися газом при засмічених димоходах та вентиляційних шахтах;

користуватися газовими приладами при зачинених квартирках, ремонт і вентиляційних каналів, відсутності тяги в димоходах та вентиляційних каналах;

- залишати працюючі газові прилади без нагляду, крім розрахованих на безперервну роботу та обладнаних відповідною автоматикою ;

допускати до користування газовими приладами дітей дошкільного віку, а також осіб, які не контролюють свої дії або не пройшли відповідний інструктаж;

- прив'язувати до газових труб мотузки та інші вантажі;

- використовувати газові плити для опалення приміщень;

- використовувати приміщення, де встановлено газові прилади,

для сну та відпочинку;

- використовувати відкритий вогонь для виявлення просочення газу.

- зберігати у приміщеннях та підвалах порожні й наповнені зрідженим газом балони;

- встановлювати у газифікованому приміщенні балони з газом на

відстані менше 1 метра від радіатора опалення або печі, проти дверей печі, але балони повинні знаходитися в тому ж приміщенні, що й газоні прилади;

- замінювати балони у присутності осіб, не зв'язаних з виконанням даної роботи.

4. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА

Уникнути пожеж допоможе дотримання таких елементарних протипожежних правил:

- не використовувати несправні або саморобні електрозапобіжники;
- періодично перевіряти стан електропроводки в домі/квартирі/, запросити спеціаліста-електромонтера;
- не завізувати електропроводи у вузли, не підвішувати їх на цвяхах;
- абажури та плафони з тканини, поліетилену не використовувати без спеціальних каркасів, щоб електролампи не доторкались до цих матеріалів. Вкручу вати в такі абажури та плафони дозволяється лампи потужністю не більше 40 кВт;
- праски, плитки та електрочайники необхідно встановлювати на негорючі підставки /з металу, цегли тощо/ далі від штор, фіранок та інших займистих предметів;
- не залишати ввімкнутими в мережу прилади без нагляду.

Велику небезпеку являє собою газ. Внаслідок пошкодження або несправності газопроводу він може проникнути у приміщення, змішатись з певною порцією повітря та утворити вибухонебезпечну суміш. Для вибуху достатньо невеликого джерела вогню - сірника або електричної іскри, яка може виникнути при ввімкненні штепселя в розетку або при користуванні вимикачем.

Іноді з деяких причин припиняється або слабшає подача газу, і вогонь газової плити гасне. Якщо під час відсутності подачі газу крани не були перекриті, а надходження газу відновилось, в приміщенні може утворитись вибухонебезпечна суміш.

При експлуатації газових плит, печей та колонок необхідно дотримуватись таких правил:

- щоб запалити газ, спочатку необхідно запалити сірник і тільки потім трішки відкрити кран. Коли газ загориться і полум'я вирівняється можна відрегулювати подачу газу ;
- перед тим як запалити газ в печі, необхідно відчинити на 2-3 хвилини дверцята печі, щоб очистити паливник і димохід від газу, який випадково міг там накопичитись;
- якщо подача газу припинилась, необхідно негайно закрити крани пальника та газопроводу;
- категорично забороняється залишати газ, який горить, без нагляду;
- не можна залишати на ніч газ, який горить.

Слід пам'ятати, що не можна користуватись газовими приладами у тих випадках, якщо полум'я відривається від пальника, вибивається з-під нагрівача або сильно нагрівається кожух водонагрівача. При появі запаху газу в приміщенні слід негайно загасити піч, відчинити вікно та двері, закрити загальний кран на газопроводі та провітрити приміщення. Суворе та систематичне виконання протипожежних вимог при експлуатації газових приладів дозволить уникнути нещасних випадків і пожеж.

Не розпалюйте вогнищ біля будівель, хлібних полів і лісі. Не грайтесь сірниками та електричними приладами. Пам'ятайте, що це небезпечно для життя. Якщо побачите, що хто-небудь із хлопчиків або дівчаток її порушить ці правила, забороніть їм це робити. Примітивши пожежу, негайно повідомте про неї працівників пожежної охорони. Допоможіть їм гасити вогонь, рятувати народне добро і майно громадян. Не дозволяйте молодшим братам і сестрам гратися біля печей і примусів, забавлятися сірниками, електронагрівальними приладами і освітлювальними. Особливо небезпечні вогнища влітку, в суху, жарку погоду. У цей час краще не розпалювати багаття, але якщо в цьому є потреба, то слід на відстані 50 м від хвойних дерев розчистити для нього місце від трави і сухого хмизу. Щоб загасити вогонь, його засипають землею або піском, заливають водою. Забороняється розпалювати вогонь на полях, коли дозрівають хліба і збирають урожай. Слід пам'ятати, що в цей час вогонь поширюється дуже швидко і загасити його важко. Треба бути обережним з вогнем на луках, де буває суха трава, стоять стоги сіна.

5. БЕЗПЕЧНЕ ПОВОДЖЕННЯ НА ВОДІ

Перебуваючи біля води, кожна людина повинна перш за все потурбуватися про себе сама. Вона завжди має керуватися давніми висловами : "Не знаючи броду, не лізь у воду" і "Порятунок потопаючих - справа рук . самих потопаючих", які зберігають свій смисл і до цього часу. Більшість наших пляжів цілком відповідають слову "дикий", тому що саме тут людина опиняється один на один з природою.

Відпочинок біля води дарує радість спілкування з природою тільки тому, хто буде постійно пам'ятати, що вода - ворожа для людини стихія. Повну безпеку не гарантує набуття спеціальних навичок і тривале тренування /тонуть навіть дуже добрі плавці/. Для невідповідної ж людини вода таїть постійну небезпеку. Тому необхідно дотримуватись простих, добре відомих, але рід цього не менш корисних правил:

- не купатися в невідомих, необладнаних для купання місцях;
- не запливати за межі пляжу;
- не купатися раніше ніж через 1, 5-2 години після прийняття їжі;
- не купатися в стані сп'яніння;
- не перегріватися на сонці перед купанням;
- не купатися в погану погоду або в темний період доби.

Будь-яка людина, котра вміє плавати, знає, що найбільшу небезпеку

для життя становить течія. Загибель людей в звичайних водоворотах пояснюється розгубленістю, відсутністю необхідних знань і навичок. Для боротьби з сильними течіями і водоворотами потрібно запам'ятати таке:

Не намагайтесь одразу боротися з течією. Потримайте себе на поверхні, спокійно зорієнтуйтесь. Найбільш надійний засіб вибратися з небезпечного місця - це перетнути течію уперек.

Якщо ви все ж опинились в самому центрі водовороту і всі спроби вибратися із нього виявились невдалими, не губіться, а наберіть побільше повітря і пірніть. Під водою знайдіть течію, яка спрямована вгору /така обов'язково є/, і, зробивши кілька гребків, ви опинитесь на поверхні за межею водовороту.

Пам'ятайте, що сильна течія небезпечна не на великих глибинах, а на мілководді, де можуть бути каміння, корчі. Тому необхідно згрупуватись, повернути торс назустріч течії і спробувати стати на дно.

Якщо вас несе на скелі або кам'яні брили, спробуйте повернутися ногами вперед і з їх допомогою послабити силу удару, а тим часом ухопитись за брилу.

Боротися з течією і пливати проти неї є сенс тоді, коли плавцю загрожує небезпека бути занесеним у водоспад, греблю, турбіну гідроелектростанції.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- купання в незнайомих місцях водоймищ, річок, а також там, де заборонено купання санітарно-епідеміологічною станцією в зв'язку з небезпекою виникнення інфекційних захворювань;

- купання без відповідного дозволу керівника, в необладнаних місцях, а також в час, не передбачений розпорядком дня;

- використовувати рятувальні засоби для сторонніх цілей;

- запливати за загороджувальні знаки, буйки, плаваючі гірлянди, інші предмети та споруди, що використовуються для огороження;

- стрибати в воду із споруд, що не пристосовані до цих цілей.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС КУПАННЯ.

- Входить в воду швидко і під час купання не стійте без руху.

- Якщо відчули, що ви змерзли, швидко виходьте із води і ставте до відома вчителя /керівника/.

- Не купайтесь відразу ж після їжі і великих фізичних навантажень /гра в футбол, боротьба, біг і т. п. /. Перерва після їжі до купання має бути не менше 45-50 хв.

- В холодну погоду після купання, щоб зігрітись, зробіть декілька гімнастичних вправ.

- Не купайтесь більше 30 хв., якщо вода холодна - достатньо 5-6хв

- В жаркі сонячні дні купайтесь в шапочці для купання або покривайте голову білою хусткою.

- При захворюванні вух, особливо при ураженні барабанної перетинки не стрибайте в воду головою вниз.

- Після перенесеного захворювання середнього вуха вкладайте з вуха перед купанням і плаванням кульку з вати, змащену вазеліном.

- Не залишайтеся при пірнанні довго під водою.

- Коли вийшли із води, витрітьтесь насухо і відразу ж одягніться.

- Якщо відчули втому, спокійно пливіть до берега. При судомках не хвилюйтесь, старайтесь триматись на поверхні води і кличте на допомогу.

- При наданні вам допомоги не хапайтесь за рятувника, а допоможіть йому відбуксирувати вас до берега.
- Якщо відчуваєте себе погано /підвищена температура/ - не купайтесь.
- Якщо відчуваєте слабкість після купання і плавання - зверніться до лікаря.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- входити в воду без дозволу керівника, вихователя;
- входити в воду розігрітим;
- запливати за встановлені, знаки огороження поверхні води, відведеної для купання; підпливати близько до моторних човнів, пароплав і в, барж;
- купатись при великих хвилях;
- стрибати з вишки, якщо поблизу від неї знаходяться інші плавці
- штовхати товарища з берега, з вишки в воду.

НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПРИ УТОПЛЕННІ.

Після того, як потерпілого витягли із води, необхідно швидко про чистити йому порожнину рота і витягнути язик, щоб він не западав у горлянку. Стати на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, впираючись в нижню частину: грудної клітки.

В області нижніх ребер надавати на спину, щоб звільнити легені від води, якої наковтався потерпілий. Потім покласти потерпілого на спи щоб голова була закинута назад, на тверду поверхню, і робити штучне дихання способом із "рота в рот". Водночас із штучним диханням розтираючи його.

