

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ЛЬОДУ!

З настанням морозів на людину чекає ще одна небезпека - загроза провалитись під лід. Тому, щоб зберегти своє здоров'я, чи навіть врятувати життя, слід пам'ятати наступне:

- ходити по льоду можна лише тоді, коли його товщина досягне 7 см. **(при цьому в розрахунок береться лише товщина нижнього, зеленуватого шару льоду);**

- масова пішохідна переправа може бути організована лише при товщині льоду понад 15 см.;

- для влаштування катка товщина льоду повинна бути не менше 12 см.

Якщо Вам все ж необхідно перейти через замерзлу річку, озеро чи ставок - то запам'ятайте, що найкраще це зробити на лижах **(при цьому треба відстебнути кріплення , а палиці тримати в руках, не накидаючи петлі на кисті, рюкзак слід повісити на одне плече).**

Якщо лід переходить група людей, то відстань між ними повинна бути не менше 5 м.

При переході по льоду в невідомому місці потрібно взяти палицю, щоб за її допомогою перевіряти міць льоду **(якщо від удару палицею з'явиться вода, то необхідно негайно повернутись назад. Ні в якому разі не перевіряйте лід ногою).**

Слід пам'ятати , що лід завжди тонший там, де є стік води , ростуть кущі, очерет, де швидка течія, де є джерела або впадає струмок.

Рибалкам слід пам'ятати , що :

- не можна пробивати поряд багато лунок;
- не можна збиратись поряд великими групами;
- не можна пробивати лунки на переправах;
- не можна ловити рибу біля промоїн;
- потрібно завжди мати при собі вірьовку довжиною 12-15 м.

У випадку, якщо Ви все ж провалились то :

- не піддавайтесь паніці, утримуйтеся на плаву, уникаючи занурення з головою ;
- намагайтесь вилізти на лід, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги ;
- намагайтесь якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, перекотіться і відповзайте в той бік - звідки Ви прийшли, де міць льоду вже відома.

Якщо у Вас на очах під лід провалилась людина то :

- крикніть, що Ви йдете на допомогу;
- наближайтесь до ополонки поповзом, широко розкинувши руки ;
- підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру;
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подайте потерпілому палицю, шест, лижу, шарф, віршовку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід;
- витягши потерпілого на лід, разом з ним поповзом повертайтеся назад.

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ ПІД ЧАС ГРОЗИ!

Блискавка - це гігантський електричний розряд, що виникає внаслідок електризації атмосфери під час грози.

Проходження заряду блискавки через людину найчастіше закінчується миттєвою смертю у зв'язку з термічним ураженням внутрішніх органів. У деяких випадках можливе короткочасне припинення дихання.

Під час грози необхідно дотримуватись таких правил:

- уникати відкритої місцевості та підвищених місць;**
- намагатись сховатися в невеликих заглибленнях, біля підніжжя високих схилів, у лісі;**
- не ховатись під окремо стоячими деревами, опорами електропередач та мостів, під навісами, біля металевих конструкцій;**
- ні в якому разі не купатись та не плавати на човні;**
- в приміщенні вимкнути всі електроприлади, не користуватись телефонним зв'язком.**

При ураженні блискавкою потерпілому необхідно надати допомогу:

□ розстебнути одяг, укласти на спину, підкласти валик із одягу під шию, щоб створити кращу прохідність шляхів дихання;

□ очистити порожнину рота від крові, слини, блювотних мас за допомогою бинта або носової хустки, обгорнутої на вказівний палець;

□ у разі відсутності дихання розпочати штучне дихання способом "рот у рот" або "рот у ніс";

□ у разі зупинки серця негайно почати одночасно робити закритий масаж серця та штучне дихання;

□ не можна закопувати постраждалого в землю;

□ **в будь-якому випадку негайно звернутися по допомогу до лікаря.**

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ З ВОГНЕМ !

При загорянні електро побутових приладів та пристроїв:

- Негайно вимкніть апарат, якщо доступ до електророзетки не можливий, вимкніть джерело електроживлення. Викличте пожежну охорону.
- Якщо після знеструмлення електро побутових приладів чи пристрою горіння не припинилося, накрийте його ковдрою, або іншою щільною тканиною, щоб припинити доступ кисню.
- Негайно виведіть із приміщення людей, котрі не беруть участі в гасінні пожежі, насамперед дітей і осіб похилого віку.
- Після ліквідації загоряння провітріть кімнату.

У під'їзді запахло димом:

- Негайно викличте пожежну охорону, повідомте сусідів і разом з ними вийдіть на сходову клітку, взявши з собою відро з водою, щільну тканину, вогнегасник.
- Якщо є змога, визначте, де горить і що горить, увімкніть систему димовидалення, щільно позакривайте двері до квартир.
- Разом з сусідами спробуйте локалізувати осередок пожежі та погасити його, намагаючись гасити не вогонь, а речі, які горять. Використовуйте для цього будь які підручні засоби, що є в будинку, не забуваючи про безпеку людей. Якщо погасити пожежу до прибуття пожежників не можливо, сповістіть мешканців будинку і, не створюючи паніки, виведіть дітей і людей похилого віку на вулицю, використовуючи для цього сходові марші або пожежні драбини між балконами. Під час переходів через задимленні ділянки затримуйте дихання.
- Почувши крики про допомогу, виламайте двері квартири. Перш ніж увійти в приміщення, накрийтеся з головою мокрим

покривалом або якоюсь тканиною, дихайте через вологу хустку; просувайтесь поповзом або пригнувшись, орієнтуйтеся на голос чи плач.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У ЛІСІ:

- не залишайте вогнище без нагляду;
- місце розпалювання вогню обкладіть камінцями чи обсипте землею (піском);
- коли залишаєте місце відпочинку, обов'язково заливайте вогнище водою чи засипайте піском;
- розпалюйте вогнище, по можливості, на місці попереднього.

