

# ПАМ'ЯТКИ

## Правила поведінки в умовах надзвичайних ситуацій

### ВСТУП

Найвища цінність суспільства – людина. Проте з кожним роком збільшується кількість факторів, які негативно впливають на її життя і здоров'я. В більшості випадків ці фактори породжуються самою людиною: науково-технічним прогресом.

За даними статистики ДСНС України лише за перше півріччя 2019 року в Україні зареєстровано 80 надзвичайних ситуацій (далі – НС), внаслідок яких загинуло 103 особи (з них 15 дітей) та постраждало 755 осіб (з них 391 дитина).

Пожежа – це одне з найбільш розповсюджених небезпечних явищ, які виникають внаслідок легковажного відношення людей, зокрема дітей, до вогню. Щороку з настанням осіннього періоду через елементарне недотримання та нехтування правилами пожежної безпеки при користуванні нагрівальними електро- та газовими приладами, а також при експлуатації пічного опалення збільшується кількість пожеж, травмування та загибель людей на них.

Крім того, осінь – це відповідальна пора для батьків школярів. Адже їм потрібно так організувати відпочинок своїх дітей під час осінніх шкільних канікул, щоб він був не тільки корисним, але і безпечним. Життя в умовах великого міста також потребує від нас та наших дітей вміння орієнтуватись і знаходити вихід із непередбачених ситуацій. Чим менше дитині років, тим менше у неї знань, і тим більше небезпеки з боку зовнішнього світу. Тому ознайомлення з правилами безпечної поведінки в осінній період надзвичайно

важливо для всіх мам і тат та їхніх дітей.

Ці пам'ятки містять актуальні та цікаві інформаційні матеріали, які можуть бути використані для оформлення куточків з цивільного захисту та безпеки життєдіяльності, проведення бесід та вікторин із дітьми. Вони стануть в нагоді вчителям, вихователям, батькам в організації безпечного відпочинку.

# 1.ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ОСІННІЙ ПЕРІОД

## 1.1. ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ПРИ КОРИСТУВАННІ ПОБУТОВИМИ ОБІГРІВАЛЬНИМИ ПРИЛАДАМИ

Із настанням осінніх холодів та до старту офіційного опалювального періоду більшість українців починають обігрівати свої оселі за допомогою побутових обігрівальних приладів. Найпопулярніші з них: масляні радіатори,



конвектори, тепловентилятори, побутові інфрачервоні обігрівачі тощо.

І в цей же час різко зростає кількість пожеж у побуті, пов'язаних із порушенням правил безпеки при користуванні такими приладами. За статистикою, причина кожної третьої пожежі – неякісний обігрівач.

Шановні громадяни! Щоб захиститись і від холоду, і від пожеж необхідно:

1. Перед початком експлуатації приладу уважно прочитайте інструкцію з використання та ретельно слідкуйте за її дотриманням.
2. У кожного приладу є свій термін експлуатації, який в середньому становить близько 10 років. Використання понад встановлений термін може призвести до трагічних наслідків.
3. Систематично перевіряйте справність електропроводки, розеток, не використовуйте пошкоджені чи саморобні прилади.
4. Не вмикайте одночасно в одну електромережу кілька потужних електроприладів. Це може викликати перевантаження електромережі, і як наслідок – «коротке замикання» та пожежу.
5. Перед початком роботи приладу впевніться, що його штекер вставлено у розетку міцно.
6. Температура зовнішньої поверхні у найбільш нагрітому місці, в нормальному режимі роботи приладу, не повинна перевищувати 85°C (терморегулятор повинен бути налаштований).
7. Не залишайте увімкненим обігрівач на ніч, якщо це не передбачено інструкцією з його використання.
8. Не використовуйте прилад для сушки речей.
9. Не дозволяйте дітям гратись з електрообігрівачем.
10. Встановлюйте електрообігрівач на безпечній відстані від гардин та меблів. Ставити прилад потрібно на підлогу. Якщо ви користуєтесь конвектором – прикріпіть його до спеціальної підставки на невеликій відстані від підлоги.
11. Не використовуйте пошкоджені чи саморобні прилади.
12. Не використовуйте обігрівачі у приміщеннях, де зберігаються лакофарбові матеріали, розчинники та інші легкозаймисті матеріали.

13. Не розміщуйте проводку електрообігрівача під килимами та іншим покриттям.

14. Не перетискайте електропроводи дверима, віконними рамами, не закріплюйте їх на цвяхах, не зафарбовуйте, щоб уникнути пошкодження і передчасного висихання ізоляції електропровідної частини такого приладу.

15. Регулярно очищайте обігрівач від пилу – він схильний до самозаймання.

16. Не ставте на проводи важкі предмети (наприклад, меблі).

17. Несправності у роботі електрообігрівача повинен усувати лише спеціаліст-електрик.

## 1.2. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ КОРИСТУВАННІ ПІЧНИМ ОПАЛЕННЯМ

Якщо ви є власником дачі чи заміського будинку, потрібно дбати про належний протипожежний стан пічного опалення. Пам'ятайте наступне:



● Не залишайте печі, які топляться, без догляду та не доручайте нагляд за ними малолітнім дітям.

● Не користуйтеся печами, які мають тріщини.

● Не розміщуйте паливо й інші горючі речовини і матеріали безпосередньо перед топковим отвором.

● Не використовуйте для топлення дрова, довжина яких перевищує розміри топливника.

● Забороняється застосовувати для розпалювання печей легкозаймисті та горючі рідини.

● При влаштуванні пічного опалення не використовуйте для димових труб азбестоцементні й металеві труби та не прокладайте димоходи опалювальних печей поверхнею горючих основ.

Печі та інші опалювальні прилади повинні мати протипожежні розділки (відступки) від горючих конструкцій, що відповідають вимогам будівельних норм.

Підлога з горючих матеріалів повинна захищатися під топковими дверцятами (топковим отвором) металевим листом розміром 0,7х0,5 м, що розташовується своїм довгим боком уздовж печі.

Очищення димоходів та печей від сажі потрібно проводити перед початком, а також протягом усього опалювального сезону.

Не слід палити грубки і печі з незакритою топкою.

Не розміщуйте меблі менше 1 м до печі.

**Дотримуйтесь цих простих, але необхідних правил, і ви збережете свою оселю та майно від вогню.**

### 1.3. ОБЕРЕЖНО! ЧАДНИЙ ГАЗ!

Чадний газ (оксид вуглецю – CO) – небезпечний для людини газ, який не має ні кольору, ні запаху, але виділяється всюди, де є процес горіння.

**Симптоми отруєння.** Незначні дози оксиду вуглецю спричиняють кисневе голодування і, як наслідок, головний біль, Більші концентрації викликають зменшення кількості гемоглобіну крові, що призводить до судом, блювання, непритомності. Тяжкий ступінь гострого отруєння чадним газом характеризується розвитком коматозного стану з порушенням серцевої діяльності й дихання, що веде до смерті.



Причиною отруєння чадним газом, у більшості випадків, є неправильний монтаж та експлуатація пічного обладнання. Тобто, коли передчасно закрити пічну заслінку, то газ непомітно потрапляє в житлове приміщення. Тому ніколи не можна забувати правило: поки на жаринках видно блакитні вогники, закривати заслін смертельно небезпечно.

Оксид вуглецю утворюється і під час неповного згоряння природного газу. Це означає, якщо на кухні чи у ванній (із газовою колонкою) погана вентиляція, смерть може наступити непомітно й швидко. Особливо небезпечно палити газ при поганій тязі в газовій колонці, тому перевіряти тягу потрібно регулярно. На відкритому просторі небезпека мінімальна.

Також отруєння може статися під час роботи бензинових двигунів у закритих приміщеннях (наприклад, гаражах) з відсутньою вентиляцією, при згорянні природного газу, при пожежах тощо.

### ***Як не вчадити від пічки?***



### ***Як же запобігти отруєнню чадним газом?***

Пам'ятайте, що конфорки і духовки призначені тільки для приготування чи підігріву їжі. У жодному разі не можна вмикати їх для обігріву приміщення!

Газову колонку не можна залишати без нагляду. Перед тим, як приймати ванну, треба вимкнути колонку.

Перед початком опалювального сезону всім власникам пічного опалення слід ретельно перевірити тягу у димоходах! Якщо її немає, треба звернутися до спеціалістів, які займаються очищенням димохідних та вентиляційних каналів. Небезпекою можуть стати несправні димарі: якщо тяга у димарях порушена, то продукти згоряння потраплятимуть у житлове приміщення.

Газові конвектори також можуть бути небезпечними: якщо тяга недостатня – продукти згоряння можуть проникати у приміщення.

Запам'ятайте, якщо при увімкнених конфорках чи колонці починає боліти голова і з'являються описані вище симптоми отруєння – потрібно негайно вимкнути усі нагрівальні прилади, вийти на свіже повітря, відчинити усі вікна, двері для протягу. Якщо відчутний запах газу – у жодному разі не можна вмикати електричні прилади та світло. Перекрийте газовий вентиль та негайно вийдіть із цього приміщення, щоб терміново зателефонувати до служби газу за телефоном 104. Якщо людина почувається погано – терміново викликати «екстрену медичну допомогу» по телефону 103.

## Перша допомога при отруєнні чадним газом:


Переконайтесь, що вам нічого не загрожує та негайно винести потерпілого на свіже повітря. Кращий засіб для лікування – тривале дихання киснем.

Негайно викликати «екстрену медичну допомогу» (103).

До приїзду медичних фахівців виконувати всі вказівки диспетчера «екстреної медичної допомоги»: послабити одяг, щоб полегшити дихання; при відсутності свідомості – піднести до носа ватку, змочену нашатирним спиртом; при відсутності дихання та серцевої діяльності провести непрямий масаж серця і штучне дихання тощо.

Пам'ятайте, що звичайний протигаз не захищає від чадного газу.

# ОБЕРЕЖНО! ЧАДНИЙ ГАЗ!



**ЧАДНИЙ ГАЗ** (окис вуглецю - CO) - газ, що утворюється при неповному згорянні будь-якого типу палива (природного газу, масла, гасу, деревини і т.д.). Він надходить у кров людини в 200 разів швидше кисню, в кілька разів легше і активніше вступає в зв'язок з гемоглобіном, який в результаті цього втрачає здатність переносити кисень до тканин (мозок, легені, серце). Від нестачі кисню у людини настає задуха.

**НЕБЕЗПЕЧНИМИ ДЖЕРЕЛАМИ ЧАДНОГО ГАЗУ Є:**

- Автомобілі або інші механізми з працюючими двигунами, які залишають в замкнутих просторах, наприклад, гаражах. Окис вуглецю (чадний газ) може накопичуватися в гаражі і просочуватися в салон машини. Навіть сидіння людини в автомобілі з працюючим на холостому ходу двигуном у відкритому гаражі або плавання позаду судна, з працюючим на холостому ходу двигуном, можуть бути небезпечними.
- Опалювальні прилади, що працюють на паливі, неправильно встановлені або які неправильно експлуатуються.
- Опалювальні системи і прилади, що працюють на паливі, в холодну пору року при закритих дверях і вікнах.
- Експлуатація засмічених димоходів сприяє надходженню диму в будинок або офіс.
- У нових будинках, які добре ізолювані зі щільно закритими вікнами, окис вуглецю може застосовуватися всередині житлових приміщень.