6. БЕЗПЕЧНЕ ПОВОДЖЕННЯ НА ЛЬОДУ

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

- Подивіться задалегідь, чи немає підозрілих місць:

лід може бути неміцним біля стоку води/наприклад, біля ферми або фабрики/; тонкий або крихкий лід буває поблизу кущ і в, очерету, під кучугурам у місцях, де водорості вмерзли у лід;обминайте ділянки, які покриті товстим прошарком снігу-під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де б'ють ключі, де швидка течія або струмок впадає в річку; особливо обережно спускайтесь з берега; лід може нещільно з'єднуватись із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

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

- Ні б якому разі - 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 прокладати, кріплення лиж відстебніть /щоб у крайньому випадку, швидко їх позбутися/, палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не кидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на відстані 2-3 м позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками /та й пішоходами/ не скорочуйте менш ніж на 5 м.

- Пробийте лунки з різних боків переправи, щоб виміряти товщину льоду /рекомендується, щоб відстань між ними була 5м/ і проміряйте їх.

Майте на увазі, що лід складається із двох прошарків - верхнього /каламутного/ і нижнього /прозорого і міцного/. Виміряти точно товщину можна лише знявши спочатку верхній /каламутний/ прошарок і відділивши його від снігового, зовсім уже не міцного льоду.

- Безпечним вважається лід:

для одного пішохода - лід зеленуватого відтінку товщиною не менше як 7 см; для обладнання ковзанки - не менше як 10-12 см /масове катання -25 см/; масову переправу пішки можна організовувати, коли товща льоду не менша, ніж 15 см.

- Катайтесь на ковзанах лише на перевірених та обладнаних місцях.

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

- Твердо засвойте, що під час зимової підлідної риболовлі слід особливо суворо дотримуватися правил безпеки. Це доведено багаторічним досвідом:

- 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, яка б риба не клювала;
- завжди майте під рукою міцну мотузку завдовжки 12-15 м;
- тримайте поруч із лункою дошку або велику гілку.

ЯКЩО ВИ ПРОВАЛИЛИСЯ НА ЛЬОДУ РІЧКИ АБО ОЗЕРА.

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

- Намагайтеся не обламувати крайки льоду. Без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги.

Головне -притосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.

- Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзвіть у той бік, звідки ви прийшли, і де міцність льоду вже перевірена. Незважаючи на те, що вогість і холод змушують вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся у теплі.

- Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете їй на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру /це збільшить площу опори/ і повзвіть на них. Наближайтеся 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, санчата або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати зв'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 м.

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

- Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзвіть від небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і як найшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть у сухий одяг і напоїть гарячим чаєм.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: відправлятися на водойми поодинці небезпечно !

7. БЕЗПЕЧНЕ ПОВОДЖЕННЯ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯ ПРИРОДНОГО ПОХОДЖЕННЯ:

а/ СИЛЬНИЙ ВІТЕР, ШКВАЛИ, СМЕРЧІ.

Якщо смерч застав вас на відкритій місцевості, треба ховатися в яри, ями, рови, кювети і міцно притиснутися до землі. У місті при наближенні смерчу треба негайно покинути транспорт /автомобіль, трамвай, автобус/ і сховатися в найближчому притулку або підвалі.

ДІЇ ПРИ ЗАГРОЗІ СТИХІЙНОГО ЛИХА ТА ОТРИМАННІ ШТОРМОВОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

- Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку /час, напрямок руху та силу вітру/, рекомендації про порядок дій. Не користуйтеся без потреби телефоном, бо по ньому можуть надійти якісь повідомлення.

- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку.

- Підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батареях.

- Підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах.

- Приберіть господарське майно з двору та балконів у будинок /підвал/, обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу.

- Машину поставте у гараж.

- Поставте на підлогу речі, як і можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великими шибамі.

- Щільно закрийте вікна, двері, горіщні люки і вентиляційні отвори; в іконне скло заклейте, по

можливості, захистіть віконницями або щитами

- Навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні у дитячий садок та школу.

- Перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтеся в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі.

- Худобу поставте, у капітальному хліві, двері та ворота міцно зачиніть.

- Якщо ви у човні та отримали штормове попередження або бачите наближення поганого погоди, негайнопливіть до берега.

ДІЇ ПІД ЧАС СТИХІЙНОГО ЛИХА:

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

- закрийте вікна та відійдіть від них подалі.

- Загасіть вогонь у грубах, вимкніть електро- та газопостачання.

- Зберіть документи, одяг та найбільш необхідні та цінні речі, продукти харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, ліхтарик, приймач на батарейках.

- Перейдіть у безпечне місце. Сховайтеся у внутрішніх приміщеннях- коридорі, ванній кімнаті, коморі або підвалі. Вимкніть приймач, щоб отримувати інформацію.

- Не намагайтесь перейти в іншу будівлю -це небезпечно.

- Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть раптово вимкнути.

- Обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці. Вони руйнуються дуже швидко. По можливості заховайтеся в підвал найближчого будинку.

- Якщо ви на відкритій місцевості, щільно притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення /яру, канави, кювету/, захищаючи голову одягом чи гілками дерев.

- Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не ховайтесь у ньому, а виходьте і швидко ховайтесь у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.

- Уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, естакад трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев.

- Не наближайтесь до води, щоб подивитися на шторм. Сильні вітри здійснюють величезні хвилі на морі, які накочуються на берег. Ви можете загинути.

ДІЇ ПІСЛЯ СТИХІЙНОГО ЛИХА.

- Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лиха, оцініть ситуацію.

- Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.

- 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.

- Перевірте, чи не існує загрози пожежі. При необхідності сповістіть пожежну охорону.

- 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 від ліній електромереж; розбитого скла та інших джерел небезпеки

- Тримайтесь подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів та іншого.

- Обов'язково кип'ятіть питну воду перед вживанням.

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

- Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть вимкнути для ремонтних робіт.

- 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, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Б/ ВІДМОРОЖЕННЯ, ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ, ЗАМЕРЗАННЯ.

- Відмороження - це ушкодження, викликане місцевим переохолодженням тканин організму. Розвитку відмороження сприяє вологе повітря та вітер. Відмороження може статися: взимку - при сильному морозі, при теплій зимовій погоді; навесні або восени - при температурі вище нуля. Небезпека одержати відмороження залежить від шкідливого впливу низьких температур, порушення нормального кровообігу /тісне взуття, нерухомість/ та інших причин.

- Небезпечний мороз для ослаблених, утомлених, голодних, хворих людей.

- Легко піддаються впливу холоду особи в стані алкогольного сп'яніння.

- Найчастіше віддаються впливу холоду периферичні частини тіла: пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки.

Навпаки, поліпшення кровообігу, перешкоджає відмороженню.

- Рух на холоді /ходьба, біг /посилює кровообіг, зігріває тіло, протидіє шкідливому впливу холоду.

СТУПЕНІ ВІДМОРОЖЕННЯ ТКАНИН:

I ступінь - почервоніння, набряк тканин ;

II ступінь - утворення пухирів і в, заповнення каламутною рідиною ;

III ступінь - омертвіння шкіри та утворення струпа ;

IV ступінь - омертвіння частини тіла.

ЯК МОЖНА УНИКНУТИ ВІДМОРОЖЕННЯ:

- Загартовуйте поступово організм і приручайте його до холоду: ранкова фізична зарядка, повітряні ванни, заняття спортом. У профілактиці відморожень це має велике значення.

- Утримуйте взуття завжди у справному стані та сухим. Взуття не повинне здавлювати ногу.

- Будьте уважні до одягу. Одяг повинен бути щільним, легким, не стискувати рух.

- Змажте лице і руки несолоним салом, риб'ячим жиром або жирним кремом у морозну, а особливо у вітряну погоду.

- Рухайтесь. Рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла.

- Не торкайтеся оголеною шкірою до металевих предметів у . морозну погоду, це може викликати швидке відмороження.

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ВІДМОРОЖЕННЯХ:

- Помістіть постраждалого з будь-яким видом відмороження в тепле приміщення.

- Дайте постраждалому гарячий чай, каву або вино.

- Розітріть щоки, ніс, вуха, якщо вони побіліли, чистою рукою до почервоніння і появи поколювання.

- Розітріть відморожену частину тіла спиртом, горілкою або одеколоном. Якщо їх немає, розтирайте м'якою рукавичкою, хутряним комірцем або сухою фланеллю. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а проохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру.

- Заставте постраждалого під час розтирання намагатися рухати ушкодженою кінцівкою.

- розтирання заборонене, якщо з'явилося припухання відмороженого місця або пухирі. Покладіть на відморожене, місце пов'язку з товстим прошарком вати, укладіть кінцівку вище і доставте постраждалого до лікарні.

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ.

Основні причини. переохолодження організму - тривале перебування у воді або навіть короткочасне перебування в крижаній воді.

Ознаки переохолодження: озноб, тремтіння, синюшність шкіри, губів, зниження температури тіла, сіль у пальцях рук і ніг, поява "гусячої шкіри" позіхання, гикавка, затемнення свідомості. У постраждалого настає апатія, сонливість, загальна слабкість, поверхневе дихання. Ступінь і швидкість переохолодження залежить від температури води та адаптації організму до холоду. Запам'ятайте! Серце зупиняється при температурі тіла

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ:

- Обмежуйте час перебування у воді при купанні і регулюйте перерви -між заходами у воду. Здоровим дітям дошкільного віку можна купатися у водоймах при температурі води + 23-24° С в плин 1 3 хвилин і не більше 2-3 разів на день ; дітям шкільного віку - при температурі води

- + 20-21° С перебування у воді збільшувати поступово - від 3-5 до 10-15 хвилин, до ознобу не повинні купатися люди будь-якого віку.

- Допустимий час перебування людини у воді:

- 5-8 хвилин при температурі води нижче 2° С;

- 10-15 хвилин при температурі води 2-3° С ; 210-270 хвилин

- при температурі води 10-15°С 420-540 хвилин при

- температурі води 24°С.

- Одягайтесь відповідно сезону.

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ.

1. Легка ступінь переохолодження /озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, трудність пересування, блідість шкіри/ ;

- Одягніть тепло постраждалого, напоїть гарячим чаєм або кавою.

- Заставте виконувати інтенсивні фізичні вправи. Подальше купання в цей день припиняється.