Якщо опинилися в осередку пожежі:

- не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень;
- не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний бік, закривши голову і обличчя одягом - йдіть проти вітру;
- гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи його гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;
- будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;
- особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, адже горіння торфу на поверхні не помітно. Враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому рухайтесь, по можливості, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;
- після виходу із осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

ВІДМОРОЖЕННЯ

Відмороження - це місцеве ураження тканин під впливом низької температури. Відмороженню піддаються пальці обох верхніх і нижніх кінцівок, вуха, ніс. При дії холоду на організм, останній реагує рефлекторним звуженням периферійних судин, що призводить до відтоку крові із периферії в напрямку внутрішніх органів. Діючи на тканини безпосередньо, холод викликає зниження їх температури і порушення в них обміну речовин.

За глибиною ураження розрізняють 4 ступені відмороження.

1. Пошкодження поверхневого шару шкіри. Шкіра бліда, після зігрівання стає набряклою, багряно-червоною з темно-синіми плямами, з'являється колючий, пекучий біль.
2. Утворення пухирів, наповнених прозорою, жовтуватого кольору рідиною, навколо яких шкіра темно-синього кольору, біль пекучого характеру.
3. Омертвіння шкіри та підшкірної клітковини, виражений набряк навколишніх тканин, утворення пухирів з гемологічним вмістом, больовий синдром.
4. Омертвіння шкіри, тканин і кісток, больовий синдром.

Невідкладна допомога

1. Для швидкого відновлення кровообігу – швидко зігріти уражені ділянки шкіри шляхом занурення у розчин перманганату калію, поступово підвищуючи температуру від 20° С до 37-39° С, можна розтерти шкіру спиртом при відмороженні 1 ступеня.
2. З метою запобігання попадання інфекції на уражену ділянку – просушити уражені ділянки, накласти асептичну пов'язку.
3. Госпіталізація в опіковий центр або хірургічний відділ лікарні.

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЕКСКУРСІЙ

1. Загальні вимоги безпеки:

- 1.1. Вибирають такий об'єкт для екскурсій, на якому забезпечується повна безпека її проведення.
- 1.2. Керівники (педагоги навчального закладу) відповідають за дотримання правил техніки безпеки та охорону життя учнів.
- 1.3. Керівники екскурсії повинні вести постійний нагляд за гурт-ківцями.
- 1.4. Забороняється проводити екскурсії на відкритих і закритих розподільних пристроях при настанні грози, під час дощу, туману і в темний час доби.

2. Вимоги безпеки перед початком проведення екскурсії:

- 2.1. Перед кожною екскурсією гуртківців ознайомитись із загальною характеристикою об'єкта екскурсії, її маршрутом і правилами безпеки, яких необхідно дотримуватись під час проведення екскурсії.
- 2.2. Кількість гуртківців, які одночасно беруть участь в екскурсії, не повинна перевищувати 25 чоловік.
- 2.3. Вирушаючи на екскурсію з гуртківцями, керівник повинен мати при собі дорожню аптечку першої допомоги.
- 2.4. Допущені до екскурсії повинні бути відповідно одягнені, не мати при собі предметів, що створюють небезпеку під час проведення екскурсії.
- 2.5. Перед проведенням екскурсії роблять перекличку гуртківців і відмічають присутніх.

3. Вимоги безпеки під час проведення екскурсії:

3.1. Другу перекличку і відмітку присутніх гуртківців проводять після прибуття на місце екскурсії.

3.2. Якщо для доставки гуртківців до місця екскурсії використовується громадський транспорт, посадку здійснюють групами під керівництвом дорослих. При цьому у транспортні засоби входять спочатку гуртківці, а потім особа, яка ними керує. У такому самому порядку здійснюється висадка учнів із транспортною засобу. Можна доставляти гуртківців до місця екскурсії також на спеціально виділених транспортних засобах. Для цього дозволяється використовувати автобуси і закриті вантажні машини.

3.3. Перевозити дітей на відкритих вантажних машинах забороняється.

3.4. Під час екскурсії забороняється розпалювати багаття, щоб уникнути пожеж та опіків учнів.

3.5. Забороняється під час екскурсії пити воду з відкритих водойм. Необхідно заздалегідь запропонувати взяти із собою (з дому) питну воду у пляшці.

3.6. Під час екскурсії гуртківцям забороняється знімати взуття і ходити босоніж.