**РАННІ СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ:** важкість і пульсація в голові, головний біль (голова «стягнута обручем»), шум у вухах; потемніння в очах, тремтіння у всьому тілі, запаморочення, нудота, блювання, втрата слуху.

**ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ЧАДНИМ ГАЗОМ:**

- Вивести або винести постраждалого на свіже повітря
- Терміново звернутись за кваліфікованою медичною допомогою
- Послабити одяг, щоб полегшити дихання
- Піднести до носа тампон, змочений у нашатирному спирті



## 1.4. НЕБЕЗПЕКА СПАЛЮВАННЯ СУХИХ РОСЛИННИХ ЗАЛИШКІВ

Мешканці приватних житлових будинків та дач восени активно



наводять лад у домогосподарствах, спалюючи гілки, листя, суху траву та різний непотріб. Дуже часто вогонь виходить з-під контролю людини. Такі пожежі швидко поширюються, особливо у вітряні дні. Вони завдають шкоду як господарствам, так і лісовим насадженням. Зупинити вогонь, що набрав сили, буває дуже непросто.

За останні роки пожежі сухої трави в Україні значно почастишали і практично всі вони відбуваються з вини людини.

При згорянні 1 т рослинних залишків у повітря вивільняється біля 9 кг мікрочастинок диму. Разом із димом в повітря вивільнюються пестициди та радіонукліди, важкі метали, накопичені рослинами протягом року. Нерідко разом із листям горить сміття, що спричиняє ще потужніше забруднення атмосферного повітря. Також у тліючому без доступу кисню листі виділяється бензопірен, що здатен викликати у людини ракові захворювання.

Отож, підсумуємо. Спалювання трави та інших відходів несе для здоров'я людини безліч небезпек:

розвиток алергії;

утруднення дихання, кашель, першіння в горлі;

сильний головний біль;

підвищення температури;

респіраторні захворювання;

ушкодження імунної, нервової, ендокринної системи і репродуктивних функцій;

розлади шлунку;

онкологічні захворювання.

Окрім безпосередньої загрози людському здоров'ю, спалювання листя та сухої трави завдає шкоду природі: з листям згорають зимуючі корисні комахи, руйнується ґрунтовий покрив, відбувається збіднення ґрунту,

збільшення росту бур'янів, загибель усієї мікрофлори ґрунту.

Дим від вогнищ, особливо в туманні дні, може утворювати смог і надовго зависати у повітрі. В цьому випадку погіршується видимість на дорогах, що призводить до збільшення дорожньо-транспортних пригод. Вогонь, який швидко розповсюджується в суху погоду, може набути загрозливих розмірів, переходячи в лісові та торф'яні пожежі.

Самовільне спалювання сухої рослинності або її залишків є надзвичайно шкідливим для здоров'я людей та екологічного стану міста та є прямим порушенням низки норм чинного законодавства, що

тягнуть за собою накладення штрафів: відповідно до ст. 152 Кодексу України про адміністративні правопорушення (КУпАП), накладення штрафу на громадян від двадцяти (340 грн) до вісімдесяти (1360 грн.) неоподатковуваних мінімумів доходів громадян і на посадових осіб, громадян – суб'єктів підприємницької діяльності – від п'ятдесяти (850 грн) до ста (1700 грн.) неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.



Найбільш дружнім по відношенню до довкілля шляхом утилізації опалого листя є компостування. Приготування компосту – це ще один чудовий спосіб, що дозволяє використовувати опале листя з користю. Для початку необхідно організувати ємність для приготування компосту. Потім в неї вкладаються і утрамбовуються листя. Термін дозрівання компосту становить 2-2,5 роки, такий компост послужить відмінним добривом для всіх рослин, а проблема з утилізацією листя вирішиться сама собою. У місті даний компост використовується ще для підсилення у прикореневі лунки листяних дерев задля попередження промерзання ґрунту в зимовий період.

***Куди звертатися, якщо побачили спалювання сухої трави та інших відходів?*** У разі виявлення вами фактів спалювання рослинності та інших відходів, негайно звертайтеся до поліції (102) та екологічної інспекції; викликайте пожежну охорону. Також варто написати скаргу в Державну екологічну інспекцію України.

## 2. БЕЗПЕКА ВІДПОЧИНКУ НА ПРИРОДІ ВОСЕНИ

### 2.1. ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ОТРУЙНІ ЯГОДИ

Природа у своєму арсеналі має як лікарські, так і отруйні рослини та ягоди. Більшість з них не відомі жителям міста, та й сучасні сільські мешканці не завжди на них розуміються. Потрапляючи у ліс в осінній сезон – сезон дозрівання ягід та грибів, недосвідчений мандрівник забуває, що не всі з них їстівні та безпечні. Із усього різноманіття ягідних рослин необхідно розрізняти ті з них, які за своєю привабливою і яскравою оболонкою приховують свою отруйну «сутність».

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності міста Києва застерігає не довіряти таким твердженням, що завжди безпечними є ті лісові ягоди, якими харчуються звірі або птахи. Адже, деякі види ягідних плодів, небезпечних для людини, тварини їдять без будь-яких для себе наслідків. І, тому, це не є показником їх нешкідливості для організму людини.

Отже, наведемо приклади 10 рослин та їх ягідних плодів, які зустрічаються на території України та є отруйними.

#### 1. Вовче лико (*Daphne mezereum*)

Це лікарська, отруйна, олійна, медоносна і фарбувальна рослина. Інші



назви: вовчоягідник, вовчі ягоди, вовчий перець. В Україні поширена на Поліссі, в Карпатах, правобережному Лісостепу. Росте в підліску. Це невеличкий кущ, який навесні цвіте красивими суцвіттями, дуже схожими на квітки бузку.

Наприкінці літа досягають яскраво-червоні ягоди, які надзвичайно отруйні! Споживання 10 ягід може стати смертельною дозою. Їх небажано не тільки вживати, але навіть чіпати. Сік із пагонів цієї рослини може викликати опік. Отруйна також кора цієї рослини, яка здатна викликати появу пухирів і виразок на поверхні шкіри.

#### 2. Арум плямистий (*Arum maculatum*)

Це трав'яниста багаторічна лікарська рослина, що відноситься до



родини ароїдних. Арум плямистий найчастіше можна побачити в букових лісах західних регіонів України. Рослина цвіте в квітні-травні. Зелені ягоди при дозріванні червоніють. Рослина дуже токсична, жувати листя або ягоди небезпечно!

*Симптоми отруєння:* речовини, які містяться в рослині, діють на центральну

нервову і серцево-судинну системи. З'являються: посилене слиновиділення, нудота, блювання, болі в животі, проноси. При важкому отруєнні ягодами

спостерігається різко виражена слабкість, порушення ритму серцевих скорочень, галюцинації, судоми.

### 3. Конвалія травнева (*Convallaria majalis*)

Це багаторічна трав'яниста рослина родини холодкових. Поширена



майже по всій Україні. Квіти мають різкий, але приємний запах. Всім відома квітка конвалії має отруйні лісові ягоди червоного або оранжевого кольору, які зріють із серпня по вересень. Їх вживання викликає: судоми, нудоту, запаморочення, порушення серцевої діяльності. Отрута буде навіть у вазі з водою. Отруйність рослини пов'язана із наявністю в ній

конваллятоксину. Не слід збирати квіти і ягоди дітям. Особливо важливо мити руки після дотику з рослинами.

Медицина використовує конвалії для лікування серцево-судинних захворювань. Але самолікуванням займатися не варто, так само, як і ставити букети з конваліями або залишати її плоди в приміщенні.



### 4. Паслін

#### Паслін солодко-гіркий (червоний) (*Solanum dulcamara L.*)



Це чагарник, який росте біля водойм, у сирих ярах, дубових лісах. У народній медицині плоди пасльону використовуються для лікування, але самостійне вживання загрожує отруєнням. Небезпечні як його червоні овальні плоди, так і листя, які видають неприємний аромат. Гіркі плоди соковиті, з безліччю насіння, вся зелень, наявна на чагарнику, також отруйна.

#### Паслін чорний (*Solanum nigrum L.*) Токсичними ягодами пасльону



чорного, є тільки недостиглі плоди. Абсолютно зрілі плоди можна вживати в їжу, вони містять велику кількість вітаміну С, листя також їдять у відвареному вигляді. Плоди круглі, чорного кольору, м'якоть чорно-фіолетового кольору, що містять складні фарбувальні речовини. Свіжі плоди видають неприємний аромат.

Паслін зустрічається не тільки в лісах, а й біля водойм, ярів, узбіч. З плодів пасльону чорного можна варити навіть варення.



неприємний аромат.

**5. Вороняче око  
(паріс  
звичайний)  
(*Paris  
quadrifolia*)**

Це невисока трав'яниста рослина родини однодольних сімейства мелантієві (раніше зараховували до лілійних) з одним прямим стеблом, на якому дозріває один плід – сизувато-чорна ягода. Ростає у хвойних і мішаних лісах, серед чагарників. Ягода має

Існує кілька видів воронячого ока. Найпоширеніший з них – вороняче око чотирехлисточкове. Плоди, листя і кореневище рослини однаково небезпечні отруйні. Отрута рослини – речовина паристифін з групи сапонінів – викликає такі *симптоми отруєння*: нудота, блювання, біль у животі, судоми, порушення серцевої діяльності, зупинка дихання, параліч.

**6. Бузина трав'яна (вонюча) (*Sambucus ebulus*)**



Бузина трав'яна (вонюча) цвіте у червні-липні дрібними запашними квіточками білого кольору зібраними в численні парасольки. Плоди являють собою дрібні ягідки чорного кольору з червоним соком всередині.

У бузини отруйне листя, квіти і незрілі плоди (зрілі – вживаються в їжу у свіжому і переробленому вигляді). *При отруєнні* бузиною *виникає* запаморочення, головний біль, слабкість, першіння в горлі, болі в животі, нудота, блювота. Спостерігається задишка з затримкою на видиху, можливі судоми. Смерть настає від зупинки дихання на тлі гострої серцевої недостатності.

**7. Білокрильник болотяний (*Calla palustris*)**



Білокрильник болотяний має плоди дуже красиві яскраво-червоні ягоди, прикріплені до основного стовбура. У кожній ягоді 6-8 сім'янок яйцевидної форми. При дозріванні плід звільняється від білого покривала, виробляє слиз, а потім занурюється у воду. Плоди, листя та інші частини рослини у свіжому вигляді дуже отруйні, особливо кореневище.

**8. Беладона звичайна (*Atropa belladonna*)**

Інші назви отруйних ягід цієї рослини – сонна трава, беладона. Зустрічається частіше в гірських

лісах поодинокими рослинами або цілими заростями. Отруйні ягоди беладони круглої форми, з блискучою шкіркою чорного кольору, розміром з вишню. Мають солодкувато-кислий смак, всередині міститься безліч насіння. Вони дуже отруйні,



вживання всередину невеликої кількості плодів може викликати зупинку серця та параліч дихальної системи. Листя, коріння цієї рослини настільки ж токсичні, як і її плоди.