2. Середній ступінь переохолодження /синюшність губів і шкіри, ослаблення дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування/;

- розітріть постраждалого вовняною тканиною, зігрійте під

- теплим душем /якщо його поміщаєте у ванну, то температуру води підвищуйте поступово від 30-35°С до 40-42°С /;

- зробіть масаж усього тіла;

- тепло одягніть постраждалого та укладіть в ліжку, зігрійте грілками /зігрівання повинно бути поступовим, щоб не було різкого перепаду.

3. Важка ступінь переохолодження / з'являється втрата свідомості, життєві функції поступово вгасають/ ;

- негайно викличте лікаря;

- виконайте всі заходи першої допомоги, як і при середній ступені переохолодження.

ЗАМЕРЗАННЯ

Загальне системне ураження організму холодом найчастіше розвивається у людей виснажених, а також при алкогольному оп'янінні.

Симптоми замерзання - спочатку виникає сонливість, млявість, порушення координації рухів, пригнічується стан, температура тіла знижується до 23-25° С. Пам'ятайте! Серце зупиняється при температурі тіла 26°С.

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ЗАМЕРЗАННІ.

- Швидко відновлюйте нормальну температуру тіла.

- Помістіть постраждалого у ванну, вода в якій повинна бути 25-30° С, а через 20-30 хвилин воду доводять до 35° С /але не вище/.

- Обкладіть тіло грілками, пляшками з теплою водою тієї ж самої температури, якщо ванни немає.

- Робіть штучне дихання і закритий масаж серця - при порушенні дихання і серцевої діяльності.

- Після відновлення нормальної температури і свідомості, дайте постраждалому гарячий чай або каву, укрийте теплою ковдрою і доставте у лікувальний заклад.

в/ ОЖЕЛЕЩИЦЯ, СНІГОПАДИ.

Як уберегтися від значних неприємностей у період ожеледиці.

ПЕРЕД ВИХОДОМ ІЗ БУДИНКУ.

- Змайструйте на підошви та каблуків вашого взуття "льодоступи":
 - прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону /за розмірами каблука/ або лейкопластиру;
 - наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук /хрест-навхрест або східцем/ і перед виходом натріть піском /на один-два дні вистачає/;
 - натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву /але від води піщини наждакового паперу рано або пізно обсипаються/;
 - намажте на підошву клей типу "Момент" та поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.
 - Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих каблуків.
 - Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні.
- Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлі тротуар.

ЯК МОЖНА ЗМЕНШИТИ РИЗИК ТРАВМ У ОЖЕЛЕДИЦЮ.

- Будьте напоготові про всяк випадок під час ходьби в такі дні-впасти.
- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті торбами. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоті, тому виходьте із будинку не поспішаючи.
- При порушенні рівноваги - швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.
- Падайте в ожеледицю з мінімальним збитком для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться- удар, спрямований на вас, розтягнеться і витратить свою силу при обертанні.
- Не тримайте руки в кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.
- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.
- Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це не безпечно завжди, а на слизких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю. Пам'ятайте, що у ожеледицю значно збільшується гальмовий шлях машини і падіння перед автомобілем, що рухається, приводить як мінімум до каліцтв, а можливо і до загибелі.
- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми частіше всього важкі, всупереч переконанню, що п'яним падає завжди вдало. У стані сп'яніння люди не так чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткові проблеми та неприємності.
- Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль 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. Найбільшу небезпеку бурульки становлять у період танення льоду та снігу. Будьте обережними; коли виходите на вулицю. Пам'ятайте, що у ожеледицю найчастіше трапляються струси, переломи, вивихи, розтяги та розриви. .

8. БЕЗПЕКА НА ЗАЛІЗНИЧНОМУ ТРАНСПОРТІ

І. Правила безпеки для пішоходів.

1. І. Пішоходам дозволяється переходити залізничні колії тільки у встановлених місцях /пішохідні мости, переходи, тунелі, пере

їзди тощо/. На станціях, де немає мостів і тунелів, громадянам належить переходити залізничні колії у місцях, обладнаних спеціальними настилами, біля яких встановлені покажчики "Перехід через колії".

1. 2. Перед тим, як і увійти в небезпечну зону/ступити на колію/ потрібно впевнитись у відсутності потяга /або локомотива, вагона, дрезини тощо/.

1. 3. При наближенні потяга /або локомотива, вагона, дрезини тощо/ треба зупинитись поза межами небезпечної зони, пропустити його і, впевнившись у відсутності рухомого складу, що пересувається по сусідніх коліях, почати перехід.

1. 4. Наближаючись до залізничного переїзду , громадяни по винні уважно стежити за світловою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаум ів. Переходити колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі. При відсутності шлагбаума /коли переїзд не охороняється/ перед переходом колії необхідно впевнитись, що до переїзду не наближається, потяг /або локомотив, вагон, дрезина тощо/.

ПІШОХОДАМ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

1. 5. Ходити по залізничних коліях.

6. 6. Переходити і перебігати через залізничні колії перед потягом /або локомотивом, вагоном, дрезиною тощо/, що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400 м.

1.7. Переходити колію зразу після проходу потяга /або локомотива, вагона, дрезини тощо/, не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад.

1.8. Переходити залізничні переїзди при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора переїздної сигналізації .

1.9. На станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автотрелки для переходу через колію.

1.10. Проходити вздовж залізничної колії ближче п'яти метрів від крайньої рейки.

1.11. Проходити по залізничних мостах і тунелях, необладнаних спеціальними настилами для проходу пішоходів.

1.12. Пролізати під закритим шлагбаумом на залізничному переїзді, а також виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися

1.13. На електрифікованих лініях підніматися на опори, а також торкатись до металевих проводів заземлення, які ідуть від опори до рейки.

1.14. Наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче ніж на 10 метрів.

1.15. Підніматися на дах потягів, локомотивів, вагонів тощо.

1. 16. Класти на рейки залізничної колії будь-які предмети.

1. 17. Підходити ближче ніж на 0, 5 метра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття потяга до його повної зупинки.

2. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПАСАЖИРІВ.

2.1. Підніматися з вагон і виходити з вагона дозволяється тільки після повної зупинки потяга.

2.2. Посадку пасажирів у вагон і вихід їх з вагона необхідно проводити тільки з боку перонів або посадочних платформ. Дітей під час посадки у вагон і висадки із вагона слід тримати за руку або на руках.

2.3. Виходити із вагона під час зупинки можна тільки з дозволу провідника.

ПАСАЖИРАМ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

2.4. Проїжджати на дахах, підніжках, перехідних площадках вагонів.

2.5. Заходити у вагон і виходити з вагона під час руху потяга.

2.6. Висуватися із вікон вагонів і дверей тамбурів під час руху- потяга.

2.7. Стояти на підніжках і перехідних площадках, відчиняти двері

вагонів під час руху потяга, затримувати автоматичні двері вагонів під час їх зачинення і відчинення.

2. 8- Проїжджати у вантажних потягах без спеціального дозволу.

2. 9. Знаходитись в потязі у нетверезому стані.

2. 10. Залишати дітей без нагляду на вокзалі та в потязі.

2.11. Провозити у вагонах легкозаймисті, шкідливі і вибухові речовини.

2.12. Виходити із вагона на міжколійя і знаходитись там під час руху потяга.

2.13. Стрибати з платформи на залізничні колії.

2. 14. Проводити на пасажирських платформах рухомі ігри.

2. 15. Палити у вагонах / в тому числі в тамбурах/ приміських потягів, а також у непередбачених для паління місцях вагонів пасажирських потягів.

2. 16. Бігти по платформі поруч із вагоном потяга, що прибуває або відходить, а також перебувати ближче ніж 2 метри від краю платформи під час проходу потяга без зупинки.

2. 17. Підходити до вагона до повної зупинки потяга.

2. 18. Без потреби самовільно зупиняти потяг.

2.19. Самостійно перевозити ручну поклажу засобами, як і призначені для перевезення пошти або багажу працівниками пошти та залізниці.

2.20. Розміщувати ручну поклажу в тамбурах вагона, коридор і салону проходах купе та в проході вагона приміського потяга.

9. ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ З ТВАРИНАМИ ТА ІНШИМИ ІСТОТАМИ, ЯКІ МОЖУТЬ ЗАВДАТИ ШКОДИ

а/ СОБАКА, ІНШІ СВІЙСЬКІ ТВАРИНИ.

До числа загальних правил поведінки в ситуації нападу собаки відносяться наступні:

- ніколи не намагайтеся бігти від собаки;
 - поверніться до неї обличчям, прийміть стійке положення, не допускайте, щоб собака забігла збоку або за спину;
 - зігніть ноги, щоб знизити центр ваги, але не розставляйте коліна, а зведіть їх до центру, максимально прикриваючи від укусів пахову область;
 - твердо дайте команду "стояти!", "сидіти!", "лежати!" і т. п. , що приводить собаку в розгубленість;
 - крик повинний бути або уривчастий і дзвінкий, або протягливий, низький, такий що загрожує, і по суті -звіриний, він повинний підкріплюватися рухом очей і відповідною загрозливою мімікою обличчя;
 - собака не любить, коли на неї кричать, коли на неї біжать або що-небудь у неї кидають, коли різко змінюється поза людини, на яку вона нападає. На правилі несподіваної зміни положення тіла заснована ціла група прийомів захисту від собаки. що біжить назустріч; стати на четвереньки і зобразити гавкаючого собаку;упасти на коліна, виставивши уперед руки; лягти на землю і завмерти; лягти на спину, показавши свою беззахисність;
 - щоб виграти час, киньте убік собаки будь-який предмет, не піднімаючи високо руку;
 - виявляйте рішучість, захищайтеся за допомогою палиці, каменів, парасольки, використовуйте підручні засоби, відступайте до укриття -до дерева, до будинку, до огорожі спиною, кричите на допомогу;
 - особливо небезпечна собака, що присідає - вона готова стрибнути.
- Для захисту горла необхідно притиснути підборіддя до грудей і виставити вперед руку;

газовий пістолет зупинить собаку, але ефективний не кожний газовий балончик - багато яких з "людських" газів на собаку не діють. Найбільш ефективними засобами, що позбавляють собаку можливості подальших дій, є: "Черемшина-Ю", що, у відмінності від своїх аналогів і в, набагато ефективніше діє на собаку;балончики з газом імпортного виробництва на основі капсаїцину /відрізняюча ознака - амлюнок червоного перцю на корпусі / кайєнська суміш /засіб,

що використовувався раніше підрозділами СМЕРШУ: 50% -махорки, 50% - перцю, усі дрібно перемолоти й у разі потреби кидати собаці у морду.