4. Вимоги безпеки після закінчення екскурсії:

4.1. Після закінчення екскурсії, перед відправленням у зворотній шлях, керівники виводять усіх гуртківців з об'єкта екскурсії і перевіряють наявність їх за списком.

4.2. Після повернення з екскурсії ще раз перевіряють гуртківців за списком.

5. Вимоги безпеки у аварійних ситуаціях:

5.1. У випадку аварійної ситуації на місці екскурсії керівники виводять гуртківців у безпечне місце.

5.2. При нещасному випадку гуртківців виводять у безпечне місце, а потерпілому надають першу долікарську допомогу.

ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА

У часи технічного прогресу, нових наукових технологій зросла кількість небезпек, що чатують на малечу. Поява великої кількості електричного обладнання викликає чималий інтерес у підростаючого покоління.

Для запобігання ураження електричним струмом та попередження нещасних випадків звертаємося до батьків з проханням:

Не залишайте дітей без нагляду.

Інформуйте їх про правила поводження з електричними приладами та правила поведінки поблизу енергообладнання.

Постійно нагадуйте дітям, як себе поводити в критичній ситуації, коли в біду потрапляють вони або хтось з їхніх друзів.

Зокрема зверніть їх увагу на те, що:

Перш ніж увімкнути побутовий прилад у штепсельну розетку, необхідно оглянути, чи не пошкоджена вилка та перевірити неущкодженість ізоляції електричного проводу.

Для того, щоб вимкнути побутовий прилад зі штепсельної розетки, потрібно триматись за вилку, а не за шнур.

Не вставляти у штепсельну розетку цвяхи, шпильки та інші предмети.

Не ремонтувати пошкоджені вимикачі, лампові патрони, штепсельні розетки, які знаходяться під напругою.

Не проводити заміну перегорілих або пошкоджених електричних лампочок, які ввімкнуті в освітлювальну мережу.

Не вбивати цвяхи в стіни у місцях можливого знаходження електропроводки.

Не підніматись по опорах ліній електропередач до електропроводів та на дахи споруд, над якими проходять електричні проводи.

Не проводити ігри поблизу ліній електропередач.

У разі виявлення обірваного проводу лінії електропередач, ні в якому разі не наближатись до нього і негайно повідомити про це дорослих.

Не влізати на територію загороджених трансформаторних підстанцій та в їх приміщення.

Пам'ятайте!

Ваша уважність та серйозне ставлення до електробезпеки є запорукою життя та здоров'я ваших дітей! Ваше нагадування може врятувати дитину від ураження електричним струмом і зберегти її життя.

ПОЖЕЖА

Бесіда з техніки безпеки

Щорічно внаслідок пожеж гине та страждає значна кількість людей. В дим та попіл перетворюються цінності на мільярди гривень.

Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте та остерігайтеся: високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев і провалів. Знайте де знаходяться засоби пожежегасіння та вмійте ними користуватися.

Заходи щодо рятування потерпілих з будинків, які горять та під час гасіння пожежі:

- перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;
- в сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;
- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- у першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та старих людей;
- пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу та забиваються у куток;
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;

- побачивши людину на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть - це ще більше роздуває вогонь;
- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню;
- бензин, гас, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасіть тільки за допомогою пристосованих видів вогнегасників, засипайте піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом;
- якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

Пожежа застала вас у приміщенні:

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзтіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
- обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі - не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
- щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальше проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;
- присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть "Допоможіть, пожежа!", а якщо ви не в змозі відкрити вікно - розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
- якщо ви знаходитесь у висотному будинку не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю

врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину, під час пожежі заборонено користуватися ліфтами

У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежну команду (телефон 101).

Пожежі в лісах, степах та на торфовищах.

Масові пожежі можуть виникати в спеку та при посухах від ударів блискавки, необережного поводження з вогнем, очищення поверхні землі випалюванням сухої трави та з інших причин. Вони можуть викликати ураження людей та тварин, спалах будівель в населених пунктах, дерев'яних мостів, дерев'яних стовпів ліній електромереж та зв'язку, складів нафтопродуктів та інших матеріалів, що горять.

Ви опинилися в осередку пожежі:

- не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;
- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню;

якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі - повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ БІЛЯ ВОДОЙМИЩ

1. Не загоряй надто довго — перегрієшся і отримаєш сонячний удар.
2. Не купайся і не пірнай у воду після тривалого перебування на сонці, тобі може стати погано. Купатися краще вранці або ввечері, коли тепло, але не можна перегрітися.
3. Ніколи не пірнай у незнайомих місцях! Тут може виявитися неглибоко, а інколи на дні лежать гнилі колоди, гостре каміння, об яке можна поранитися, та густі водорості, у яких легко заплутатися.
4. Не грай у тих місцях, звідки легко впасти у воду.
5. Не влаштовуй у воді ігор, пов'язаних із захватами.
6. Не вирушай у плавання на самодільних плотах.
7. Не ходи купатися на водоймища без супроводу дорослих.
8. Не запливай на глибоке на надувних матрацах та кругах.