### 9. Жимолость лісова (*Lonicera xylosteum L.*)

Багато знайомі з садовою жимолостю, але не всі знають, які ягоди



отруйні у жимолості лісової. Вони яскраво-червоного кольору, зібрані в невеликий пучок. Ягоди жимолості нагадують плоди червоної смородини. Викликати оману щодо їстівності ягід може те, що деякі птахи клюють плоди жимолості лісової, проте для людини вони отруйні.

Їстівними є тільки ягоди синього кольору у садової жимолості. Чагарники лісової жимолості часто застосовують для декоративних цілей.

### 10. Крушина ламка (жостер) (*Frangula alnus*)



Крушина ламка це чагарник або невелике деревце сімейства крушинових (Rhamnaceae) висотою до 4 м. Дозрівають плоди у вересні-жовтні. Крушинні отруйні ягоди в лісі можна знайти біля водойм. Чорні кістяні плоди жостеру дозрівають в кінці літа. Плоди жостеру можна сплутати з черемхою. Вживання у свіжому вигляді викликає сильну блювоту.

#### **Перша допомога при отруєнні рослинами та ягодами:**

Вирушаючи до лісу, пам'ятайте, що у жодному разі не можна збирати невідомі вам ягоди (іноді навіть торкатись їх), якими б привабливими на вигляд вони не були.

Якщо ж хтось випадково з'їв невідомі йому ягоди (**особливо це стосується дітей**) не потрібно займатись самолікуванням, треба негайно звернутись за консультацією до сімейного лікаря.

При погіршенні самопочуття – викликати екстрену медичну допомогу. А до її приїзду виконувати вказівки диспетчера (промити шлунок, прийняти ентеросорбент тощо).

***Бережіть своє здоров'я та життя!***

## 2.2. СМАЧНІ ТА НЕБЕЗПЕЧНІ ДАРУНКИ ОСЕНІ: ГРИБИ...

На порозі осінь. Для когось це час для милування золотим листям, а



для інших – найкраща можливість для збору осінніх дарів лісу – грибів. В них містяться такі речовини, як солі, глікоген, вуглеводи, а також вітаміни груп А, В, С, D. Якщо гриби молоді, то в їх складі також чимало мікроелементів: кальцій, цинк, залізо, йод.

Але медичні працівники нас застерігають: останні роки в Україні отруєння грибами набули характеру надзвичайної ситуації.

Протягом періоду плодоношення грибів щорічно отруюються до 3 тис. осіб, з них діти складають 25%, тобто кожен четвертий потерпілий – дитина. В результаті отруєнь грибами помирає 7-9% постраждалих, у тому числі серед дорослих до 8%, а серед дітей 8-9%. Практично всі отруєння грибами пов'язані з їх неорганізованим збором, вживанням отруйних грибів, неправильним приготуванням умовно їстівних грибів, вживанням старих або зіпсованих їстівних грибів, вживанням грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

### *Як же зробити це хобі безпечним і цікавим?*

Усім відомо, що найкраще гриби шукати там, де є хвойні та листяні ліси. Неподалік від Києва також є багато популярних місць серед грибників. Це села Клавдієве (Бородянський район), Старе (Бориспільський район), смт. Димер (Вишгородський район), Ясногородка (Макарівський район), смт. Пуца-Водиця, Рокитне (Рокитнянський район) та ін. Вирушати по гриби рекомендують рано вранці. Оптимальний час для збирання грибів – 6-7 година ранку. Збирати гриби краще в корзинку з берести або вербових прутів. У них гриби краще зберігаються. Целофанові та паперові пакети для цього непридатні: «урожай» швидко зіпріє через погану циркуляцію повітря. Не

порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, – вони не завжди відповідають дійсності. Не куштуйте сирі гриби на смак. Пам'ятайте про особливо отруйні гриби.

### **Деякі смертельно отруйні гриби:**



## Деякі дуже отруйні гриби:



## До просто отруйних грибів відносяться:



Ці види грибів поширені на всій території України.

Щоб запобігти отруєнню грибами, Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності міста Києва рекомендує вашій увазі заходи та правила, які необхідно знати та дотримуватись при збиранні чи купівлі грибів.

**Пам'ятайте, щоб запобігти отруєнню грибами, найкраще відмовтеся від споживання дикорослих грибів як від продукту взагалі, а споживайте штучно вирощені печериці, гливи, купуючи їх у магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), уникаючи стихійних ринків. Якщо ви купуєте дикорослі гриби – купуйте тільки ті, про які вам відомо, що вони їстівні.**

Якщо ви вирішили все ж відправитись до лісу збирати гриби, то обов'язково врахуйте наступне:

- **Не збирайте гриби:**

- якщо не впевнені, що знаєте їх, якими б апетитними вони не здавалися;
- у місті, поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах;
- невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, у основі якої є потовщення «бульба», оточене оболонкою;

- з ушкодженою ніжкою, старих, в'ялих, червивих або ослизливих;
- «шампінйони» та «печериці», у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.

### **Підготовка грибів до споживання:**

Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні -викидайте. Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється групна отрута.

Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом – викидайте. Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

Далі – викладіть на друшляк і ще раз перегляньте на предмет зіпсованих. Потім можна прокип'ятити 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, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.



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

- Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм.

Гриби, які довго зберігалися, обов'язково прокип'ятіть 10-15 хвилин.

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

- «Усі їстівні гриби мають приємний смак».
- «Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні – приємний».
- «Усі гриби в молодому віці їстівні».
- «Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів».
- «Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби».
- «Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами,

серед яких є отруйні».

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

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

**Первинні ознаки отруєння (нудота, блювання, біль у животі, пронос) – з'являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості з'їдених грибів. Біль та нападки нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.**

### **Перша допомога при отруєнні грибами.**

**1. Якщо після вживання грибів ви помітили вищезначені симптоми у себе чи своїх близьких, то не займайтесь самолікуванням, щоб не втратити дорогоцінний час – викличте екстрену медичну допомогу.**



**2. Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно виконуйте всі вказівки диспетчера екстреної медичної допомоги: промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок).**

**3. Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс.**

**4. З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.**

### **Забороняється:**

Вживати будь-які ліки та їжу, а також 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. Відмовтесь від збору дикорослих грибів. Бережіть своє здоров'я та життя.***

# ОТРУЙНІ ГРИБИ



Мухомор пантерний



Бліда поганка



Вовнянка патуйяра



Несправжній опеньок  
сірнисто-жовтий



Рядовка  
сірнисто-жовта



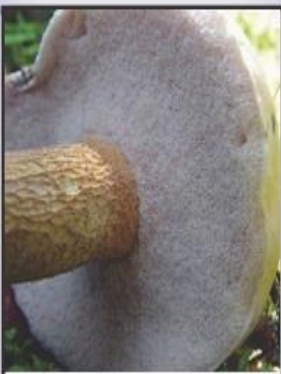
Рядовка отруйна



Павутинник  
помаранчево-червоний



Мухомор білий



Жовтий гриб  
(гірчак)



Свинуха тонка



Вовнянка розірвана



Павутинник  
прекрасний

## 3. ПРИРОДНІ НЕБЕЗПЕКИ ОСІНЬОГО ПЕРІОДУ

### 3.1. БЕЗПЕКА НА ВОДІ В ОСІННІЙ ПЕРІОД

Восени активність відпочиваючих у води зменшується. Але в сонячні та вихідні дні, як і раніше можна зустріти бажаючих провести відпочинок біля водойм.



В осінній період треба бути особливо уважними і дотримуватися елементарних правил поведінки на воді, щоб уникнути нещасних випадків.

Восени температура води становить всього +6-10°C, і якщо людина раптом

опиниться у воді, мокрий одяг одразу потягне донизу, а холодна вода буде обмежувати рухи. Врятуватися в такій ситуації буває досить важко. Медичні фахівці наголошують, що тривалість безпечного перебування людини у воді:

при температурі води +24°C до 7-9 годин;

при температурі води +15°C до 3,5-4,5 години;

температура води +2-3°C є смертельно небезпечною для людини вже після 10-15 хвилин;

при температурі води менше +2°C людина може померти 5-8 хвилин від переохолодження.

Потрібно також пам'ятати, що охолодження організму у воді відбувається інтенсивніше, ніж на суші, оскільки теплопровідність у води в 27 разів вище, ніж у повітря. Разом із переохолодженням причиною смерті в холодній воді може стати холодний шок.

Якщо падіння у холодну воду не вдалось уникнути, то одразу намагайтесь дістатись до берега. При виході на сушу спробуйте зігрітись будь-яким способом: фізичними вправами, напруженням та розслабленням м'язів, використовуючи укриття, взаємодопомогу, розводячи багаття тощо. Пам'ятайте, що при низькій температурі повітря та відсутності можливості висушити мокрий одяг, його краще не знімати.

При зігріванні людини, яка певний час перебувала у холодній воді, заборонено: проводити інтенсивне зігрівання, занурюючи потерпілого у ванну з гарячою водою; використовувати алкоголь.

Якщо ви відпочиваєте на березі з маленькими дітьми, будьте особливо пильними, не залишайте їх біля води без нагляду і ще раз розкажіть про підступність водної стихії. Місця для ігор та розваг намагайтесь обирати подалі від похилих берегів, слизьких каменів, скель, з яких по необережності можна впасти в холодну воду.



***Якщо для відпочинку ви використовуєте маломірне судно, то вам необхідно пам'ятати наступне:***

- на маломірному судні діти можуть перебувати тільки за умови, що їх кількість відповідає кількості дорослих, які вміють плавати;
- на всіх людях, які перебувають на судні, повинні бути одягнені рятувальні жилети;
- посадку в човен і висадку з нього треба робити по одній людині, обережно ступаючи посеред настилу;
- рульовий судна завжди повинен уважно дивитися вперед і по сторонах, щоб уникнути зіткнення з іншим судном;
- судна можуть обганяти один одного тільки з лівого боку в напрямку руху і розходитися лівими бортами;



- не можна підставляти борт маломірного судна паралельно руху хвилі – треба йти носом на хвилю;
- якщо маломірне судно перевернулося, перш за все, необхідно надати допомогу людям, які не вміють плавати.

***З метою забезпечення безпеки на маломірних суднах забороняється:***

- катання на маломірному судні в нетверезому стані, без рятувальних засобів, у вітряну погоду, в темний час доби;
- рух на несправному судні;
- перевантаження судна;
- буксирування судна з пасажиром на борту, крім аварійних випадків;
- під час руху пересідати з одного судна на інше;
- сидіти на бортах судна;
- розгойдувати судно;
- вставати на повний зріст і стрибати з судна в воду;
- хапатися на ходу за гілки дерев та інші предмети.

***Вирушаючи в плавання рекомендується:***

- брати із собою надійні засоби зв'язку;
- повідомляти людям на березі, куди і наскільки ви поїхали;

- у разі надзвичайної події телефонувати «101».