БОЛЮЧІ ТОЧКИ В СОБАКИ - НІС, ПАХ, ЯЗИК. ЩО РОБИТИ, ЯКЩО СОБАКА ВАС УКУСИЛА?

По-перше, промити рану великою кількістю води, а краще - перекисом водню, навкруги рани змазати йодом, накласти чисту пов'язку.

По-друге, з'ясувати в хазяїв, чи зроблене собаці щеплення від сказу. Бездомну собаку прив'язати або посадити в клітку. Це не тільки вбереже від укусів інших перехожих, але і дозволить з'ясувати, треба чи ні робити щеплення проти сказу.

По-третє, обов'язково звернутися в найближчий травмпункт, де вам зроблять кваліфіковану допомогу і скажуть, що робити далі.

c

Треба пам'ятати наступне: якщо собака вкусила дитину, суд визнає винним господаря.

Сказ - це інфекційна хвороба, яку викликає вірус. Зараження відбувається від хворих сказом собак, кішок, коней, від диких тварин /вовків, лисиць, білок/, частіше за все при укусі або попаданні слини хворої тварини на поранену поверхню шкіри. Хвороба протікає з найважчим ураженням нервової системи, з появою водобоязні через судоми і спазми ковтальної і дихальної мускулатури. У термінальній стадії розвиваються паралічі і хворий помирає, ефективного лікування в цей час не існує.

Єдиним заходом попередження захворювання є щеплення.

За постраждалим потрібно постежити ще не один місяць, оскільки інкубаційний період сказу іноді триває до року.

Завдати шкоди можуть інші свійські тварини /корови, коні, бики, кози, птиця/.

Загальне правило поведінки при зустрічі з ними - краще їх не чіпати, ні при яких обставинах, якими б вони сумірними вам не здавались на перший погляд. Ніколи не намагайтесь годувати їх, особливо незнайомих.

Якщо ж ви наразились на неприв'язану тварину, або ту, яка зірвалась з прив'язі, то іноді краще тікати і кликати на допомогу /якщо це в населеному пункті/. Все залежить від ситуації та вашої спритності. . Можна

- вилізти на дерево, заховатись у будівлю та ін. Але краще обійти їх сторонок.

Б/ ЯК УНИКНУТИ-УКУСУ ЗМІЙ, КОМАХ ТА ІН.

Отруєння може настати також і від укусів змій, комах. Про те не слід забувати в поході чи на прогулянці у лісі, в полі. У деяких видів риб молюсків, жуків токсини нагромаджуються з окремих тканинах і органах тіла. Тому усі продукти, як і ви берете з собою, мають бути добре запаковані, закриті. .

Завжди найближчі до біди неуважні або необізнані люди. Так і, не роздумуючи, беруть до рук невідомих жуків, комах, забуваючи про небезпеку, наближаються до змій, ящірок, скорпіонів. Інші потерпають від власної агресивності, коли пробують розтоптати отруйну живність або зруйнувати її житло.

ЩО Ж РОБИТИ ПРИ УКУСІ ОТРУЙНИХ ТВАРИН ЧИ КОМАХ ?

Місце укусу змії одразу починає боліти й пекти, швидко опухає, червоніє. Можуть бути нудота, блювання, підвищення температури, а в дітей - навіть марення, судоми, надмірне збудження.

Оскільки отрута змій поширюється в людському організмі дуже швидко, першу допомогу треба надавати негайно. Насамперед з ранки видавлюють краплі крові її відсмоктують це місце впродовж 25-30 хвилин, увесь час спльовуючи. Ні в якому разі не можна припікати чи розрізати місце укусу. Дуже важливо подбати про спокій для потерпілого, особливо про уражену частину тіла: руку чи ногу. Для цього за допомогою підручних засобів проводять іммобілізацію.

Після надання першої допомоги потерпілого необхідно якомога швидше доставити у лікарню. Спеціальна сироватка, яку введуть йому там, найефективніше діє саме в перші 30 хвилин після укусу змії.

Весною і влітку людям надокучають отруйні комахи. Вам, мабуть, доводилося читати або й чути про укуси скорпіонів, каракуртів, тарантулів у східних районах країни . та не менш небезпечні й скорпіони, що мешкають на півдні нашої країни. Людину, яку вони укусили, рятують так само, як і при укусі змії.

Найчастіше значних неприємностей завдають нам комахи, котрі звично вживаються поблизу людських осель. Скажімо, краще не потрапляти на шляху розгніваних бджіл, їхні укуси можуть не лише розладнати здоров'я, а й спричинити смертельні наслідки.

На жаль, не всі серйозно ставляться до цієї перестороги. До того ж, як показує практика, далеко не кожен уміє надавати кваліфіковану долікарську допомогу людині, яку покусали бджоли чи оси. Тому не зайве будь нагадати, що, насамперед, з ранки слід одразу витягти жало /воно, наче пульсуючий балончик з отрутою, щосекунди нагнітає її в тіло/ і промити уражене місце спиртом - нашатирним або етиловим. Біль можна зменшити й холодом, скажімо, зволоженою-в воді марлею, хустинкою, ще краще -льодом.

Добре протерти ранку й змоченою таблеткою валідолу або розім'ятим лис точком подорожника.

На тілі деяких риб, приміром, морського йоржа, і морського дракона, що водяться в Чорному морі, ростуть шипи, сполучені з отруйними залозами організму. Наразишся на них - не минути запалювального інфільтрату. Тому треба бут. и у воді обережним.

Не варто брати до рук не лише невідому рибу, а й медузу. Скажімо в Балтійському й Баренцовому морях живуть дискомедузи Ціанея, дотик яких спричиняє правець скелетної мускулатури і м'язів серця. Далекосхідні медузи-хрестовики боляче жалять, на тілі з'являються пухир і, згодом і біль, слабкість у м'язах. У їхніх чорноморських чи азовських родичів характер, щоправда, мирніший, у такому оточенні можна спокійно купатися, та все ж краще уникати контакту з ними.

10. ЗАПОБІГАННЯ ХАРЧОВИМ ОТРУЄННЯМ:

а/ ГРИБИ ТА ІНШІ ДИКОРΟΣЛІ РОСЛИНИ ТА ЯГОДИ. I

Гриби - це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може привести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що багато людей висновки робить лише на основі свого гіркоого досвіду.

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ОТРУЄНЬ:

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

Симптоми отруєння: нудота, блювання, біль у животі, посилене потовиділення, знижується артеріальний тиск, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиваються симптоми серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєння грибами, рекомендуються наступні заходи та правила, які необхідні для виконання кожній людині, дотримуйтесь їх.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

-Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях /магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках/, особливо уникайте купівлі на стихійних ринках.

-Збирайте і купуйте тільки такі гриби, про які вам добре відомо, що вони їстівні.

- Не збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колиши їх смітниках, в хімічно та радіаційне небезпечних зонах.

Перевірте, при можливості, гриби на радіоактивність.

- Не збирайте гриби, якщо не впевнені, що знаєте їх - якими б апетитними на вигляд вони не здавалися.

- Не збирайте невідомих грибів, особливо з циліндричною ніжкою, у основі якої є потовщення "бульба", оточене оболонкою.

- Не збирайте грибів з ушкодженою ніжкою, старих, в'ялих, червивих або ослизливих.

- Ніколи не збирайте пластинчасті гриби. Отруйні гриби маскуються під них.

- Не збирайте "шампінйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюха гриба білого кольору.

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

- Не куштуйте сирі гриби на смак.

- Ще раз перевірте вдома принесені гриби, особливо ті, як і збирали діти. Усі сумнівні - сміливо викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викидайте. Гриби ретельно промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

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

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

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

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

- Гриби /зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші/ містять отруйні речовини, як і у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.

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

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

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

- "Усі їстівні гриби мають приємний смак".

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

- " Усі гриби в молодому віці їстівні".

- " Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів".

- " Опушена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби".

- " Отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин".

- " Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні".

- " Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах. "

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

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

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ.

1. Викличте "Швидку медичну допомогу".

2. Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; нажміть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля / 4-5 пігулок/, коли промивні води стануть чистими.

3. Після надання первинної допомоги їдайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолону воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.

4. З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть про філактичні заходи.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- Вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, -це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику. Займатися будь-якими іншими видами самолікування.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ:

Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Врятування життя потерпілого залежить від своєчасного надання йому допомоги. Краще недорахувати кількох грибів у кошику, ніж поставити під загрозу здоров'я, а інколи й життя своєї родини та своє власне життя.

При збиранні ягід, лікарських рослин та інших дарів природи слід пам'ятати таке. Серед всього розмаїття трав, ягід та інших дарів природи можуть бути і отруйні. Ні в якому разі їх не можна вживати в їжу, якщо у вас є бодай невеликі сумніви: дуже багато рослин є схожих між собою, але одна з них може бути отруйна. Якщо ж ви потрапили в скрутне становище під час надзвичайної ситуації, то слід пам'ятати: ось що. Ягоди можуть бути їстівними, якщо їх вживають в їжу птахи та звірі. А взагалі треба будь-що утриматись від вживання в їжу незнайомих вам "дарів природи".

6/ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ ЩОДЕННОГО ВЖИТКУ.

Літньої пори помітно зростає і кількість харчових отруєнь, збудники яких-мікроби. Близько третини всіх інфекційних захворювань нині- гострі шлункові. Щороку від них потерпав понад 500 мільйонів жителів планети.

Таким отруєнням значно легше запобігти, ніж лікувати їх. Яка тут профілактика?

Не випадково гострі шлункові захворювання називають розладами брудних рук". Скількох неприємностей, а то й страждань можна уникнути, якщо старанно щодня мити руки з милом, особливо перед їдою. Важливо й правильно зберігати продукти. Готові і м'ясні страви, приміром, бульйон, м'ясо, холодець, вінегрет, салат, делікатеси з кремом швидко псуються і стають чудовим середовищем для різних мікроорганізмів.