ПРАВИЛА ПРОТИПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

1. Не грайся із сірниками та запальничками.
 2. Не запалюй свічки та бенгальські вогні без нагляду.
 3. Не залишай іграшки, книжки, одяг біля увімкнених обігрівачів, не суши речі над газовою плитою.
 4. Не пали багать у сараях, підвалах, на горищах,
 5. Не вмикай багато електроприладів одночасно, електромережа може згоріти.
 6. Обов'язково вимикай електроприлади, коли ідеш із дому. Але не тягни за дрів руками, обережно вийми штепсель із розетки.
 7. На дачі або у селі не відкривай грубку — від маленької вуглини, що випаде з неї, може статися пожежа.
- Якщо виникла пожежа, а дорослих немає вдома
1. Якщо вогонь невеликий, накинь на нього товсту ковдру або залий водою.
 2. Якщо горить шнур електроприладу, перш ніж залити полум'я водою, вийми штепсель електроприладу з розетки. Гасити увімкнені електроприлади водою не можна!
 3. Якщо тобі не вдалося самотійно загасити вогонь, вибігай з квартири і клич на допомогу або дзвони за номером 1- 01.
 4. Зателефонувавши до пожежної частини, чітко називай свої прізвище та адресу і повідом, що горить.
 5. Не намагайся врятуватися від пожежі у шафі, кладовці або іншому тісному місці — можеш учадіти там від газів, що виділяються під час горіння.
 6. Не можна відкривати вікно, доки вогонь у кімнаті не згас — свіже повітря підживить його і полум'я спалахне з новою силою.
 7. Доки чекаєш на пожежників, не панікуй, шукай вихід із кімнати, але не намагайся вистрибнути у вікно.
 8. Довірся пожежним, виконуй усе, що вони накажуть тобі.
 9. Якщо ти знаєш, що хтось не може вийти з будинку, який горить, повідом про це дорослих або пожежних.
- Що робити, якщо пахне газом
1. Якщо хтось із дорослих удома, негайно скажи їм про це.
 2. Відкрий усі вікна та кватирки, провітри помешкання.

3. Перевір, чи перекриті на плиті конфорки горілок.
4. Якщо ти вдома один, негайно телефонуй до служби газу за номером 104.
5. Ні в якому разі не вмикай світло у загазованому та сусідніх приміщеннях і не запалюй вогонь

БЕЗПЕКА ПРИ ПОЖЕЖІ

-  Іноді пожежу вдається зупинити дуже простим засобом. Наприклад, накрити палаючий предмет якою-небудь тканиною або одіялом. Вогонь не може горіти без доступу повітря.
-  Не завжди можна загасити пожежу самому. Як діяти в таких випадках? Пожежі завжди супутній дим. Якщо ти почув запах диму, перевір, чи не горить проводка або електропристрій. Негайно подзвони в пожежну охорону по телефону 101. Спробуй якнайшвидше вийти з палаючого будинку або квартири. Дій сміливо та швидко, не ховайся у шафі або під ліжком. Якщо дим тягнеться з під'їзду, негайно приймай заходи безпеки. Закрий двері, забий щілини, вентиляційні дірки мокрою тканиною та чекай пожежників.
-  Дзвони в пожежну охорону, навіть якщо інші вже викликали допомогу. Ти повинен розповісти, у якій квартирі знаходишся. Ні в якому разі не пробуй вийти з квартири та спускатися в ліфті, так як ліфт можуть відключити в будь-яку хвилину.
-  У разі загорання, задимлення приміщення потрібно дотримуватися такого порядку дій:
 - сповісти сусідів та інших людей, які знаходяться в приміщенні
 - зателефонуй за номером 01 та обов'язково назви адресу пожежі й своє прізвище
 - залиши приміщення
-  Для ефективного забезпечення життя під час пожежі необхідно:
 - накинути на себе шматок тканини, добре змочений водою
 - прикрити органи дихання зволоженою пов'язкою
 - ніколи не можна бігти наздогад та баритися на виході
 - рятувати в першу чергу необхідно людей, а не речі

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

1. Перехід дороги

Пішоходи повинні переходити проїжджу частину вулиці по пішохідних переходах. Переходи бувають наземні, підземні, надземні.

Якщо в зоні руху нема переходу, дозволяється переходити дорогу під прямим кутом у місцях, де дорогу добре видно в обидва боки.

Якщо є світлофор, треба керуватися його сигналами. Переходячи вулицю, треба подивитись ліворуч, а потім, дійшовши до середини, - праворуч.

2. Особливості руху пішоходів за складних дорожніх умов

Коли туман, опади, ожеледь, то виникають складні дорожні умови. Так, на слизькій чи мокрій дорозі значно погіршується гальмівний шлях транспортного засобу, що може призвести до наїзду на пішоходів. Окрім того, пішоходів може засліпити світло фар автомобілів. Щоб уникнути травмування, необхідно:

- переходити тільки тоді, коли впевнені, що транспорт знаходиться на достатній відстані;
- не можна переходити дорогу в місцях, де вона має круті повороти;
- у вечірній чи нічний час слід потурбуватися, щоб виділити себе на проїжджій частині чи узбіччі (блискучі предмети, предмети білого кольору).

При переході дороги в умовах недостатньої видимості необхідно оцінити дорожню ситуацію ліворуч і праворуч, переконавшись у безпеці, лише тоді переходити дорогу.