**Дотримуйтесь правил безпеки на воді, бережіть своє життя!**

### 3.2. ОСІННЯ РИБАЛКА ТА ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

# ОСІННЯ РИБАЛКА ТА ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

БУДЬ-ЯКА ВОДОЙМА, НЕЗАЛЕЖНО ВІД ЇЇ РОЗМІРІВ ТА ГЛИБИНИ, Є МІСЦЕМ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ



**ПРИЧИНАМИ НАДЗВИЧАЙНИХ ПОДІЙ  
МОЖУТЬ БУТИ:**

ВІДСУТНІСТЬ РЯТУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

НЕХТУВАННЯ ПРАВИЛАМИ БЕЗПЕКИ

НЕСПРИЯТЛИВІ ПОГОДНІ УМОВИ

**ЩОБ УНИКНУТИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ  
ПАМ'ЯТАЙТЕ:**



ЗАВЖДИ ПЕРЕД ПОЇЗДКОЮ НА ЧОВНІ  
ПЕРЕВІРЬТЕ СПРАВНІСТЬ ОБЛАДНАННЯ  
ТА НАЯВНІСТЬ РЯТУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

ОБОВ'ЯЗКОВО ПОВІДОМЛЯЙТЕ РІДНИМ  
І БЛИЗЬКИМ ПРО МІСЦЕ ПРОМИСЛУ,  
А ТАКОЖ УТОЧНЮЙТЕ ЧАС  
ПОВЕРНЕННЯ З РИБОЛОВЛІ

ЗАВЖДИ МАЙТЕ З СОБОЮ НАДІЙНІ  
ЗАСОБИ ЗВ'ЯЗКУ

НЕ ВИХОДЬТЕ НА РИБАЛКУ НА СУДНІ ЗА  
НЕСПРИЯТЛИВИХ ПОГОДНИХ УМОВ:  
СИЛЬНОГО ТУМАНУ, ГРОЗИ, ШТОРМОВОГО  
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТОЩО,  
А ТАКОЖ У ТЕМНИЙ ЧАС ДОБИ

НЕ ПЕРЕВАНТАЖУЙТЕ СУДНО



**У РАЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ ПОДІЇ ТЕЛЕФОНУЙТЕ 101**

### 3.3. БУДЬТЕ УВАЖНІ НА ДОРОЗІ: ТУМАН!

Туман – це скупчення дрібних водяних крапель або крижаних кристалів, або і тих та інших у приземному шарі атмосфери (іноді до висоти



кількох сотен метрів), що зменшує горизонтальну видимість до 1 км і менше. У дуже густому тумані видимість може погіршуватися до кількох метрів.

Небезпека туману полягає в тому, що він ускладнює рух транспорту. У такі туманні дні водіям краще взагалі відмовитись від поїздки на особистому транспорті.

Водії, якщо ви все ж вирішили виїхати у туманну погоду, запам'ятайте прості правила обережності:

1. Ваша машина повинна бути помітною для інших учасників руху. Нажаль, звичних засобів у вигляді ближнього світла та габаритних вогнів не завжди буває достатньо. Тож потрібно увімкнути протитуманні фари. Якщо їх немає потрібно увімкнути дальнє світло, хоча самому водію буде видно трасу навіть гірше. А інші водії і пішоходи побачать автомобіль, що рухається, краще. Бажано встановити на свою машину задній протитуманний ліхтар червоного кольору.

2. Під час дуже великого туману можна додатково увімкнути і аварійну сигналізацію.

3. Швидкість руху під час туману повинна бути мінімальною. Якщо туман не сильний – 50 км/год, якщо видимість значно обмежена – 25 км/год.

4. Перед виїздом переконайтесь, що щітки та «двірники» справні, в омивачі є вода та миюча суміш. Мити скло доведеться часто, іноді краще зупинити авто і протерти скло в тих місцях, де щітки не дістали.

5. Під час туману вікна пітніють, через них погано видно те, що відбувається позаду і з боків, тому краще увімкнути обігрівач з обдувом. Бажано протерти скло з внутрішньої сторони.

6. Вкрай необхідно дотримуватись дистанції з автомобілем, який їде попереду. В умовах туману ця відстань може здаватись вдвічі більше, ніж є насправді. До цього не можна звикнути, це потрібно просто запам'ятати.

7. Не допускайте різкого гальмування.

8. Є випадки, коли в тумані необхідно зробити обгін. Якщо ви робите це вдень, потрібно заздалегідь світлом фар, сигналом, показати автомобілю, що їде попереду вас, що ви будете робити обгін. При цьому ви повинні увімкнути поворот завчасно. Якщо ви перебудовуєтесь на трасі, то вмикайте аварійне світло. А коли завершили обгін – просигнальте дальнім світлом, так ви попереджуєте водіїв зустрічних авто про обгін.

9. Дуже небезпечними на трасі є низини. У них може залишатись туман тоді, коли його вже немає на інших ділянках дороги. Такі западини потрібно проїжджати з особливою обережністю.

Пішоходи також повинні бути дуже уважними під час туману, тому що саме вони є найбільш незахищеними учасниками дорожнього руху. Дорослим потрібно постійно пояснювати дітям, чим небезпечні дороги в умовах туману, ожеледі чи дощу.

Шановні учасники дорожнього руху! Дотримуйтеся цих простих правил безпеки і вони допоможуть вам зберегти ваше здоров'я та життя.

### 3.4. ОБЕРЕЖНО! ШТОРМОВЕ ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

## ОБЕРЕЖНО! ШТОРМОВЕ ПОПЕРЕДЖЕННЯ!



У залежності від швидкості переміщення повітряних мас вітри поділяються на **шторми, урагани, циклони, тайфуни, торнадо (смерчі)**. Ці природні явища руйнують будівлі, машують сільськогосподарські угіддя, викликають ушкодження комунікацій, руйнування населених пунктів, травмування та загибель людей.

#### При загрозі штормового попередження та під час стихійного лиха:

1. Щільно зачиніть вікна, двері, вентиляційні отвори. Якщо ви у приватному будинку - сховайтеся в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі.
2. Перейдіть у безпечне місце. Сховайтеся у внутрішніх приміщеннях - коридорі, ванній кімнаті, комері або підвалі. Ввімкніть приймач, щоб отримувати інформацію про ситуацію (час, напрямок руху та силу вітру, рекомендації про порядок дій).
3. Підготуйте документи, одяг і зберіть найнеобхідніші й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на кілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий лікарник, приймач на батарейках, «екстрену валізу».
4. Підготуйте до відключення електромережі, закрийте газові крани, перекрийте воду.
5. Не користуйтеся ліфтом, електромережу можуть раптово вимкнути.
6. Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу людям з обмеженими фізичними можливостями, дітям і людям похилого віку.
7. Не відправляйте дітей у такі дні у на прогулянки, позашкільні заходи тощо.

#### Якщо лихо застало вас на вулиці

1. Обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом. Вони руйнуються дуже швидко. По можливості заховайтеся в підвал найближчого будинку.
2. Якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, кавани), захищаючи голову одягом чи гілками дерев.
3. Уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику: мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водоям, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев.
4. Не наближайтесь до води подивитися на шторм.

#### Дії після стихійного лиха

1. Не виходьте відразу на вулицю - після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися.
2. Після стихійного лиха допоможіть, по можливості, постраждалим.
3. Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень.
4. Не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку.
5. Не користуйтеся ліфтом. Електромережу можуть вимкнути.
6. Будьте дуже обережні, виходячи з будинку. Остерігайтесь: частини конструкцій та предметів, які висять на будівлях, обірваних дротів від ліній електромереж тощо. Донайдіться у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

### 3.5. РІЗКІ ЗМІНИ ПОГОДНИХ МОВ ТА ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

У періоди різких осінніх похолодань, для уникнення переохолодження й замерзання, потрібно дотримуватись основних правил поведінки в умовах низьких температур.

**1. Стежте за прогнозом погоди та уважно слухайте поради метеорологів.**

**2. Одягайтесь по погоді.**



Пам'ятайте, що одяг із синтетичної тканини добре захищає від вітру, але при низькій температурі його тепловіддача зростає. Віддайте перевагу одягу з вовни чи інших натуральних тканин. Це стосується і гумового взуття – теплопровідність гумового та шкіряного взуття при 0°C майже однакова, проте при зниженні температури тепловіддача гуми зростає в десятки разів. Варто також відмовитися від

тугих поясів та одягу, що здавлюють тіло та кінцівки. Ніщо не повинно перешкоджати кровообігу.

Одягайтеся багатошарово: одягніть на себе кілька легких кофт замість однієї теплої. Так завжди можна зняти одну з кофт. Візьміть запасний одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження.

**3. Захищайте відкриті ділянки шкіри.**

Не забувайте вдягати рукавички, а вуха захищайте шапкою, шарфом, піднятим коміром.

**4. Дотримуйтесь раціонального харчування.**

Не виходьте на вулицю голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли – також з'їжте що-небудь. Якщо ви плануєте тривале перебування на вулиці, то, по-можливості, візьміть із собою термос із гарячим чаєм (кавою чи супом).

**5. Не перебувайте довго на холоді.**

Якщо ви проводите цілий день на вулиці, то заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення,

**6. Не перевтомлюйтесь.**

Втомлена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно. Енергія починає дуже швидко витрачатись, а сили треба поновлювати. Отож ворухіться, але не надто інтенсивно.

Працуйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна пострибати з ноги на ногу – тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.

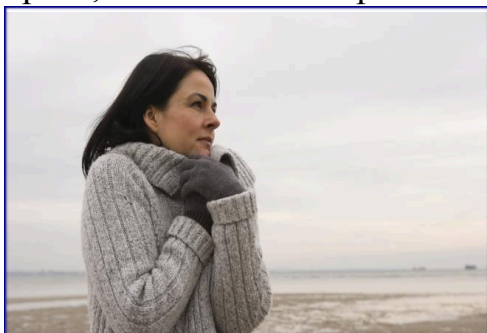
## **7. Категорично не можна:**

торкатися металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички;

вживати спиртне, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, що призводить до швидших втрат тепла. А це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи. Крім того, алкоголь просто послаблює ваш власний контроль за ситуацією, що заважатиме вам вберегтися від ушкоджень у складних умовах. Нікотин також не найкращий помічник у боротьбі з холодом через свій згубний вплив на стінки судин.

### **3.6. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ, ВІДМОРОЖЕННІ ТА ЗАМЕРЗАННІ**

Холодні осінні вітри завжди випробовують людину на міцність. Саме тому, нагадаємо, як низька температура може перетворитися на підступного ворога, і як не стати жертвою осінньо-зимових примх природи.



Чим довше людина перебуває на холоді, то менше її захищають одяг і взуття від негативної дії зовнішніх низьких температур. При тривалому впливі низьких температур відчуття холоду стає неприємним спочатку на відкритих, а потім вже й на закритих одягом ділянках тіла. Поколювання, а згодом різкий біль через деякий час

змінюються онімінням. Шкіра на місці відмороження спочатку червоніє, далі стає блідою, пізніше з'являється барвисто-мармуровий відтінок. Врешті-решт шкіра може набути блілого кольору. Зменшується рухливість у кінцівках. У найважчих випадках трапляється омертвіння окремих ділянок кінцівок, вух, носа тощо.

Важливо знати, що саме оніміння, або втрата чутливості шкіри, є характерною ознакою відмороження, що починається. Трапляється, що перехожому вказують на побіліле вухо чи ніс. І хоча на цій стадії людина може почувати себе добре, то шкіра вже починає втрачати чутливість. Під впливом холоду гальмується та затухає не тільки діяльність нервів шкіри, а й функції всієї нервової системи взагалі. Тоді постає загроза смерті від поступового охолодження всього тіла до рівня температури, не сумісної з життям.