Тому такі продукти слід зберігати на нижній чи середній полиці цього холодильника при температурі +4 - +6° С, але не довше трьох діб. При кімнатній температурі ці страви можна зберігати упродовж 4-6 годин. При температурі 0- +8°С можуть зберігатися в холодильнику варена ковбаса, шинка - 40 год. , ліверна або кров'яна ковбаса - 12 год. , напівфабрикати / котлети, шніцелі, біфштекси/ - 72 год. У морозильнику яловичину свинину й м'ясо птиці безпечно тримати не довше 5 діб, а рибу - 3 діб.

Не рекомендується тримати в холодильнику готові страви чи. напівфабрикати в поліетиленових мішечках, оскільки в них порушується вентиляція, та й контакт продуктів з хімічними речовинами небажаний. Краще використати щільні паперові пакети, скляні баночки або інший закритий посуд.

Молочні продукти також швидко псуються. Тому кефір, сирки, сир можуть лежати в холодильнику не довше 36 годин, а кип'ячене молоко, сметана - понад три доби. Вершкове масло за 0° С не псується близько 10, сири-15, яйця - 40 діб.

Нерідко продукти продають у полімерній упаковці, їх. не відкриваючи, можна тримати в холодильнику близько 40 годин. Овочі й фрукти зберігайте в холодильнику чистими, але немитими. Достатньо покласти їх в окремий посуд і закрити. Можна для цього скористатися целофановим кульком.

У народі віддавна шанують хліб. Адже у ньому праця багатьох людей. Кожному треба дбати про те, щоб у нашому домі хліб не пропадав. Хліб та інші мучні вироби добре зберігати в спеціальних хлібницях чи в закритому емальованому посуді. Пшеничний і житній хліб краще отримати окремо. Поліетиленові пакети тут використовують лише на короткий час, інакше вони зволожать цінний продукт, нададуть йому неприємного запаху.

Не слід забувати, що низька температура в холодильнику не вбиває, а лише припиняє розмноження мікробів. Потративши до організму людини, ці збудники хвороб за сприятливих умов починають розмножуватись і викликають захворювання. Це в першу чергу стосується м'ясних продуктів. Приміром, у грамі фаршу одразу після його приготування міститься близько двох мільйонів мікробів, а вже через добу зростає в 50 разів!

Доволі часто харчові отруєння трапляються у туристських походах. А призводить до біди нехтування елементарними правилами гігієни: пиття сирої води з рік, джерел або ж колодязів, давно залишених господарями, споживання на маршруті продуктів, що швидко псуються: ковбаси, сметани. Досить замінити їх консервами, овочами, свіжо звареними яйцями, скористатися спеціальними сумками-холодильниками, які масово випускає наша промисловість, щоб уникнути біди. Збираючись у похід, не забувайте взяти мило, рушник, невеличку аптечку, в якій мають бути бинти, серветка, вата, бактерицидний пластир, розчин йоду й брильянтової зелені, нашатирний спирт, валідол, анальгін.

Від укусів комарів вас захистить репелент, диметилфталат, мазі "Детта", "Майга". І, звичайно ж, треба уміти правильно поводитися на випадок отруєння когось із туристів. Як правило, симптоми такого захворювання виявляються вже через 4-12 годин, а то й раніше після вживання неякісної їжі /нудота, блювання, болі, розлади шлунка, підвищення температури/. У таких випадках слід діяти швидко й злагоджено: очистити організм потерпілого від токсичних речовин /таким самим

способом, як при отруєнні грибами" і якомога швидше дістатися населеного пункту, де є лікарня чи медпункт.

II. БЕЗПЕКА У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

а/ НАОДИНЦІ ВДОМА /ЗАГРОЗА ВБИВСТВОМ/

Якщо Вам загрожують / а імовірність такої погрози цілком реальна/ по телефону, в анонімному листі або іншим способом, намагайтеся дотримуватися таких чотирьох правил:

1. Оцініть ситуацію. Якщо текст листа дійсно несе в собі небезпеку Вам і Вашим близьким, негайно вживайте запобіжних заходів:

- завісьте вікна шторами / можливо за Вашою квартирою спостерігають/ ;
- перевірте надійність усіх дверей, запорів на вікнах ;
- підготуйте засоби для самооборони в квартирі /палиця, гумова груша з розведеною лимонною кислотою і т. п. / ;
- попередите своїх близьких, що знаходяться вдома, і покличете дітей з вулиці.

2. Зайдіть до сусідів, яким Ви довіряєте, розкажіть про те, що трапилось, і попросіть допомогти Вам. Зателефонуйте від них у місцевий відділ карного розшуку або в управління СБУ / або попросіть сусідів особисто звернутися туди/ і домовтеся про приховану зустріч із співробітниками цих органів і про Ваші подальші дії. Якщо у Вас є підозра на конкретну особу, автор листа не несе в собі явної погрози, письмово сповістіть про це в міліцію, зажадайте викликати автора листа для офіційного застереження.

3. Не використовуйте свій телефон для розмов, пов'язаних з цією ситуацією / він може прослухуватися зловмисниками/. Попередьте своїх близьких, кого це безпосередньо стосується, підвищіть свою обережність. Попросіть друзів підстрахувати Вас вдома і на вулиці, завжди повідомляйте їм, куди і на який час Ви відправляєтеся.

4. Подбайте про безпеку своїх близьких. Випускайте дітей із будинку тільки в супроводі дорослих. Не використовуйте для пересування випадкові машини, викликайте до будинку таксі по телефону сусідів. Бажано виключити заміські прогулянки, повертайтеся додому до настання темноти.

Попросіть сусідів повідомляти Вам про усі візити сторонніх осіб або телефонних дзвінків, що стосуються Вас. Розкажіть на роботі своєму керівнику про те, що трапилось, для пояснення Ваших можливих дій або зміни графіка роботи.

Поводьтеся спокійно і природно, виконуйте всі рекомендації правоохоронних органів до повного усунення загрози.

б/ ВИКРАДЕННЯ. ЗАГРОЗА ВИКРАДЕННЯ.

Фахівці виділяють до 30 видів викрадення дітей. Однак найбільше поширеними є викрадення з низинних спонукань використання дітей у якості заручників для одержання викупу або забезпечення особистої безпеки і т. д. У 28% випадків після пред'явлення вимог про викуп батьки не робили заяви в міліцію або замовчували про ціль викрадення, лише констатуючи факт зникнення.

Якщо вас викрали, і ваше здоров'я і життя піддаються небезпеці, то варто притримуватися таких рекомендацій:

- не піддавайте себе зайвому ризику ;
- будьте спокійними і, по можливості, миролюбні ;
- виконуйте всі накази викрадачів.

Якщо злочинець знаходиться в стадії алкогольного або наркотичного сп'яніння, намагайтеся обмежити з ним усілякі контакти, тому що його дії можуть бути передбачені.

Не варто підсилювати агресивність злочинця непокорою, наданням опору і т. п.

При першій можливості спробуйте дати знати про своє місцезнаходження.

Якщо ви тривалий час знаходитесь зі злочинцем, то постарайтеся знайти з ним контакт.

Уважно стежте за поведінкою злочинця і його намірами. При першій же зручності: і безпечній можливості будьте готові рятуватися втечею.

в/ ЗАПОБІГАННЯ КВАРТИРНИЙ КРАДІЖЦІ.

Злодії, як правило, зовні не відрізняються від інших громадян. Злодій може приїхати на легковій або вантажній машині під видом представника якоїсь служби. Він може постукатися в двері і попросити, щоб йому відчинили, під самим різним приводом. Злочинці часто ходять по квартирах і вишукують квартири, хазяї яких відсутні. Перед тим як увійти в квартиру, вони

проводять "розвідку": телефонують, у квартиру. . . Знайте Злодії діють стрімко. їм досить 2-3 хвилин, щоб проникнути в квартиру і зробити крадіжку.

ПОРАДИ:

- не варто давати свою адресу і телефон без крайньої необхідності
- Спілкуючись із вами, зловмисник може придумати пригожий привід і установити режим вашої роботи, наміри виїхати у відпустку і т. п.
- надійніше ховайте гроші, ювеліри і прикраси, цінності, документи.
- Не використовуйте для цього книги, шухляди для білизни і тому подібні місця, що добре "прораховуються" злодіями.
- заздалегідь складіть список цінних речей, що знаходяться в будинку, Перепишіть номери цінних паперів, радіо, відеоапаратури, побутової техніки. . . Зберігайте ці дані у визначеному місці.
- якщо ви загубили ключі від квартири, негайно оповістіть про це сусід і замініть замки на дверях.
- не варто прикріплювати до ключів брелоки з написами прізвища або адреси власника не соромтеся "ставити на місце" сусідів, що ведуть антигромадський спосіб життя. П'яниці, наркомани приводять до себе сторонніх осіб, що можуть бути небезпечними для всіх сусідів.
- якщо ви даєте дитині ключі від квартири, то докладніше проінструктуйте, як ними користуватися. Поясніть, що неухильність при користуванні ключами, а тим більше їхня втрата, можуть призвести до серйозних наслідків.
- якщо ви живете на першому поверсі, то не допускайте зростання густого чагарнику під вікнами. Під його прикриттям легко влізти у вікно.
- на ніч блокуйте двері за допомогою "собачок", закривайте двері на ланцюжок.
- використовуйте свої домашні секрети /щоб віджахнути злодіїв в, коли вас немає вдома.
- навчите дітей як відповідати стороннім, коли вони стукають у двері або телефонують.

ВИ ІДЕТЕ У ВІДПУСК АБО ВІДРЯДЖЕННЯ.

Попросіть Ваших сусідів, щоб вони доглянули за квартирою, регулярно виймали кореспонденцію з поштової скриньки. Можна звернутися в поштове відділення і попросити призупинити доставку кореспонденції на час вашої відсутності.

Передайте самі цінні речі на збереження родичам. У квартирі не замикайте на замок шафи і шухляди. Це /не послуга злодію/ охоронить у випадку крадіжки Ваші меблі від ушкодження.

Залишіть ввімкненими радіоточку й освітлення на кухні й одній з кімнат, вимкніть автомат у електрощитку на площадці. Попросіть сусідів у вечірній час вмикати його, а перед сном - вимикати, імітуючи для спостерігача на вулиці наявність хазяїв у квартирі.

Установіть на підвіконнях квіткові горщики, декоративні предмети і т. п., які при відкритті вікна упадуть вниз і створять шум.

Використовуйте свої домашні секрети і маленькі хистрості в залишеній квартирі - щось незрозуміле і невідоме напевно зможе віджахнути злодіїв.