3. Правила для велосипедистів

Під час їзди на велосипеді не варто дуже міцно триматися за кермо, дивитися слід не на колесо, а метрів на 5-6 уперед.

Рухатись по дорозі на велосипеді дозволяється особам, які досягли 14-річного віку. Велосипеди мають бути обладнані звуковим сигналом і світловідбивачами. Під час руху затемна слід вмикати ліхтар (фару). Водії велосипедів, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам руху.

4. Велосипедистам забороняється:

- керувати велосипедом з несправними гальмами;
- рухатися шляхами для автомобілів, якщо поруч є велосипедна доріжка;
- рухатися тротуарами й пішохідними дорогами (крім дітей до 7-и років під наглядом дорослих);
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- їздити, не тримаючись за кермо чи знімаючи ноги з педалей;
- буксирувати велосипеди;
- перевозити пасажирів на велосипеді (за винятком дітей до 7-и років на додатковому сидінні).

5. Загальні правила керування мотоциклами

До керування мотоциклом допускаються особи, яким виповнилося 16 років і мають посвідчення на право управління мотоциклом. Особі, яка навчається керуванню мотоциклом, повинно виповнитися не менше 14-и років.

Перевозити пасажирів на мотоциклі дозволяється тільки в колясці й на задньому сидінні мотоцикла. Не дозволяється перевозити дітей, яким не виповнилося 12 років.

6. Правила для водіїв мототранспорту

Перед виїздом перевірити гальма, звукову та світлову сигналізацію. Водії мотоциклів, рухаючись групами, повинні їхати один за одним.

Дотримуватися правил дорожнього руху. Не влаштовувати перегони на швидкість, бути уважними. Під час руху затемна необхідно вмикати фари, стежити, щоб світловідбиваючі деталі були чистими.

Знижувати швидкість на дорозі, посипаній піском, вкритій льодом чи снігом, на спусках, якщо видається незрозумілою поведінка іншого водія.

Не буксувати інших та не їздити самим на буксирі.

Назавжди забути слово «проскочити»!

7. Правила безпеки на зупинках громадського транспорту

Очікувати транспорт треба у призначеному місці. Якщо ж його не має, то на тротуарі чи узбіччі. Не можна стояти спиною до транспорту, що наближається. Небезпечно стояти в першому ряду: коли до зупинки підходить транспорт, юрба може виштовхнути під колеса. Не намагатися увійти до транспорту, що вже відходить.

Після виходу з транспорту не слід поспішати відразу переходити вулицю, краще зачекати, доки транспорт від'їде.

8. Посадка й висадка з транспортного засобу

Посадку й висадку пасажиром дозволяється здійснювати після зупинки транспортного засобу. Через задні двері автобуса пасажир заходить, а через передні - виходять. Якщо є треті, середні двері, через них можна входити та виходити.

Якщо до транспорту заходить інвалід, жінка з малою дитиною, пасажир літнього віку, слід пропустити їх уперед, допомогти увійти. Якщо вони виходять, допомогти вийти.

Входити до транспортного засобу можна тільки тоді, коли він остаточно зупинився, і тільки з боку тротуару чи узбіччя проїжджої частини. Затемна слід уникати порожніх зупинок. Очікувати транспорт краще в багатолюдних місцях, на добре освітленій зупинці.

Посадку й висадку варто робити не на проїжджій частині, а в спеціально відведених місцях чи біля бордюру дороги.

9. Безпека салону

У салоні передбачено все необхідне. Є аварійні та запасні виходи, вогнегасники, аптечка. Стоячи в салоні, необхідно надійно триматися за поручні чи спеціальні ручки. Це допоможе не впасти під час гальмування. Стояти краще обличчям у бік руху.

У громадському транспорті можуть бути злодії. Щоб не стати їх жертвою, треба пильнувати свій портфель чи валізу, бути уважним, особливо при виході.

10. Поведінка в екстремальних ситуаціях

При автобусній аварії для виходу слід використовувати двері, аварійні виходи, вентиляційні люки. Якщо не відчиняються двері, відкривати запасні виходи. З ущільнювача вікон треба витягнути гумовий шнур, після цього просто надавити на скло.

Якщо аварійні виходи не відкриваються, треба, обернувши руку будь-якою тканиною, вибити найближче скло. Це можна зробити обома ногами.

11. Потенційна небезпека пасажирських місць

Усередині салону автомобіля для пасажирів існують такі фактори, що травмують:

- наявність зайвих пасажирів;
 - багаж на задньому сидінні;
 - імовірність пересування пасажирів всередині салону;
 - наявність виступів усередині автомобіля;
 - незакріплені предмети.
- ## **12. Захисні системи, їх призначення**

Найнебезпечнішим є переднє сидіння поруч із водієм, тому перевезення дітей до 12-ти років на цьому сидінні суворо заборонене. До захисних систем салону автомобіля належать:

- підголівники;
- паски безпеки (паски під час руху автомобіля мають бути пристебнуті);

- надувні подушки безпеки;
- безпечні колисочки для дітей віком до одного року;
- безпечне крісло для дітей дошкільного віку

ПРОФІЛАКТИКА ОТРУЄНЬ ГРИБАМИ

З сивої давнини гриби вважалися улюбленою їжею людини. Їх полюбляв не тільки простий люд, але навіть можновладці: римські кесарі, французькі королі, російські царі тощо. Перші згадування про їх вживання зустрічаються у Гіппократа і відносяться до V ст. до н. є. Слов'янські племена, які мешкали на території сучасної України, здавна знали їстівні гриби. З прийняттям Київською Руссю християнства гриби стали надзвичайно популярними, тому що під час постів ними люди заміняли скромну їжу.