Пам'ятайте, що переохолодження і замерзання людини виникають не



тільки при впливі температури нижче 0°C, але і при більш високій температурі у вологому навколишньому середовищі, при фізичній перевтомі, алкогольному сп'янінні, різноманітних стресових ситуаціях .

Розрізняють такі види відмороження:

- *За температури навколишнього середовища нижче 0°C* найчастіше вражаються пальці, ніс, вуха, щоки. Ураження виникають тим швидше, чим нижча температура повітря та більша вологість шкіри.

- *За температури середовища вище 0°C* відмороження виникає внаслідок довготривалого (кілька годин) охолодження в умовах високої вологості, особливо в мокрому взутті. Найбільш уразливі частини тіла – ступні, пальці ніг та рук.

- *Контактні відмороження* від безпосереднього торкання шкіри або слизової оболонки до дуже охолодженого, зазвичай металевого, предмета.

За глибиною ураження розрізняють відмороження чотирьох ступенів:

I – коли ушкоджується поверхневий шар – епідерміс;

II – поява пухирців, наповнених рідиною;

III – ураження всіх м'яких тканин кінцівки;

IV – змертвіння (некротизація) кістки.

*Замерзання* може проявлятися в легкій, середній та важкій формах. У легких випадках люди стають млявими; хода в них хитка, невпевнена. На запитання відповідають не відразу. Мовлення та дихання уповільнені. Пульс 48-54 удари на хвилину. Температура тіла значно знижена, в межах 32-34° С. У разі замерзання середнього ступеня постраждалі не в змозі пересуватися самостійно, може бути запаморочення. Обличчя стає схожим на маску, бо закладають м'язи. Мова стає загальмованою. Пульс знижується до 40-48 ударів, температура тіла – до 30-32° С. За важкої форми замерзання свідомість втрачається, зіниці розширені, пульс ледве відчутний, температура тіла 27-29° С.

Якщо ж у вас з'явилися перші симптоми переохолодження – сильне тремтіння, загальна слабкість, блідість шкіри, загальмованість, негайно дійте: перейдіть у тепле приміщення на кілька годин, зігрійтеся, поїжте. При потребі зверніться до лікаря.

### *Домедична допомога*

Важкість відмороження, переохолодження та замерзання в основному залежить, від тривалості дії холоду.

*У разі переохолодження легкого ступеня* (ознаками якого є озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, утруднення пересування, блідість шкіри) потерпілого слід тепло одягнути, напоїти гарячим чаєм або кавою.

*У разі переохолодження середнього ступеня* (ознаками якого є синюшність губів і шкіри, ослаблення дихання, пульсу, поява сонливості, втрата спроможності самостійно пересуватися) слід розтерти потерпілого вовняною тканиною, зігріти під теплим душем (якщо є можливість прийняти зігріваючу ванну, то температуру води необхідно підвищувати поступово від 30-35°C до 40-42 °C), зробити йому масаж усього тіла. Потім необхідно тепло одягнути його та вкласти в ліжко, поступово зігріти грілками; у разі необхідності викликати сімейного лікаря.

*У разі переохолодження важкого ступеня* (ознаками якого є непритомність, поступове пригнічення життєвих функцій) необхідно негайно

викликати екстрену медичну допомогу, надати першу допомогу, як і в разі переохолодження середнього ступеня.

**У разі замерзання** при виникненні сонливості, млявості, порушенні координації рухів, зниженні температури тіла до 23-25°C необхідно швидко відновити нормальну температуру тіла. Для цього потерпілого можна помістити у ванну у такій же послідовності, як і при переохолодженні середнього ступеня. Якщо ванни немає, то тіло необхідно обкласти грілками, пляшками з теплою водою. В разі порушення дихання і серцевої діяльності слід робити штучне дихання і закритий масаж серця. Після того, як відновилась нормальна температура тіла і потерпілий прийшов до тями, необхідно дати йому гарячий чай або каву, укрити його теплою ковдрою і не залишати людину наодинці, викликати сімейного лікаря.

**У разі відмороження** постраждалого треба:

якнайшвидше зігріти, помістивши в тепле приміщення. Пам'ятайте, що заборонено форсованими методами (поміщаючи у гарячу воду тощо) відігрівати відморожені частини тіла. Це може погіршити стан людини;

дати гарячий чай (каву);

мокрий одяг та мокре взуття замінити на сухе;

якщо не настали зміни в тканинах (пухирі, змертвіння), то відморожені місця протирають спиртом або одеколоном й обережно розтирають ватним тампоном до почервоніння шкіри;

якщо ж зміни є, то пошкоджені місця протирають спиртом і накладають стерильну пов'язку;

не рекомендується пошкоджені місця розтирати снігом, бо це може погіршити стан потерпілого;

не слід вважати, що відмороження мине саме по собі. При перших же ознаках переохолодження, замерзання та відмороження і наявності температури, кашлю, нежиті обов'язково зверніться до лікаря й подальше лікування проводьте за його рекомендаціями. Справжню глибину пошкоджень при відмороженні можна встановити лише на 4-5 день.

**Будьте уважні до свого здоров'я та життя!**

### **3.7. ЯК ВБЕРЕГТИСЬ ВІД ОСІННЬОЇ ЗАСТУДИ?**

Із настанням осіннього сезону холодів зростає ризик переохолодитися й підхопити застуду, що може стати серйозною перешкодою для людини, погіршивши якість її життя. Саме тому, будь-яке захворювання завжди краще

і дешевше попередити, ніж лікувати.

Щоб знешкодити недугу «в зародку», пропонуємо вам дотримуватись простих профілактичних заходів:

1. Гігієна – запорука здоров'я.

Слідкуйте за чистотою в домі, а також за чистотою своїх рук. Після знаходження в громадському транспорті та відвідання місць загального

користування ретельно мийте руки з милом в теплій воді не менше 30 секунд. За перших ознак застуди треба відразу починати промивати носоглотку сольовим розчином. Для профілактики ця процедура теж не буде зайвою: її слід робити вранці та ввечері. Користуйтеся одноразовими паперовими хустинками.

## 2. Повноцінне харчування.

Раціон харчування в осінній період повинен бути якомога більше різноманітним. Віддавайте переваги продуктам, в яких міститься велика кількість вітамінів, мінералів та інших корисних речовин. Включайте в меню рибу, яйця, м'ясо, кисломолочні продукти, свіжі овочі та фрукти (можна скористатися замороженими), а також свіжовичавлені соки.

## 3. Вживання вітамінних чаїв. Ось кілька простих рецептів:

**Теплий чай з медом і лимоном.** Якщо ви застудилися, найперше приготуйте німецький чорний або зелений чай, в який додайте 1 ч. л. меду й одну-дві часточки лимона. Дуже важливо не додавати мед і лимон в окріп, щоб зберегти їх корисні речовини.

**Малиновий чай з квітками липи.** Із сухих квіток липи заваріть чай, додайте до нього сухі ягоди й листя малини. І залишіть настоюватися на 30хв. Якщо ягід малини немає, підійде малинове варення.

**Чай із шипшини.** Шипшина - джерело вітаміну С; 3 ст. л. сухих плодів шипшини залити 0,5 л окропу й залишити в термосі на ніч. Уранці перецідити й пити по 0,5 склянки 4 рази на день за 30 хв до їди.

**Морс журавлинний або брусничний.** Журавлина й брусниця – це просто унікальні за своїми бактерицидними властивостями засоби. Для приготування морсу розтерти ягоди журавлини або брусниці з цукром (3:1). 2 ст. л. суміші залити 0,5 л теплої води.

**Компот із сухофруктів.** Це перевірений і всім відомий з дитинства засіб. Відвар із сухофруктів має загальнозміцнювальну й пом'якшувальну дію в разі застуди. 100 г сухофруктів перебрати, великі фрукти нарізати, ретельно помити в теплій воді. Спочатку варити яблука й груші до м'якості протягом 30 хв, додавши цукор (3 ст. л. на 1 л води), потім сушені абрикоси й чорнослив, і за 5 хв до закінчення варіння додати родзинки й курагу. У готовий компот можна додати сік лимона або апельсина, мед.

**Імбирний чай з лимоном.** Такий напій допоможе в холодні осінні дні, зміцнить імунітет і підвищить працездатність. Одну склянку гарячої води змішати з 1 ст. л. меду, 1 ст. л. соку лимона, 0,5 ч. л. подрібненого імбирного кореня й дрібною кориці. Можна додати в чай трохи сухого подрібненого листя м'яти.

**Ромашковий чай.** Ромашка в поєднанні з липою та медом є добрим протизастудним засобом. Приготування чаю: взяти по 1 ч. л. квіток ромашки й квіток липи, заварити 1 склянкою окропу, настояти 20 хв, процідити. Пити по 1/3 склянки тричі на день до їди. Можна додати мед.

## 4. Прогулянки на свіжому повітрі та одяг по погоді.

## 5. Дотримання режиму праці та відпочинку.

Намагайтеся висипатися , приділяючи сну не менше 7-8 годин на добу. Саме під час сну нормалізується робота імунної системи і активно відновлюється робота всіх органів і систем. Організм, якому систематично не вистачає сну, більш вразливий до вірусних та бактеріальних інфекцій, тому такі люди частіше за інших застуджуються .

## 4. БЕЗПЕЧНИЙ ВІДПОЧИНОК ПІД ЧАС ОСІННІХ КАНІКУЛ

Дітлахи із нетерпінням очікують осінні канікули, які традиційно



розпочинаються в закладах загальної середньої освіти наприкінці жовтня.

Це найулюбленіша пора школярів. Хтось їде за місто до родичів, щоб бути ближче до природи, інші – подорожують з батьками. Є й ті, хто просто залишається вдома сам, спілкуючись з друзями чи сидючи за комп'ютером. Проте, саме під час канікул треба особливо стежити за

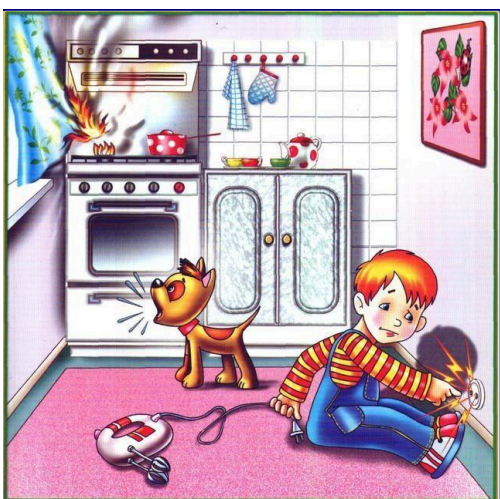
безпекою дітей. Адже навіть звичайна обстановка стає небезпечною, якщо не знати основних правил поведінки удома, на природі, в транспорті тощо.

З метою попередження нещасних випадків, травматизму дітей, Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності міста Києва нагадує прості правила безпеки життєдіяльності під час осінніх канікул.

### 4.1. БЕЗПЕКА ПЕРЕБУВАННЯ ДІТЕЙ ВДОМА

Для того, щоб запобігти побутовим травмам і нещасним випадкам при перебуванні вдома, необхідно:

- **Не торкатися гарячих речей.** Гарячий чайник, праска, чашка з гарячим напоєм – доторкнувшись до таких речей, можна дістати опік.
- **Не гратися з гострими та різьчучими предметами.** Ножі, ножиці, голки –



потрібні у побуті речі, але поводитись із ними треба обережно.