Надійним засобом відшкодування Вам заподіяного матеріального збитку у випадку вчинення крадіжки з квартири є страхування Вашого майна.

ПАМ'ЯТАЙТЕ

Одним із найбільше ефективних способів захисту житла - це готовність сусідів прийти до Вас на допомогу. Якщо сусіда знає всіх постійних Ваших відвідувачів, будь-який незнайомец, що має намір ввійти у Вашу квартиру, " відразу зверне його увагу. І якщо він помітить у діях "гостя" що-небудь підозріле або дії, що не вселяють довіри, повідомить у міліцію. Знайте своїх сусідів і підтримуйте з ними гарні взаємовідносини.

Коли ви повернулися додому і виявили ознаки крадіжки /розламані або відкриті вхідні двері, - вибиті вікна або кватирка, відсутні цінні речі, наявність у квартирі сторонніх осіб/ не ходіть по квартир і. Вийдіть із неї і закрийте вхідні двері на ключ.

Зайдіть до сусідів і, повідомте їх про те, що трапилося, викликайте міліцію / по телефону або попросіть сусідів сходити у відділ міліції, щоб не залишати квартиру без нагляду/.

До приїзду міліції розпитаєте сусідів, одержану від них додаткову інформацію повідомте в міліцію для оперативного пошуку зловмисника.

МОЖЛИВА ТАКА СИТУАЦІЯ:

Ви стали очевидцем того, як стороння людина виносить речі з під'їзду або квартири сусідів. Ваші дії.

Якщо у Вас виникла підозра на крадіжку і Ви одні, відразу постарайтеся запам'ятати прикмети стороннього і речей.

Попросіть сусідів викликати міліцію, а самі або з ким-небудь ведіть спостереження за поведінкою і маршрутом стороннього. Якщо сусідів немає вдома, то викликайте міліцію самі через диспетчера /кнопка виклику в кабіні ліфта/, Продовжуйте спостереження.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, що злочинці, як правило, не діють поодинці, тому будьте уважні й обережні, використовуйте допомогу тільки тих людей, яких Ви добре знаєте - поруч можуть бути співники злочинця. При крадіжках нерідко використовується автотранспорт - постарайтеся запам'ятати марку, колір -і номер машини.

Якщо поруч із Вами є сусіди або знайомі, чомо попросіть стороннього зупинитися і пояснити Вам, із якої квартири і чому виносяться речі. При необхідності хтось із сусід може перевірити достовірність пояснень стороннього, піднявшись у квартиру. Якщо в ній нікого немає, попросіть стороннього дочекатися прибуття співробітників міліції.

ПРО ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ У ВИПАДКАХ УЧИНЕННЯ КВАРТИРНИХ КРАДІЖОК ШЛЯХОМ ГРАБУНКУ АБО РОЗБІЙНОГО НАПАДУ

Правоохоронна практика свідчить про те, що злочинці, заставши б квартирі малолітніх, дітей, людей похилого віку або хворих, нерідко вирішуються на відкритий грабунок або розбійний напад, тобто застосовують насильство, а іноді і убивають несподіваних для них свідків. У ряді випадків злочинці для проникнення в квартиру представляються працівниками сфери послуг, міліції /причому, можуть бути одягнені в міліцейську форму/, листоношами, знайомими або друзями мешканців "відвідуваних" квартир і т. п. Відомі і такі випадки, коли злочинці буквально вривалися в квартиру, ледь її хазяїн устиг відкрити входні двері.

Щоб зменшити ризик бути підданим пограбуванню, розбійному нападу у своїй квартирі РЕКОМЕНДУЄМО:

Не поспішайте відчиняти двері, поки не перевірите, хто до Вас прийшов. Якщо відвідувач представився працівником сфери послуг або комунальної служби /сантехником, електриком, телевізійним майстром і т.п./, а ви його не викликали, відчиніть двері тільки на захисний ланцюжок і перевірте в нього службове посвідчення, а прізвище - через диспетчера відповідних служб.

Якщо незнайомий настійно просить Вас відчинити двері, дай те йому зрозуміти одним-двома словами, що Ви не одна/один/ удома.

Користуйтеся "вічком" і в тому випадку, якщо Ваші двері виходять на сходову площадку, а в невеликий коридор, що мають свої двері, що замикаються. Сусіди можуть випадково залишити її відкритою, і людина, що подзвонила до Вас, може вже знаходитися перед Вашими дверима. Двері коридору відчиняйте з тими ж обережностями, що і двері квартири, тут теж потрібний ланцюжок але не для постійного користування, а на випадок візитів незнайомих.

Не приймайте несподіваних пропозицій незнайомих людей по ремонту або усуненню наявних у квартирі неполадок. Майте справу тільки зі знайомими майстрами.

Малолітні діти, підлітки і слабкі старі не повинні відчиняти двері нікому зі сторонніх.

Суворо накажіть дітям коли вони піднімаються по східцях до себе додому, на свій поверх, треба оглянутися, чи не йде хто слідом. Якщо на площадці перед квартирою стоїть незнайома людина, треба знову вийти на вулицю дочекатися сусідів, військовослужбовця або міліціонера і попросити провести додому.

Обов'язково майте в дверях телескопічне "вічко" на такій висоті, щоб діти могли розглянути стоячу перед дверима людину. Привчайте дітей до того, щоб коли вони залишаються вдома одні, без дорослих, двері обов'язково повинні бути закриті на замок.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

дітей дуже важко привчити не відчиняти двері відразу після дзвоника. Для цього потрібні довгі тренування і Ваш контроль за "засвоєнням" завдання.

Не показуйте дітям місця збереження грошей і цінностей. У той же час покладіть у відоме дитині місце порівняно невелику суму грошей і недо-рогий ювелірний виріб /можна біжутерію, що зовні нагадує виріб із золота, дорогоцінних каменів/. Це пригодиться на випадок, якщо в квартиру проникнуть грабіжники і під загрозою застосування насильства будуть вимагати, щоб дитина сказала їм, де знаходиться домашня схованка. Значна частина грабіжників /підлітки/ може задовольнитися такою здобиччю.

Такий "викрут" допоможе перехитрити грабіжників, уберегти дитину від фізичного насильства, та й дорослого, якщо він опиниться в подібній ситуації.

Г/ ЗАПОБІГАННЯ НАСИЛЬНИЦЬКИМ ЗЛОЧИНАМ. ПОРАДИ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОБОЮЄТЬСЯ НАСИЛЬСТВА В КВАРТИРІ В НІЧНИЙ ЧАС .

- Якщо у вас з будь-якої причини погано замкнені двері, поставте біля неї будь-яку перешкоду, що буде створювати голосний шум при відкриванні дверей.
- Вночі телефон потрібно тримати в спальні. У вас завжди буде можливість швидко зателефонувати в міліцію, а також викликати лікаря.
- Безпечніше не тримати поблизу і на виду предмети, що можуть бути використані злочинцем як знаряддя для нанесення тілесних ушкоджень

РЕКОМЕНДАЦІЇ

У темний час доби намагайтеся не ходити по малолюдних і неосвітлених місцях, по скверам і дворам. Будьте уважні на зупинках. йдучи по вулиці не притискайтеся до стін будинків - у підворотті і за вуглом може таїтися небезпека. Тримайтеся ближче до краю тротуару. Вірніше йти назустріч руху-так ви не піддаєтеся раптовому нападу з машини.

Сідаючи в таксі в пізній час, постарайтеся запам'ятати номер машини.

Не бажано ходити уздовж виробничих корпусів - тут мало шансів розраховувати на допомогу. Не користуйтеся погано освітленими пішохідними переходами. Тримайтеся на вулиці упевнено, не агресивно, щоб не спровокувати напад.

Коли ви повертаєтеся ввечері в громадському транспорті, намагайтеся сідати поближче до кабіни водія і не привертати уваги до свого багажу. А також, у залі кінотеатру, коли в ньому мало глядачів, не сідайте далеко від усіх.

Якщо вам здалося, що вас переслідують, спробуйте змінити темп ходьби або напрямок руху, щоб підтвердити або спростувати свої припущення. Якщо ваші побоювання підтвердились, біжіть у людне місце. Ви повинні добре знати околиці свого району, а також місця, у котрих часто буваєте. Тоді вам легше буде позбутися переслідування.

У під'їзді, ліфті. Якщо ви повертаєтеся додому в пізню годину, перед тим, як увійти в двір, під'їзд, ліфт, уважно огляньтеся. Будьте обережні, якщо за вами хтось входить у під'їзд, а потім піднімається на ваш поверх. З незнайомою людиною постарайтеся не сідати в ліфт, знайдіть причину затриматися або йдіть сходами пішки. Якщо в ліфті знаходиться незнайома людина, не входьте в кабіну, а викликайте ліфт знову. Якщо ви знаходите в ліфті з незнайомою людиною, то не стійте до нього спиною, ненав'язливо спостерігайте за його діями. Можлива і така ситуація: ви ввійшли в кабіну і за вами швидко ввійшла незнайома людина. Ваші дії: натисніть одночасно на кнопки "Стоп" і "Виклик диспетчера". При цьому кабіна буде стояти з Відкритими дверима. Причому, усе, що буде відбуватися в ліфті, буде чути диспетчеру, який при необхідності може викликати міліцію і заблокувати ліфт Між поверхами.

ПОРАДИ:

- Не вдягайте дорогих прикрас і речей, якщо вам прийдеться повертатися додому пізно ввечері без супроводу. Якщо ж ви все ж одягли дорогі прикраси, то постарайтеся, щоб вони не упали в око. Зателефонуйте або заздалегідь домовтеся, щоб вас хтось зустрічав.
- У тих випадках, коли у вас велика сума грошей, не показуйте її в магазинах, на людях. Майте при собі свисток, яким можна скористатися у випадку нападу.
- Прислухайтеся до слів англійської поліції і привчіть себе виконувати правило чотирьох "Не":
 - не ходи з незнайомими людьми ;

- не сідай у машину до незнайомих людей;
- не грам на вулиці з настанням темряви;
- не загравайся по дорозі зі школи додому.
- йдучи з будинку, завжди повідомляйте, як Вас можна розшукам:

;разі потреби.

- Уникайте випадкових знайомств, відхиляйте запрошення в незнайомі компанії.