На території України знайдено майже 2000 видів шапинкових грибів, до 500 з них вважаються їстівними.

Гриби—цінні продукти харчування, мають добрі смакові властивості. За поживними якостями вони близькі до овочів. Гриби багаті на білки (значно більше, ніж в овочах), до того ж вони містять всі незамінні амінокислоти (за винятком цистину). Тому їх ще називають «лісним м'ясом». Так, у 100 г їстівної частини білих грибів міститься 3,7 г білків, підберезовиків — відповідно 2,3 г, опеньок—2,2 г, лисичок — 1,6 г, маслюків—0,7 г тощо. Жири грибів добре засвоюються (до 95%), у їх складі є такі важливі та необхідні для організму компоненти, як фосфоліпід, зокрема лецитин. Подібно до рослин гриби містять вітаміни А, В₁, В₂, РР, С, Д тощо. Спектр мінеральних речовин грибів надзвичайно різноманітний. За їх вмістом вони не поступаються не тільки овочам, але навіть багатьом фруктам. Гриби містять калій, натрій, мідь, цинк, залізо, йод, марганець та інші необхідні для життєдіяльності людини елементи. Так, 10 г опеньків задовольняють добову потребу організму людини у цинку та міді, які відіграють важливу роль у кровотворенні. Фосфору і кальцію в грибах майже стільки, скільки в рибі. Гриби—цінні продуценти (утворювачі) антибіотиків. Такі

речовини виділені у майже 500 видів грибів. Чемпіонами серед них є козяк, мокруха, лисичка тощо.

Найбільш корисною частиною гриба є шапинка, особливо її верхня частина. Ніжка та нижня частина шапки містять менше споживних речовин. Харчова цінність молодих грибів вища, ніж старих та перестояних. Гриби смачні у будь-якому вигляді: смажені, солені, мариновані, квашені тощо. Наявність у них екстрактивних, ароматичних речовин та приємного на смак м'якуша дає змогу виготовляти з грибів дуже смачні страви, незрівнянно смачніші й поживніші, ніж виготовлені з будь-яких овочів. Гриби мають низьку калорійність (в 100 г сушених грибів міститься в середньому 250 ккал), однак з'їдені в невеликій кількості вони викликають відчуття ситості. Ось чому гриби використовують для різних розвантажувальних дієт.

Гриби у будь-якому вигляді збагачують та урізноманітнюють меню здорової людини. В той же час треба враховувати й той факт, що вони погано перетравлюються. Тому вживати їх рекомендується лише людям із здоровою травною системою. При захворюваннях шлунково-кишкового тракту, а також людям похилого віку і дітям доцільно утримуватися від вживання грибів.

Про отруйні властивості грибів люди знали з сивої давнини. Оповіді про жахи грибних отруєнь передавалися з покоління в покоління. Це призвело до того, що в деяких країнах Західної Європи виникла упередженість проти грибів взагалі.

Вже в I ст. н. є. римський вчений Пліній Старший зробив спробу розділити гриби на їстівні та отруйні. Історія зберегла імена відомих людей, які загинули в результаті отруєння грибами. Римський імператор Клавдій (41— 54 рр.), якимось гуляючи парком, побачив під кущем магнолії кілька екземплярів блідої поганки. Останні пахли так смачно й незвичайно, що Клавдій повелів приготувати з них печеню. Ніхто з слуг не наважився йому перечити. Захоплений ніжним, солодким смаком цих грибів імператор видав наказ, щоб віднині до його столу подавали тільки бліді поганки. На слідуючий день Клавдій помер, однак він встиг видати ще один наказ, який скасовував попередній. Начальник особистої охорони імператора Нерона Анній Северин (I ст. н. є.) став жертвою своєї пристрасті куштувати невідомі та маловідомі гриби. Від отруєння грибами загинули дружина та діти відомого грецького драматурга Евріпіда. Жертвами блідої поганки свого часу також стали

римський папа Клімент VII, французький король Карл VI та інші історичні особи.

В нашій країні отруєння грибами мали місце, однак українці любили гриби та вміли відрізняти їстівні від отруйних.