- **Правильно поводитись із газовою плитою.** Якщо відчули запах газу, треба негайно перекрити газовий вентиль та відчинити вікна.

- **Бути обережними з електроприладами та розетками.**

Самостійно вмикати у розетки електроприлади дітям забороняється. Сторонні предмети у розетку вставляти не можна.

• Виходячи з дому, *перевіряти*, щоб усі

електропобутові прилади були вимкнені.

- **Ніколи не визирати у відкрите вікно, не перегинатись через підвіконня.**

Якщо необережно визирнути у вікно, можна впасти з висоти.

- **Вчіть дитину, що якщо вона вдома сама,** то кожен раз, коли їй потрібно вийти з квартири, потрібно обов'язково **подивись у вічко**, чи нема за дверима сторонніх. Якщо їй не видно, але чути голоси людей, треба почекати, поки люди підуть з площадки. Відчинивши двері і вийшовши з квартири, не забувати зачинити за собою двері.

- **Ніколи не відчиняти двері незнайомцям.** Якщо ці люди називають себе



працівниками комунальних служб, потрібно попросити їх назвати своє ім'я повністю та назвати причину візиту. Запам'ятати (записати) та передати цю інформацію батькам по телефону. Батьки зателефонують їм на місце роботи, щоб з'ясувати, чи дійсно це ті люди, за кого вони себе видають. Якщо незнайомиць намагається силоміць відчинити ваші двері, треба подзвонити у поліцію за телефоном 102, якщо немає телефону, покликати на допомогу через вікно.

- Якщо при поверненні з прогулянки, ви побачили, що двері вашої квартири відчинені, – потрібно не заходити до неї. Покличте сусідів, зателефонуйте батькам, щоб викликали працівників поліції, адже в оселі може бути грабіжник.

Шановні дорослі! Обов'язково вивчіть з дитиною телефони екстрених служб: 101 – телефон пожежної охорони, 102 – телефон поліції, 103 – телефон екстреної медичної допомоги, 104 – телефон служби газу. Такі номери телефонів разом із вашими контактними номерами (телефонами бабусь, дідусів та сусідів) додатково розмістіть на видному для дитини місці та внесіть до пам'яті мобільного телефону дитини. Пам'ятайте, що безпечний світ дитини у цьому світі – це спільні зусилля батьків, вчителів і самої дитини. Ще змалечку в ній треба формувати розуміння цінності власного життя та здоров'я, необхідності дотримання правил безпеки.

## 4.2. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ІЗ НЕЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ



Однією з найбільш серйозних небезпек, що постійно підстерігає дітей і підлітків, особливо в міських умовах, може бути зустріч із небезпечними незнайомцями – людьми схильними до злочинних дій, психічно неврівноваженими, а також тими, хто перебуває в наркотичному чи алкогольному сп'янінні. Серед них можуть бути гвалтівники,

грабіжники, хулігани та ін. Саме тому дітей необхідно ознайомити з чіткими



правилами безпеки для поводження як зі сторонніми незнайомими людьми,

так і для дотримання кордонів при спілкуванні з людьми, які їм знайомі.

Пам'ятайте, що небажана зустріч із небезпечним незнайомцем найбільш ймовірна влітку, в період з 21.00 до 1.00, узимку з 19.00 до 24.00. Місцем цієї зустрічі може бути пустельна вулиця, парк або сквер, запусканий двір, гаражі, лісопосадки, привокзальні райони, під'їзд житлового будинку, ліфт тощо.

Не вступайте в розмови з незнайомими людьми на вулиці, в міському транспорті, інших місцях, а у випадку коли поблизу немає інших людей не відповідайте навіть на запитання незнайомців і при цьому не бійтеся показатися погано вихованими. Пам'ятайте, що дорослий попросить про якусь допомогу дорослого, а не дитину.

Якщо незнайомиць проявляє наполегливість в установлюванні контакту з вами необхідно терміново тікати від нього. А якщо він вас переслідує, необхідно голосно кричати й звати на допомогу.

У випадку застосування незнайомцем фізичної сили, активно пручайтеся й голосно кричіть, «Рятуйте! Не чіпайте мене! Я вас не знаю!»

Не приймайте подарунків й особливо любих видів частувань від незнайомців: цукерок та інших кондитерських виробів, жувальних гумок,



соків та інших солодких напоїв. В них можуть знаходитися отрута та психотропні речовини.

Ніколи не заходити одному в під'їзди будинків, ліфти й інші замкнуті приміщення разом із незнайомими людьми.

Не піднімайтеся поодиноці по темних сходах, і ні в якому разі не заходьте в чужі квартири. У разі нападу кличте на допомогу. Кричить голосно «Пожежа», тому що на цей заклик мешканці будинків більш активно реагують, і активно захищайтеся! Для цього застосовуйте всі види опору: свої зуби, нігті, шпильки, гребінці та інші предмети що є під рукою.

Не сідайте в машину, де перебувають незнайомі чи малознайомі вам люди.

Ніколи поодиноці, без друзів або батьків, не надавайте допомогу незнайомим людям у перенесенні речей, особливо до них додому або до їхньої машини.

Якщо ти бачиш на вулиці, у транспорті коробку, сумку, згорток, пакет – не чіпай їх, повідом по це дорослих чи поліцію по телефону «102».

У ситуації, коли фізично сильніші за вас незнайомі люди вимагають у вас гроші або речі – віддайте їм те, що вони хочуть, при цьому намагайтесь їх

запам'ятати й відразу ж повідомте про те, що трапилося у поліцію, за телефоном 102 або безпосередньо першому співробітникові поліції, якого ви зустрінете. **Пам'ятайте, що головне в подібній ситуації - зберегти своє життя й здоров'я.**

Перш ніж прийняти від друзів або знайомих запрошення відсвяткувати день народження або інші свята обов'язково поцікавтеся хто ще запрошений,

де точно буде відбуватися святкування й обов'язково про це повідомте своїм батькам, вчителям.



Ніколи не приймайте пропозиції від незнайомих людей сходити в кіно, кафе, бар або покататися на машині.

Не розповідайте незнайомим людям свої контактні данні (де живете, хто ваші батьки, як ваше прізвище тощо).

Про всі дивні зустрічі, подарунки і пропозиції незнайомих людей обов'язково й негайно повідомляйте своїм батькам або

Пам'ятайте, що говорити ласкаві слова, обіймати, цілувати, дарувати подарунки й пригощати солодощами можуть тільки дуже близькі люди.

### 4.3. ПРАВИЛА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ДИТИНИ НА ВУЛИЦІ

Початок осені – вересень – знаменує закінчення безтурботного часу



літніх канікул та початок нового навчального року. Це час, коли треба приділяти багато уваги забезпеченню безпеки юних пішоходів дорогою з дому до навчальних закладів. Під час осінніх шкільних канікул, коли багато дітей залишаються в місті, питання дотримання ними правил безпеки

дорожнього руху стають ще більш актуальні.

Нагадаємо дітям та їх батькам Правила дорожнього руху.

***Юні пішоходи! Перебуваючи на вулиці та ставши учасником дорожньо-транспортного руху, пам'ятайте:***

1. До навчального закладу треба йти найкоротшим шляхом по вулицях із найменшим рухом транспорту.
2. Ходити треба тільки по тротуарах, дотримуючись правої сторони.
3. По дорогах чи вулицях, де немає тротуарів, треба йти з лівої сторони,

назустріч транспорту.

4. Будьте обережними біля під'їздів дворів, звідки не очікувано може виїхати автомобіль.

5. Не збирайтесь на тротуарах великими групами, не зупиняйтесь на поворотах, спусках чи підйомах, на мостах і під мостами.

6. Пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг:

спокійно, без метушні переходьте дорогу лише на дозволяючий зелений сигнал світлофора;

найбезпечніше переходити дорогу підземними переходами. Якщо підземних переходів немає, дорогу треба переходити у тих місцях, які означені лініями розмітки або дорожніми знаками «Перехід». Тоді при переході впевніться у безпеці: подивіться спочатку наліво, дійшовши до середини дороги, – подивіться направо.

7. Не перебігайте дорогу перед близько рухомих транспортом. Пам'ятайте, що автомобіль одразу зупинити неможливо!

8. Дотримуйтесь правил посадки у трамвай, тролейбус, автобус та маршрутний транспорт. Не поспішайте, коли входите і виходите з транспорту. На зупинці не стійте близько біля проїзної частини.

9. Автомобілі, автобуси, тролейбуси, які стоять, треба обходити ззаду, а трамваї – спереду.

10. Якщо ви вийшли із транспорту, то дочекайтесь поки від'їде і потім переходьте дорогу за сигналом світлофора чи користуючись пішохідним (підземним або наземним) переходом.

11. Не чіпляйтесь за рухомий транспорт, не катайтесь на проїзній частині вулиці і дороги на велосипедах, ковзанах, самокатах, роликах.

12. Дотримуйся відповідних правил поведінки у громадських місцях. Пересувайтесь обережно, спокійно, не створюючи хаотичного руху, не штовхайтесь, не кричіть. На вулиці будьте обережними, дивіться під ноги, щоб не впасти у яму чи відкритий каналізаційний люк.

13. Не ходіть по краю тротуару.

Шановні батьки! Потурбуйтеся про своїх дітей та постійно нагадуйте їм правила поведінки на дорогах. Ці знання так само важливі, як і оволодіння грамотою.

Шановні водії! Будьте пильними на дорогах, особливо біля навчальних закладів!

#### **4.4. ЩО ТРЕБА РОБИТИ, ЯКЩО ЗАГУБИВСЯ НА ВУЛИЦЯХ МІСТА?**



Організація екскурсійних поїздок містами України під час канікул – це поширений вид відпочинку для школярів. Адже можна влаштувати екскурсії до віддалених міст. Проте збудженість від великої кількості вражень, природна дитяча цікавість, а іноді просто неуважність і неорганізованість може призвести до того, що дитина відстане від групи, і загубиться на вулицях міста.

Саме тому, напередодні подорожі варто пояснити дітям, як треба поводитись, якщо такий випадок раптом станеться.