Перераховані запобіжні заходи значно знижують ризик виявитися об'єктом злочинного зазіхання, але все ж цілком його не виключають. Тому пропонуємо Вам декілька конкретних рекомендацій, використовувати котрі необхідно в тому випадку, якщо на Вас напав злочинець:

- Якщо втекти або справитися самостійно зі злочинцем неможливо, вступіть з ним у переговори, постарайтеся виграти час, віддайте гроші, що знаходяться при Вас, або цінні речі - Ваше життя і здоров'я набагато дорожче.

- При нападі користуйтеся наданим Вам Законом правом на необхідну оборону.

"Необхідна оборона" - стаття 15 Кримінального Кодексу України:

не є злочином дія, хоча і така, що підпадає під ознаки дії передбаченого кримінальним Законом, але вчинена в стані необхідної оборони, тобто при захисті інтересів держави, товариства, особистості або прав особи, що обороняється, або іншої особи від суспільне небезпечного зазіхання шляхом заподіяння зазіхаючому шкоди, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони.

Виходить, Закон заохочує Вас робити активний фізичний опір для відсічі злочинного зазіхання. А тому: дряпайтеся, кусайтеся, сміло застосовуйте прийоми самозахисту, використовуйте для цієї цілі всілякі підручні засоби - парасольку, дипломат, що виявився під рукою важкий предмет і т. п.

Пам'ятайте: у більшості випадків навіть спроба зробити активний опір різко знижує бажання злочинця продовжувати напад.

Однак майте на увазі і завжди виконуйте два правила: Перше. У небезпечній ситуації Вам належить реально оцінити свої фізичні і психічні можливості. Якщо їх явно недостатньо, то доцільно відмовитися від активного опору, щоб не викликати більшої жорсткості з боку нападаючого.

Друге. Коли на Вас наставляють вогнепальну зброю – виконуй будь-яку вимогу злочинця. При цьому не втрачайте, по можливості, самовладання. Намагайтеся вступити з ним "у контакт", зм'якшити його агресивність.

Не дивлячись на те, вчинено злочин або Вам вдалося його попередити, запам'ятайте як можна точніше прикмети злочинця, його одяг, вік, риси обличчя, ходу, зріст, вимову й ін.

Негайно повідомте про напад у міліцію, дочекайтеся прибуття наряду міліції і сповістіть їм прикмети злочинця, напрямом, у якому він сховався, держномер автомашини.

д/ БЕЗПЕКА ПІД ЧАС РОЗМОВИ ПО ТЕЛЕФОНУ.

Відповідаючи на телефонний дзвінок, говоріть просто "алло", не називаючи свого імені та номера телефону. На запитання: "Який це номер?" - відповідайте: "А який вам потрібний?" Залежно від того, що вам скажуть, дай те відповідь, той це номер чи ні. Якщо номер набрано неправильно, не розкривайте ваше ім'я або номер, покладіть трубку. Деякі зловмисники набирають номери навмання до тих пір, доки не знайдуть потрібку жертву. Якщо номер набраний правильно, то треба зробити так, щоб людина на іншому кінці проводу спочатку назвала себе.

Якщо ви відчули, що телефонують явно із злими намірами або непристойною метою, зберігайте спокій і не видавайте свої почуття, тому що тої хто телефонує, якраз чекає від вас емоційної відповіді. Не вступайте в розмову, одразу ж покладіть трубку. Якщо ж дзвінок справді погрозливий або аналогічні дзвінки починають повторюватися, зателефонуйте в міліцію.

Якщо у вас установлений автовідповідач, не вказуйте в записаному на плівку повідомленні ваше ім'я та номер телефону. Не повинно бути там слів про те, що вас немає вдома, ви у відпустці чи у відрядженні. Сказати потрібно, що зараз ви не маєте можливості підійти до телефону.

е/ БЕЗПЕЧНЕ КОРИСТУВАННЯ ПРЕДМЕТАМИ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ

Щоб уникнути небажаних наслідків у поводженні з хімічними препаратами, необхідно дотримувати нехитрі правила:

- всі препарати слід застосовувати тільки за прямим призначенням суворо дотримуючи інструкції та рекомендації;
- всі засоби побутової хімії, навіть якщо це звичайний пральний

порошок, слід зберігати в недоступних для дітей місцях;

- хімічні речовини не можна розігрівати на відкритому полум'ї, краще поставити їх у гарячу воду або пісок ;

- при займанні місткостей з цими речовинами слід накрити цупкою тканиною;

- після завершення робіт обов'язково провітрити приміщення;

- під час роботи з агресивними хімічними речовинами - кислотами, лугами - треба надівати гумові рукавиці та окуляри;

- не можна нахилятися низько над посудом з хімічними речовинами, нюхати їх ;

- до обробки отруйними речовинами приміщення з нього обов'язково треба винести харчові продукти, птахів, акваріуми, а після обробки зразу ж ретельно вимити руки і покинути приміщення, зачинивши вікна і двері.

Косметичні засоби-лосьйони, одеколони та ін. , до складу яких входить етиловий алкоголь, винні спирти, несприятливо впливають на нервову систему. При потрапленні цих препаратів всередину може виникнути стан важкого алкогольного отруєння з явищами порушення дихання.

Група препаратів, яка застосовується в побуті з метою знищення домашніх комах /інсектициди/, теж здатна викликати гострі та хронічні отруєння при потрапленні у травні та дихальні органи. Якщо сталося отруєння хлорофосом або карбофосом через органи дихання, спостерігаються запаморочення голови, нудота, розлад зору, підвищене потовиділення, психічне збудження.

Мийні засоби, плямовивідники містять кислоти та луги. Тяжкі отруєння викликає оцтова есенція – 80% розчин оцтової кислоти, соляна кислота, яка міститься в рідині для миття ванн, карболова та щавлева кислоти, які є складниками засобів для знищення плям іржі. З їдких лугів із найнебезпечнішої каустичної соди, нашатирний спирт /водний розчин аміаку/, їдке калі. Більшість цих рідин безколірна, деякі не мають запаху, тому зберігати їх треба у спеціальному посуді окремо від харчових продуктів.

Зразу після потраплення кислоти або лугів в організм з'являється сильний біль у роті, горлі, дихальних шляхах. Опік слизової викликає сильне виділення слини. У таких випадках треба негайно викликати лікаря, а до його прибуття негайно видалити слину і слиз з рота, накрутивши на вказівний палець кусок марлі або салфетку. Якщо виникли ознаки ядухи, необхідно провести штучне дихання. Часто при отруєнні кислотами або лугами буває блювота, іноді з домішкою крові. У такому разі промивати шлунок самостійно категорично забороняється, бо це тільки посилить блювоту і набряк горла. Краще випити дві-три склянки води, щоб розвести концентрацію кислоти та лугів, які потрапили у шлунок. Не можна намагатися нейтралізувати речовини, тобто давати при отруєнні кислотами слабкий луг, а при отруєнні лугом - слабку кислоту. При взаємодії ці речовини утворюють велику кількість вуглекислого газу / CO₂ /, що приводить до розтягування шлунка та посилення болю.

Кислоту або луг, як і потрапили на шкіру і слизові оболонки очей та губ, змивають великою кількістю 1-2л/ води. Краще це робити струменем з водопровідного крана або чайника.

До гострої ниркової недостатності може призвести отруєння оцтовою кислотою, яка, усмоктуючись у кров, руйнує червоні кров'яні клітини - переносники гемоглобіну, та щавлева кислота, яка утворює нерозчинні солі щавлевої кислоти, які осідають у ниркових каналцях і закупорюють їх.

Із лакофарбових препаратів найбільш отруйні анілінові барвники. При отруєнні ними страждають усі органи, але найтипівішим є ураження крові, яка набуває шоколадного відтінку. Видимі шкірні покриви і слизові оболонки при цьому набувають сіро-синього забарвлення.

При всіх отруєннях препаратами побутової хімії з вираженими їх проявами необхідна допомога лікаря.

До його появи у потерпілого необхідно викликати блювоту, дотримуючись. при цьому необхідні заходи обережності /слідкувати, щоб блювоти маси не забили дихальні шляхи, не западав язик тощо/.

При розладах дихання обов'язково треба робити штучне дихання. Краще за принципом "рот в рот", особливо якщо потерпіла ротова порожнина

є/ ПРИ ВИЯВЛЕННІ РТУТІ.

Ртуть - сріблястий рідкий метал. При високій температурі та електричному розряді пари ртуті випромінюють блакитно-зелене світло, багате ультрафіолетовим промінням. Ртуть застосовується у термометрах, манометрах: газорозрядних приладах, при виробництві хлору та

їдкого натру. Ртуть і її сполуки отруйні. Пари ртуті здатні нагромаджуватися, крім того, мають яскраво виражену токсичність. Зони згубно позначаються на ендокринній системі людини, у якій спочатку з'являється підвищена утомлюваність, кволість, сонливість і головний біль. Пізніше починають дрижати руки, повіки, а в тяжких випадках - ноги.

На жаль, ще не всі люди знають, як поводити себе при витіканні великої кількості ртуті.

Насамперед необхідно швидко покинути небезпечне місце і терміново викликати спеціалістів. Вийшовши з осередку зараження, постаратися по можливості змінити одяг, прийняти душ, прополоскати рот 0,25% розчином перманганату калію/звичайна марганцівка/ і обов'язково почистити зуби.

Проте ртуть зі слиною цілком може потрапити до шлунка. З такому разі слід швидко промити його водою. На склянку води треба додати 20-30 г активованого вугілля. Потім випити молока і проносного. Якщо легше не стане, треба звернутися до лікаря.

ж/ ПРИ ВИЯВЛЕННІ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ І РЕЧОВИН.

1. При знаходженні вибухонебезпечних, незнайомих предметів, речовин та зброї не торкатися і не зрушувати їх з місця.

2. Про місцезнаходження терміново повідомити місцеві органи влади міліцію чи військкомат.

3. Місцезнаходження вибухонебезпечних предметів огородити гілками по можливості виставити охорону.

4. Категорично забороняється піднімати, зрушувати з місця чи розбирати, ударяти іншими предметами - це може призвести до вибуху.

з/ НЕБЕЗПЕКА ЛАЗЕРНОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ.