В країні виявлено 80 потенційно отруйних грибів, з них 10 видів — смертельно отруйних. Найчастіше нещасні випадки пов'язані із вживанням 20—25 видів. В плодових тілах цих грибів на всіх стадіях розвитку містяться отруйні речовини типу токсинів (тобто з'єднання будь-якого походження — бактеріального, рослинного або тваринного, які здатні при попаданні в організм людини або тварини викликати захворювання) та алкалоїдів (азотисті циклічні сполуки, багато з яких токсичні). Так, отруйність мухоморів (червоного, пантерового, порфірового тощо), волокон-ниці Патуйяра (іноцибе Патуйяра) та інших пов'язані з мускарином, мускаридином, мікоатропіном, іботеновою кислотою тощо; блідої поганки, опеньків сірчано-жовтого та цегляно-оранжевого несправжніх — з фалоїцином, фалоцидином, аманітином, амані-тогемолізином тощо. Смертельно отруйні та отруйні гриби зустрічаються переважно серед пластинчастих грибів, серед болеталь-них (трубчастих)—відсутні смертельно отруйні, лише один з випік—боровик чортів (чортів гриб) — відомий як отруйний.

Період вегетації отруйних грибів в Україні досить тривалий: від травня до листопада, тобто складає майже 6 місяців. Однак враховуючи той факт, що різні методи обробки грибів (маринування, засол-ка, сушка, теплова кулінарна обробка тощо) в більшості випадків не руйнують їхніх отрут, нещасні випадки від споживання грибів можуть реєструватися протягом цілого року. Найбільше отруйних грибів розвивається в осінній період (серпень—жовтень), а в умовах теплої затяжної осені—навіть до середини листопада. На них можна натрапити не тільки в лісі, а й у парку, саду, полі, на луках, у садибі.

Майже всі тяжкі та смертельні випадки отруєння грибами є результатом однієї помилки—збирання та вживання в їжу блідої поганки замість схожих на неї їстівних грибів. Розрізняють у неї 3 види: зелену, жовту і білу. На Україні вони ростуть повсюди з липня до жовтня у листяних та змішаних лісах (особливо з домішками дубу, берези, буку). Усі частини блідої поганки надзвичайно отруйні: шапинка, ніжка, шкірка. Навіть її спори не є винятком: вонитакож дуже небезпечні для здоров'я. Спори з вітром можуть потрапити на рослини та гриби, що ростуть поблизу. Тому слід завжди притримуватись правила: не

збирати ягоди, гриби та інше, які ростуть поряд чи неподалік від поганки. Жоден вид кулінарної обробки не звільняє її від отруйних речовин. Тривалість зберігання теж не руйнує токсинів блідої поганки. Особливо отруйні сирі гриби. Пояснюється це тим, що вони крім термостабільних токсинів містять термолабільні (наприклад, амаштогемолізін), активність яких при звичайній термічній кулінарній обробці грибів значно знижується. Такий випадок мав місце в 1996 р.: на Волиш 12-річна дівчинка едодумалась» поласувати сирим грибом. В результаті вона була доставлена у відділення реанімації. Про небезпеку для людини, яку має бліда поганка, свідчить той факт, що для отруєння достатньо з'їсти половину або навіть третину тіла гриба, а для дитини навіть того менше. Підступність цього гриба ще й у тому, що він містить отрути уповільненої дії. Симптоми отруєння з'являються через тривалий час після вживання блідої поганки (6—48 годин). За цей час токсини мають можливість потрапити до головного мозку і викликати необоротні зміни. У зв'язку з цим медична допомога часто стає запізнілою і неефективною. Тому не дивно, що отруєння, викликані блідою поганкою, найбільш тяжкі і набагато частіше закінчуються смертю, ніж від отруєнь іншими видами грибів: летальність від неї може досягати до 90% серед постраждалих.

Отруєння блідою поганкою головним чином пов'язані з тим, що її помилково плутають з сиріжкою, печерицею, зеленушкою тощо. Від них вона відрізняється кількома ознаками.

Значну небезпеку для здоров'я представляє свинушка (товста або тонка), яку до цього часу багато людей вважають за їстівний гриб. Давно відомо, що цей гриб містить деякі токсини, зокрема гемолізін і гемаглютинин. Оскільки вони інактивуються при тепловій кулінарній обробці, гриб вважався умовно-їстівним, придатним, правда, тільки після відварювання. Нещодавно було встановлено, що свинушка здатна утворювати ще одну отруйну речовину типу мускарину, яка не руйнується при тепловій обробці. У неї також знайдена специфічна речовина, накопичення якої в організмі людини призводить до тяжкого захворювання крові. Крім цього, свинушці більшою мірою, ніж іншим грибам, притаманна властивість вбирати в себе токсичні сполуки важких металів, зокрема свинцю, ртуті, кадмію тощо, що містяться у вихлопних газах автотранспорту, відходах багатьох виробництв, які забруднюють навколишнє середовище. Токсичність гриба доведена й тим, що вже зареєстровано багато випадків, коли часті (не епізодичне) вживання свинушок призводили до отруєнь, іноді зі смертельним кінцем. При цьому отруєння може наступити через невизначений час (від декількох

годин до 2—5 років). Таким чином, цей гриб зараз віднесений до отруйних.