**Дії дитини, яка загубилася на вулицях міста**

Якщо ви загубились на вулиці, пам'ятайте: головне – не панікувати,

треба дістати свій мобільний телефон та перетелефонувати вчителю (керівнику групи) чи батькам, до поліції та пояснити ситуацію. Якщо у вас немає мобільного телефону чи він не працює, скористайтесь таксофоном на вулиці. **З таксофону можна безкоштовно викликати поліцію** (телефон 102). Апаратура диспетчерської служби може виявити ваше місцезнаходження за таксофоном, з якого ви телефонуєте. Подивіться: як називається вулиця, на якій ви знаходитесь, який номер найближчого будинку, або прочитайте на табличці точну назву установи, яка знаходиться поруч (магазин, контора, навчальний заклад тощо) і стійте біля цієї установи. *Назвіть диспетчеру точну адресу.*

**Щоб не стати жертвою людей, які можуть заподіяти вам шкоду, запам'ятайте:**

- не звертайтеся до незнайомих людей за допомогою (невідомо, якою виявиться ця людина), краще **зверніться в якийсь офіційний орган**: поліцію або найближчий банк, навчальний заклад, пошту, медичний заклад тощо;
- просіть про допомогу **лише якщо навколо багато людей**, щоб дії особи, яка візьметься вам допомагати, міг ще хтось проконтролювати;
- **не намагайтеся самотужки дістатися додому** (до місця, де зупинилася група, автобуса), **краще залишайтеся на тому місці, де ви загубилися** – так вас легше буде знайти (виняток зробіть лише для представників поліції);
- **не заходьте до незнайомих людей до дому**. Якщо хочете зателефонувати до поліції чи батькам, краще попросіть нехай це зробить доросла людина, скориставшись мобільним телефоном;
- **чекайте на людей, які вас вже розшукують** (поліцейських, рятувальників, батьків, учителя). **Нікуди не йдіть з іншими людьми!** *Дочекайтесь приїзду поліцейських на тому місці, де ви загубились.*

**Дії дорослого, якщо виявилось, що дитина загубилася на вулицях міста**

Такий прикрий випадок може відбутися під час організованих дитячих екскурсій чи подорожей до інших населених пунктів. Тому вчителям чи керівникам дитячих груп треба бути максимально пильними і намагатися стежити за кожною дитиною. Якщо ж усе ж таки дитина загубилася, необхідно діяти швидко та оперативно:

- якщо дитина, яка загубилася, *вам зателефонувала*, слід заспокоїти її, уважно вислухати її та повторити за дитиною те, що ви почули від неї; порадити дитині нікуди не йти. Не можна звинувачувати дитину ні в чому, слід запевнити її, що ви допоможете. Крім того, дитину слід докладно розпитати, де вона знаходиться: назвати вулицю, номер найближчого дому, найближчу установу;
- учителі в разі неможливості знайти дитину самостійно обов'язково мають *повідомити про це поліцію*;
- *пам'ятайте, що* учителі не повинні доручати пошуки дитини іншим особам та не мають права залишати дітей на осіб, які не несуть юридичної



відповідальності за цих дітей і не проведені наказом керівництва навчальним закладом.

## 4.5. БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ЇЗДИ НА ВЕЛОСИПЕДІ

Велосипед завжди був і залишається одним із улюблених засобів пересування, захоплюючим видом спорту і туризму, як дорослих, так і дітей.



Сучасний велосипед – це здоровий спосіб життя, можливість подорожувати та милуватися краєвидами, безліч цікавих друзів-велосипедистів. Разом із тим, велосипед може стати винуватцем серйозних травм, особливо для дитини. Про це потрібно пам'ятати кожному, хто сідає за кермо велосипеда.

Щоб уникнути травм та інших неприємностей, пов'язаних з їздою на велосипеді, радимо скористатись нашими порадами.

### *Шолом*

Дискусій щодо цього предмету захисту є багато, але одне беззаперечно – він має бути у кожного (особливо у дітей). При виборі шолому основний звертайте увагу на те:

- щоб він був Вашого розміру;
- щоб ремні застібалися надійно;
- щоб шолом був комфортним та легким.

### *Велосипед*

Задля підвищення безпеки повинен бути оснащений:

- гальмами – передніми та задніми (за виключенням велосипедів із фіксованою передачею, де гальмування відбувається за рахунок зворотного ходу педалей. Обираючи такий тип велосипеда ви значно знижуєте рівень безпеки під час їзди).
- дзвінком або сигналом;
- засобами освітлення (для їзди вночі);
- задньою мигалкою чи відбивачем червоного кольору (також жовтими відбивачами на педалях, якщо дозволяє конструкція).

### *Декілька правил безпечної їзди*

1. Малюки повинні кататися у безпечних для цього місцях (стадіони, майданчики, парки та в інших місцях). По дорозі на велосипедах мають право їздити діти від 14 років.

2. Повороти потрібно показувати рукою(вліво-вправо). Гальмування – руку вгору.

3. Вночі потрібно вмикати ліхтарі та мигалки. Їзда без світла є однією із найпоширеніших причин ДТП з летальними наслідками.

4. Забороняється рух по проїжджій частині, коли є велодоріжка.

5. Велосипедист має право переїжджати ТІЛЬКИ велосипедний переїзд, що з'єднує велодоріжки між проїжджою частиною. У випадку

наявності лише пішохідного переходу велосипедист повинен злізти з велосипеда і перейти дорогу везучи його поруч.

6. Забороняється рух по тротуарах (крім дітей до 7-ми років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих).

7. Також суворо забороняється:

- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей;
- перевозити пасажирів на велосипеді (за винятком дітей до 7 років на додатковому сидінні, котре обладнане надійно закріпленими підніжками).

8. Перед катанням потрібно перевірити справність велосипеда. Зокрема: перевірити гальма та дзвінок (звуковий сигнал); оглянути ланцюг; переконатись, що колеса накачані, а сидло відрегульоване за зростом; перевірити кермо.

9. Якщо ви збираєтеся на велосипеді в далеку дорогу, то неодмінно треба взяти з собою ремонтний комплект – насос, набір ніпелів, клей, гумові накладки для заклеювання камери, яка може порватися або проколотися (ще краще взяти з собою запасну камеру).

Загалом, початкові навички їзди велосипедом треба здобувати у дворах і на тихих вулицях. Потім, у міру набуття досвіду, не відмовляйтеся від поїздок і по жвавих вулицях.

## 5. ПРАВИЛА КОРИСНОГО ТА БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ ВОСЕНИ

### 5.1. СЕЗОННІ ОВОЧІ ТА ФРУКТИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ЗМІЦНИТИ ОРГАНІЗМ ВОСЕНИ

Саме восени природа дає нам чудову можливість запитися багатьма



необхідними вітамінами та мікроелементами перед довгою зимою. Це час, коли прилавки магазинів рясніють різнобарвними фруктами та овочами.

В яких же дарунках осені містяться найнеобхідніші для кожного члена сім'ї вітаміни і мікроелементи? Навчально-методичний центр цивільного захисту та

безпеки життєдіяльності міста Києва пропонує вашій увазі вісім корисних овочів та фруктів осені.

#### *Болгарський перець – для імунітету і чистки організму*

Всі види перцю містять ефірні масла і велику кількість клітковини. Остання виконує роль абсорбенту – вона втягує в себе все, що потрібно вивести з організму. Цікаво, що червоний перець містить у шість разів більше вітаміну С, ніж лимон.

Перець багатий на вітаміни, мікроелементами, у тому числі і марганець. Він особливо важливий молодим парам, які планують вагітність, так як мікроелемент впливає на функції статевих залоз. Червоні сорти

Болгарського перцю виконують онкопротекторну функцію, завдяки присутності в складі корисних органічних кислот – хлорогенової і Р-кумаринової.

Лікопін, що міститься в паприці підвищує захисні сили організму і запобігає появі онкозахворювань. Червоні плоди бажано систематично поїдати всім курцям (через високий вміст аскорбінової кислоти). Також

саме червоний болгарський перець найбільш корисний для дітей, тому що для повноцінного розвитку їм необхідний вітамін А і максимальна кількість його є саме в червоних сортах.

*Протипоказання до вживання болгарського перцю.* Проконсультуйтеся з сімейним лікарем або дієтологом про можливість вживання болгарського перцю, якщо у Вас є такі захворювання: порушення серцевого ритму, ішемічна хвороба, гіпертонія, збудливість ЦНС, епілепсія, запальні захворювання нирок і печінки, геморої, виразка або гастрит (особливо у випадках з підвищеним рівнем кислотності). При цих хронічних хворобах вживання перцю може спровокувати загострення, через наявність у складі



клітковини та ефірних масел.

### ***Броколі – для здорової шлунково-кишкової системи і детоксу***

Цей овоч прекрасний постачальник вітаміну РР (нікотинової кислоти),



який сприяє детоксикації та захищає серцево-судинну систему. За вмістом мінералів і білку броколі перевершує кольорову капусту в два рази.. Цікаво, що за наявністю незамінних амінокислот цей овоч конкурує з яловичиною, а по наявності лізину (необхідний для побудови білків в організмі) – прирівнюється до курячого яйця. Містить омега-3 жирні кислоти у вигляді альфа-ліноленової кислоти, яка необхідна для профілактики атеросклерозу, захворювань

серцево-судинної системи та інших

А нещодавні дослідження медиків показали, що в броколі є особлива речовина сульфорафан – вона вбиває бактерії, які викликають деякі види виразок шлунка.

*Шкода броколі.* Що стосується шкоди броколі, слід зазначити, що лікарі нічого про це не говорять. А все тому, що у броколі немає шкідливих властивостей та побічних ефектів. У даному випадку можна говорити лише про особисту непереносимість організму.

### ***Помідор – для роботи серця і гарного настрою***

Якщо ви та ваші діти проводять багато часу за комп'ютером, томати



або сік з них допоможуть захистити серцево-судинну систему і зміцнити капіляри, на які йде навантаження під час довгого сидіння біля екрану. Вітамін К корисний для здоров'я нирок, а лікопін – потужний антиоксидант – позитивно впливає на клітини передміхурової залози, тому він такий важливий для чоловіків. Доведено, що після мінімальної теплової обробки томатів,

наприклад, під час приготування запечених, варених, в'ялених помідорів чи соку, лікопіну стає більше, ніж у свіжих плодах. При цьому концентрація лікопіну тільки збільшується від довгого варіння. А для тих, хто страждає від стресу на роботі, помідори теж будуть корисні – вони сприяють виробленню ендорфіну, гормону щастя.

*Протипоказання до вживання помідорів.* Вживання помідорів потрібно виключити зі свого раціону людям, що страждають харчовою алергією. Також варто обмежити вживання цього продукту при артриті, подагрі, жовчнокам'яній і сечокам'яній хворобі.

### ***Морква – для гострого зору і сяючої шкіри***

Бета-каротин в складі моркви покращує якість і колір шкіри, надає їй ніжний золотистий відтінок і нормалізує синтез жіночих статевих гормонів. Для людей похилого віку морквяні вітаміни А, С, Е, В, РР і макроелементи

(калій, фосфор, натрій, магній) допомагають поліпшити зір, зміцнити зуби і кістки, впливають на функції щитоподібної залози, виводять з організму



непотрібну жовч і холестерин. Щоб допомогти організму швидше засвоїти провітамін А, в терту або відварну моркву слід додати кілька крапель олії або їсти її разом зі сметаною.



*Шкода моркви і протипоказання.* Є й протипоказання до вживання моркви. Її не слід вживати при запаленні тонкої кишки, при загостренні виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки. Якщо ви дуже любите моркву і морквяний сік, але помітили одного разу, що шкіра на долонях і ступнях набула жовтувато-помаранчевого відтінку, то негайно припиняйте споживання цього коренеплоду. Адже надмірне частування морквою призвело до того, що ваш організм не справляється з переробкою надлишків каротину і вітаміну А. Найчастіше це проявляється у дітей, так як печінці в їхньому віці набагато складніше переробити і вивести надлишки каротину з організму.

### *Слива – для сильних м'язів і стрункої фігури*

Цей фрукт відмінне джерело вітамінів групи В, так необхідних



чоловікам. Вони допомагають підтримувати м'язовий тонус, беруть участь в продукуванні енергії. До того ж слива – класичний дієтичний продукт. В 100 г продукту всього 30 ккал. А м'ясиста м'якоть і шкірка багаті пектинами і клітковиною, які допомагають регулювати травлення. Калій у складі слив допомагає виводити з організму зайву сіль і воду, підтримує серцеву діяльність, поліпшує

постачання кисню до мозку.