Джерелом лазерного випромінювання є лазер -- оптичний квантовий генератор. Основною його особливістю є гостра скерованість, яка дозволяє з відносно малої площі одержати енергію високої густоти. Густина енергії лазера досягає 10^{11} - 10^{14} Вт/см², тоді як випаровування найтвердіших матеріалів проходить при густині потоку 10^9 Вт/см². Такий потужний потік, скерований на живу тканину, може заподіяти серйозних уражень. Опромінення лазерним променем може порушити діяльність центральної нервової та серцево-судинної систем, пошкодити очі та шкіру.

Індивідуальними засобами захисту від лазерного випромінювання є захисні окуляри із світлофільтрами, захисні щитки, халат, рукавиці. Не можна направляти на інших лазерну указку.

й/ БЕЗПЕКА ПОВОДЖЕННЯ У НАТОВПІ.

Як уціліти в натовпі? Найкраще правило - далеко обійти його. Коли це неможливо, ні в якому разі не йти проти натовпу. Якщо натовп вас захопив, намагайтеся уникнути його центру й краю - небезпечного сусідства вітрин, ґрат тощо. Ухиляйтесь від всього нерухомого - стовпів, тумб, стін і дерев, інакше вас можуть просто розчавити. Не чіпляйтесь ні за що руками-їх можуть поламати. Якщо є можливість, застебніться. Взуття на високому каблукі або розв'язаний шкорок можуть коштувати вам життя.

Викиньте сумку, парасольку. Якщо у вас щось упало, не намагайтесь піднімати - життя дорожче. З щільному натовпі при правильній поведінці

ймовірність впасти не така велика, як ймовірність стиснення. Тому захистіть діафрагму зчепленими в замок руками, складеними на грудях.

Головне завдання в натовпі - не впасти. Але якщо ви все ж упали треба негайно захистити голову руками та негайно вставати. Це важко, але може пощастити якщо застосуєте таку техніку: швидко підтягти ноги до себе згрупуватися та рвучко спробувати встати. З колін піднятися в щільному натовпі навряд чи пощастить - вас будуть збивати. Тому однією ногою треба спертися об землю й різко розігнутися, використовуючи рух натовпу.

У будь-якому випадку в натовп краще не потрапляти. На концерті на стадіоні, навіть у кінотеатрі, заздалегідь сплануйте, як ви будете виходити.

Якщо натовп щільний, але нерухомий, із нього можна спробувати вибратися, використовуючи психосоціальні прийоми. Наприклад, прикинутися, п'яним, божевільним, зробити вигляд, що вас нудить тощо.

Інакше кажучи, треба примусити себе зберігати самовладання імпровізувати.

к/ СЕКСУАЛЬНА БЕЗПЕКА.

ПОРАДИ:

1. Будьте розбірливі в знайомствах. Уникайте малознайомих і :

більше нетверезих компаній. Не називайте сумнівним особам свою адресу номер телефону.

2. Ввічливо відмовляйте на запрошення незнайомого чоловіка : відвідати розважальні заклади / кафе, ресторан/, та також, незалежно від приводу послухати музику, подивитися відеофільм, придбати дефіцитні речі , категорично відмовляйтесь зайти в його квартиру.

3. Якщо ви помітили, що за вами рухається автомобіль, перейдіть на інший бік або змініть напрямок руху. Відмовляйтесь від пропозиції випадкового знайомого підвести вас на машині, особливо в темний час доби.

4. Намагайтесь не залишатись одна на дачі, особливо в період коли основна маса дачників знаходиться в місті.

5. Опинившись а незнайомому місті, не користуйтесь запрошенням сумнівних осіб переночувати в них. Краще залишитись ночувати на вокзалі в аеропорту.

ВИ В ГОСТЯХ

1. Збираючись в гості, на вечірку і т. д. , попередьте батьків, подруг, знайомих про те, де ви будете проводити час. Залиште номер телефон домовтесь про час контрольного дзвінка.

2. Прийшовши в незнайому квартиру. насамперед обдивіться, познайомтесь з розміщенням кімнат і телефону, влаштування замків. Словом ви повинні бути готові до того, щоб у будь-який момент залишити квартиру.

3. Якщо ви вдвох з чоловіком, то виключіть у спілкуванні з собою вульгарний та непристойний тон і відповідне до тону спілкування.

Пам'ятайте , що ваш одяг, поведінка не повинні провокувати на скоєння насильства.

4. Якщо насильство відбулось, то негайно залишайте квартиру. Після скоєння злочину ґвалтівник іноді розправляється зі своїми жертвами. Постарайтесь запам'ятати прикмети злочинця, щоб описати його потім у міліції.

5. Якщо чоловік, залишившись з вами наодинці, зачинає двері на ключ будьте подвійно обачливими, почніть вимагати відчинити двері, а при відмові кличте на допомогу. Якщо шлях до дверей відрізаний , то будь-яким важким предметом /стілець, ваза/ вибивайте скло і кличте на допомогу.

ШКОЛЯРКАМ

1. Не ходіть без дорослих далеко від дому : в ліс, на річку тощо, не виїжджайте далеко до друзів, не засиджуйтесь допізна. Якщо це сталося, зателефонуйте додому, щоб вас зустріли на зупинці. Не приймайте пропозицій незнайомого провести вас додому.

2. Для забезпечення особистої безпеки можна використовувати і газовий балончик, нашатирний спирт тощо. Навчіться попередньо ними користуватись, щоб не спричинити собі неприємностей.

3. Якщо вас намагаються примусити до близькості, то перед тим, як на допомогу, використовуйте засоби психологічного впливу: твердим і рішучим тоном вимагайте припинити спробу насильства. Кажіть, що ви чекаєте друга, батьків, що ви хворі тощо. Будь-яке зволікання може пси вести до появи сторонніх громадян, працівник і в міліції, знайомих.

4. Якщо на вас палати в ліфт і, то кричіть, стукайте по стінах, кусайтесь, дряпайтесь, бийте коліном насильника в пах, чиніть опір будь-якими засобами.

5. Якщо зґвалтування все ж відбулося, то прийшовши додому, негайно телефонуйте в міліцію, але не приймайте ванну, не приводьте себе в порядок, цим ви збережете більше доказів проти ґвалтівника.

п/ ПІД ЧАС ГРОЗИ.

Необхідно виконувати такі рекомендації:

- не виходьте з дому, зачиніть вікна, двері і димоходи, щоб не було протягу, який може притягнути кульову блискавку;

- під час грози якомога далі тримайтесь від електропроводки, антен, вікон, дверей і всього Іншого, пов'язаного із зовнішнім середовищем;

- радіо і телевізор вимкніть з електричної мережі, не користуйтесь іншими електроприладами, телефоном;

- під час прогулянки сховайтесь у найближчому будинку. При пошуку укриття віддавайте перевагу металевій конструкції великого розміру, житлу або іншій будівлі, захищеній громовідводом;

- якщо немає можливості знайти захисток у будинку, не треба ховатися у невеликих сараях, під одинокими деревами;
 - не перебувайте на підвищеннях та інших відкритих місцях, поблизу металевих та сітчастих огорож, вологих стін, заземлення громовідводу;
 - При відсутності укриття треба лягти на землю, перевагу при цьому треба віддати сухому ґрунту, віддаленому від водойми;
 - якщо гроза застала вас у лісі, сховайтеся на низькорослій ділянці. Не можна стояти під високими деревами, особливо під соснами, дубами, тополями. Краще бути за 30 м від високого дерева, яке стоїть окремо; під час грози не можна перебувати у воді і біля води-купатися, ловити рибу;
 - в горах необхідно відійти від гірських гребенів і гострих високих скель та вершин. При наближенні грози постарайтесь спуститися якомога нижче, а металеві предмети -каструлі, ножі, льодоруби тощо спустіть униз метрів на тридцять на мотузку;
 - під час грози не займайтеся спортом, не бігайте;
 - якщо гроза застала вас під час їзди на велосипеді або мотоциклі, треба зупинитися і перечекати грозу на відстані не менше 30 м від транспортного засобу;
 - якщо гроза застала вас в автомобілі, не треба його покидати.
- Необхідно зачинити вікна і опустити антену. Рухатися в автомобілі під час грози теж не рекомендується, тому що гроза може вас засліпити, викликати переляк і, як наслідок, спричинити аварію;
- при зустрічі з кульовою блискавкою зберігайте спокій, не рухайтесь, не наближайтесь до неї, не доторкайтесь до неї будь-чим, бо це може привести до вибуху. Не слід тікати від кульової блискавки, тому що потік повітря, що виникає при цьому, може потягнути її за собою.

м/ ПІД ЧАС ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЕПІДЕМІЙ.

Правила поведінки людини в умовах епідемій:

1. Не можна залишати місце проживання без спеціального дозволу
Виходячи з дому, одягайте засоби індивідуального захисту органів дихання, уникайте місць великого скупчення людей.
2. Проводячи щоденне вологе прибирання приміщення, використовуйте дезінфікуючі засоби.
3. Знищуйте переносників інфекційних захворювань: щурів, мишей, бліх, кліщів, клопів, тарганів; спалюйте сміття відразу ж при його появі.
4. Суворо дотримуйтесь правил особистої та громадської гігієни. Ретельно, особливо перед вживанням їжі, мийте руки теплою водою з милом.
5. Виконуйте санітарно-гігієнічні вимоги у харчуванні; використовуйте воду з перевірених джерел та пийте її тільки кип'ячену. Сирі овочі та фрукти після миття обливайте окропом, хліб припікайте на вогні або в духовці, печі.
6. Двічі на добу вимірюйте температуру тіла. Якщо вона підвищилася і з'явилися ознаки захворювання, необхідно ізолюватися від оточуючих, негайно повідомити про захворювання у медичний заклад.
7. При появі інфекційних хворих їх негайно ізолюють в окреме приміщення.
8. При догляді за хворим одягають халат, хустку та пов'язку, виділяють окрему постіль, рушник, посуд, у приміщенні, де перебуває хворий, не менше двох разів на тиждень проводиться вологе прибирання із застосуванням дезінфікуючих засобів.
9. При госпіталізації хворого у квартирі проводять дезінфекцію постільної білизни і посуд проварюють протягом 15 хвилин в 2% розчині соди або замочують на 2 години в 2%-ому розчині дезінфікуючого засобу. Потім посуд споліскують гарячою водою, білизну прасують, кімнату провітрюють.

Інструкцію склав

заступник директора з виховної роботи _____ О.Соколова

(особистий підпис)

Погоджено
Громадський інспектор з ОП _____ А.Лежненко
(особистий підпис)