*Протипоказання щодо вживання слив.* Людям, які страждають на цукровий діабет рекомендується вживати в їжу ці плоди у невеликих кількостях. Це потрібно для того, щоб по необережності не підвищити рівень цукру в крові. Адже в сливі дуже багато глюкози і людям з підвищеним цукром її протипоказано їсти у великих кількостях. Також слива, як правило, діє як проносне, тому дітям її варто їсти не в дуже великих кількостях. Людям, які хворіють на подагру і ревматизм, також рекомендується їсти



сливу в малих кількостях, тому що цей фрукт виводить з організму багато води, а при таких захворюваннях це протипоказано.

### *Яблуко – для нервової системи та гарного сну*

Вітамін С в його складі відповідає за імунітет – це особливо важливо в осінній період для дітей. Чоловікам яблука корисні для відновлення після фізичних

навантажень

– завдяки органічним кислотам. Магній і кальцій у складі фрукта потрібні літнім людям – вони допомагають знизити

ризик остеопорозу. Достатня кількість калію допомагає стабілізувати кров'яний тиск. А фосфор в яблуках стимулює мозкову діяльність і зміцнює нервову систему. Клітковина, яка міститься в зелених яблуках, довго засвоюється і не дає довгий час відчувати голод. Воно також містить пектин, який допоможе поліпшити колір обличчя і сприятиме продовженню молодості і свіжості шкіри.

*Шкода яблук.* Зараз дуже поширені яблучні дієти, завдяки яким ефективно спалюється зайвий жир. І тому людям не варто забувати, що перебуваючи на такій дієті через грубу клітковину, яка знаходиться в яблуках, можна викликати загострення колітів та спровокувати порушення роботи шлунково-кишкового тракту. Особлива шкода від яблук для тих, у кого гастрит або виразка дванадцятипалої кишки. При загостренні гастриту першого тижня слід їсти запечені в духовці яблука.

### ***Виноград – для енергії і міцних кісток***

Цікаво, що ще в I ст. нашої ери древні греки, обробляючи виноград,



відкрили його цілющі властивості і розробили чудову систему лікування – ампелотерапію. Сьогодні ж ягоди винограду використовуються в дієтичному харчуванні, в косметологічній і фармацевтичній промисловості.

У винограді багато глюкози, яка особливо необхідна дітям. До того ж він дуже поживний – в 1 кг винограду близько 700-800 ккал, це приблизно 25-30% денної потреби людини в калоріях. А для дитини з поганим

апетитом виноградний сік просто необхідний – один стакан містить приблизно 150 ккал. Виноград важливий і для росту дитини. У ньому багато вітаміну С, В1, В2, калію, кальцію, міді, кремнію, цинку і органічних кислот. Така велика кількість мікроелементів покращує кровообіг у дорослих і допомагає формуванню кісток у дітей. Регулярне споживання ягід покращує всі значимі показники крові, сприяє підвищенню гемоглобіну. А враховуючи те, що виноград є справжнім джерелом незамінних мікроелементів, включаючи кремній, залізо, фосфор, цинк, кальцій і життєво необхідних вітамінів (групи В, С, Р і РР), його можна використовувати для підвищення захисних функцій організму, поліпшення опірності хворобам і заповнення життєвих сил.

*Шкода винограду для організму людини.* Виноград містить величезну кількість цукру, що унеможлиблює його споживання тими, хто хворіє на цукровий діабет. Не рекомендується включення винограду в раціон і людям, які борються з проявами ожиріння, цирозу печінки, гіпертонії. Через те, що ягоди містять високий відсоток винної та яблучної кислот, виноград протипоказаний при виразкових хворобах, стоматиті і карієсі. Обережно потрібно підійти до питання вживання виноградних ягід під час вагітності.

## ***Гранат – для збереження молодості і покращення апетиту***

Гранат збуджує апетит і сприяє кращому засвоєнню їжі, покращує роботу серцево-судинної системи, підвищує рівень гемоглобіну, допомагає зберегти молодість клітин. На жаль, гранати не вирощують в наших широтах, але користь від них можна отримувати цілий рік, вживаючи гранатовий сік.



Гранатовий сік містить більше антиоксидантів ніж зелений чай. Він підвищує рівень гемоглобіну, апетит, регулює роботу шлунку. Служить антисептичним, сечогінним, протизапальним і навіть знеболюючим засобом, тому корисний при захворюваннях нирок та печінки, також допомагає організму людини протистояти радіації.

Гранатовий сік рекомендують пити навіть вагітним жінкам, особливо у поєднанні з морквяним та буряковим соками.

*Шкідливі властивості граната.* Гранатовий сік категорично забороняється пити при виразці шлунку і гастритах з підвищеною кислотністю. Пити його можна тільки розбавленим водою. Не рекомендують пити гранатовий сік дітям до 1 року.

Обираючи для себе той чи інший фрукт або овоч, споживайте його помірно. Якщо ж ви маєте хронічні хвороби, особливо у період загострення, то вживайте овочі та фрукти лише після попередньої консультації з сімейним лікарем чи лікарем дієтологом. Бережіть своє здоров'я.

## **5.2. ГОТУЄМОСЬ ДО СЕЗОНУ ЗАСТУД ЗА ДОПОМОГОЮ ПРИРОДНИХ АНТИБІОТИКІВ**

Із приходом осінньо-зимового періоду зростає кількість людей, хворих



на застуду. Це пов'язано з тим, що кожен день наш організм зустрічається з величезною кількістю мікроорганізмів, багато з яких є шкідливими. Такі патогенні бактерії та віруси здатні викликати серйозні захворювання, особливо тоді, коли восени імунітет людини знижений і вкрай вразливий до їхніх атак. Як знайти золоту середину та відшукати

водночас дієвий та нешкідливий засіб, який би допоміг вберегти від щорічної атаки застуди?

Ще наші далекі предки знали, що в природі існують рослини та речовини, здатні захищати організм від небезпечних бактерій – так звані

«природні антибіотики». Їх властивості використовують у багатьох рецептах народної медицини. На відміну від синтетичних ліків, натуральні

антибіотики безпечні для мікрофлори кишечника, не провокують появу грибкових інфекцій і не вражають слизову оболонку рота тощо.

Розглянемо деякі рослини та речовини, які мають сильну антибактеріальну дію.

### Часник

Цей овоч із гострим смаком і характерним запахом є на кожній кухні і використовується як приправа. Народи всього світу вже давно визнали лікувальні та профілактичні властивості часнику.



Він є одним із найкращих природних антибіотиків. До складу часнику входять азотисті елементи, кальцій, магній, вітаміни В, С, Е, К, Д, РР тощо. Цей натуральний продукт «вбиває» не тільки хвороботворні мікроорганізми й бактерії, включаючи, наприклад, сальмонелу (*Salmonella*) та кишкову паличку (*Escherichia coli*), а й гриби та віруси, не руйнуючи корисну кишкову мікрофлору.

Завдяки фітохімічним сполукам і лікувальним з'єднанням сірки він допомагає боротися з вільними радикалами. Він також знижує артеріальний тиск і перешкоджає розвитку тромбів. Часник має протипаразитарні, протиракові та антиоксидантні властивості, завдяки яким організм очищується від шкідливих речовин.

Натуропати радять для підвищення ефективності часник використовувати разом із лимоном.

### Хрін

Почесне місце серед природних антибіотиків займає хрін. Він належить до сімейства гірчичних.



У коренях хрону міститься цілий комплекс вітамінів, ферментів, глікозидів, є солі калію, кальцій, магній, натрій, фосфор, мідь, сірка та інші корисні елементи. Це надає йому не тільки харчову, але і лікувальну цінність. Також його корінь містить гірчичну олію та ензими. При розтиранні кореня обидві речовини об'єднуються під дією кисню і утворюють алілову гірчичну олію. Це й є сильним

природним антибіотиком, котрий бореться з бактеріями порожнини рота, носа і горла, є чудовим засобом для зміцнення загального імунітету, профілактики хвороб верхніх дихальних шляхів.

Вживання хрону збагачує організм вітаміном С, допомагає подолати вірусні захворювання і цингу. Страви з хрону благотворно впливають на травну систему, збуджують апетит. Він попереджає розвиток атеросклерозу, виводить холестерин, солі кальцію, які відкладаються у верхній частині хребта.

Лікарі натуропати радять: при трахеїтах, бронхітах, затяжному кашлі:

змішати 1 ст.л. тертого хрону з 3 ст. л. меду і дати настоятися. Щодня з'їдати по 1 ч. л. 5 разів на день, маса має танути в роті; при запаленнях і наривах

шкірних покривів водним настоем тертого хрону (чайна ложка на склянку води) можна промивати рани, робити з нього компреси.

Перед вживанням хрону пам'ятайте, що можлива індивідуальна непереносимість. Протипоказаний він людям, які страждають хронічними захворюваннями кишково-шлункового тракту: гастритом із підвищеною кислотністю (гіперацидним гастритом), колітом; порушенням функцій печінки та жовчних шляхів – цирозом, гепатитом, холециститом, а також панкреатитом. Тому перед його вживанням обов'язково радьтеся із сімейним лікарем чи лікарем натуропатом.

### Цибуля

Цей овоч не лише надає їжі більш насичений аромат і пікантний смак, але і приносить величезну користь для людського організму, насичуючи його вітамінами, мінералами, антиоксидантами та захищаючи від вірусів і бактерій. Лікувальні властивості цибулі відомі здавна. Свого часу ще лікарі Стародавньої Греції з успіхом застосовували даний овоч при лікуванні



багатьох недуг.

Цибуля ріпчаста містить комплекс вітамінів (групи В, С, Е, РР) і мінеральних речовин (сірку, фтор, залізо, калій, йод, цинк, фосфор, кальцій, натрій), кверцетин, фітонциди, цукри (глюкозу, фруктозу), пектинові сполуки, харчові волокна, сапоніни, ефірні олії, дубильні речовини, антиоксиданти, органічні кислоти тощо. Завдяки такому значному переліку фітонутрієнтів, цибулю відносять до біологічно активних продуктів, які використовують для

профілактики та лікування різних патологічних станів.

Гострий смак і досить різкий запах (аж до сльозоточивості при нарізці коренеплоду) пов'язані з присутністю аліцину – ефірних масел з великим вмістом сполук сірки.

Цибулеві фітонциди виявляють потужні антисептичні, противірусні та антимікробні властивості. Досить однієї нарізаною цибулини на цілу кімнату, щоб повітря в приміщенні очистилось від більшості найпростіших, інфекцій, вірусів і бактерій, а також мікроскопічних грибів. Цибуля також є інгредієнтом рецептів народної медицини від застуди, авітамінозу, для зміцнення імунітету.

**Отже, якщо ми хочемо зміцнити імунну систему і допомогти профілактиці чи лікуванню бактеріальних інфекцій без шкоди для здоров'я, то можна використати природні антибіотики. Але перед їх вживанням із лікувальною метою потрібно обов'язково порадитись із сімейним лікарем чи натуропатом.**