Слід пам'ятати, що іноді навіть їстівні гриби можуть стати причиною отруєння. По-перше, це буває у тих випадках, коли збирають та вживають гриби старі, перезрілі або після тривалого зберігання. Гриби відносяться до швидкопсувних продуктів (містять від 84 до 94% води, в середньому 89%), тому їх необхідно переробляти в день збору. Особливо швидко псуються гриби, які зібрані в сиру погоду. Максимальний строк зберігання грибів не повинен перевищувати 24 год при температурі не вище 10°C. Пов'язано це з тим, що зрілі гриби стають чудовим поживним середовищем для різноманітних мікроорганізмів, зокрема хвороботворних. Крім того, внаслідок біохімічних реакцій (розпад білків) в грибах утворюються отруйні речовини (патомаїни). Подібний процес відбувається у несвіжому м'ясі або рибі. По-друге, дослідженнями за кордоном встановлено, що в деяких видах їстівних грибів (білих, опеньках, лисичках, сирійжках тощо) містяться отруйні нетермостійкі речовини, які при варінні розрізаного м'якуша руйнуються. Ось чому вживання недоварених або таких недосмажених їстівних грибів може викликати розлади діяльності кишково-шлункового тракту. Далі, нещодавно були одержані нові дані про наявність та особливості отруйних речовин у їстівних грибах. Деякі гриби, зокрема зеленуха, гнояк, дубовик-синяк містять отруйні речовини, які в шлунково-кишковому тракті не розчиняються під дією шлункового та кишкового соків. Отож, ці гриби їдять не боячись сумних наслідків. Однак ці речовини легко розчиняються алкоголем, тому при вживанні грибних страв разом з алкоголем може виникати отруєння, нерідко з тяжкими наслідками.

Збирати можна лише ті гриби, які людина дуже добре знає «в обличчя». Тим більше, що досі не існує надійних, швидких та простих способів визначення отруйності чи їстивності грибів. Ось чому ні в якому разі не можна довіряти існуючим небезпечним забобонам щодо них, зокрема:

1.«Всі їстівні гриби мають приємний смак». Твердження невірне і може призвести до трагічних наслідків. Так, біла поганка має добрий присмак без будь-яких неприємних особливостей. Те ж саме характерно й для мухомора червоного.

2.«Отруйні гриби обов'язково повинні мати неприємний запах, а їстівні — приємний». Смертельно отруйна біла поганка

та червоний мухомор, особливо молоді екземпляри, мають досить приємний запах. Більш того, запах блідої поганки нагадує запах печериць. Лише деяким отруйним грибам (мухомор білий вонючий) властивий неприємний запах.

3.«Всі гриби у молодому віці їстівні». Бліда поганка однаковою мірою смертельно отруйна як у молодому, так і в зрілому віці.

4.«Личинки комах і слимаки не їдять отруйних грибів. Тому червиві гриби можна вживати в їжу без побоювання». Насправді як слимаки, так і личинки комах їдять навіть сильно отруйні гриби.

5.«Якщо гриб отруйний, то в його відварі стають чорними срібні предмети, бурими—цибуля або часник». Потемніння срібних предметів залежить від хімічної дії на срібло амінокислот, які містять сірку, в результаті цього утворюється сірчисте срібло чорного кольору. Такі амінокислоти є як в їстівних, так і в отруйних грибах.

Щоб запобігти отруєнню грибами, при їх збиранні необхідно дотримуватися таких правил:

—не збирати невідомих, зовсім незнаних грибів. Збирати тільки ті гриби, про які точно відомо, що вони їстівні;

—якщо немає впевненості в доброякісності зібраних грибів, їх необхідно перевірити за допомогою більш досвідчених осіб (батьків, сусідів тощо). Однак при цьому слід враховувати, що в кошику, особливо якщо замість нього використовується торбинка, гриби мнуться, шапинки можуть відокремлюватися від ніжок.

Тим чином, втрачається можливість правильно визначити приналежність грибів;

—у підозрілих та малознайомих грибах слід звертати увагу на колір шапинки, пластинок, м'якуша, наявність кільця на ніжці та піхви біля її основи, а також на запах гриба;

—ніколи не збирати гриби, які в основі ніжки мають бульбовидне потовщення, а її кінець обгорнутий яйцеподібною піхвою, що є характерними ознаками блідої поганки;

—при збиранні печериць та сироїжок гриби слід обов'язково виривати, а не зрізати, щоб мати можливість візуально оцінити

все плодове тіло гриба, особливо нижній кінець ніжки. Хоча при викиданні їстівного гриба руйнується його відтворювальна частина—грибниця, однак цінність гриба та людського життя чи здоров'я —речі незіставні. При викиданні печериць нижній кінець ніжки звужений, закруглений, із залишками ґрунту. У сироїжки нижній кінець ніжки буде закругленим, як колодочка ножа, гладеньким і чистим, з невеликим місцем відриву в центрі;

—при збиранні печериць слід також звертати увагу на колір пластинок, які знаходяться на нижній поверхні шапинки. Не можна вживати в їжу «печериці», що мають пластинки білого кольору, бо у блідої поганки вони тільки такого кольору. У справжніх печериць пластинки швидко рожевіють, а потім темніють;

— наявність обідка вінчика не є обов'язковою відмінною ознакою блідої поганки. Посушливого літа, наприклад, в таких умовах у неї може зникати ця характерна для неї ознака. Тоді за зовнішнім виглядом (колір шапинки та пластинок) вона дуже схожа на сироїжку зелену, зеленкувату тощо.

Поряд з цим гриби необхідно збирати в екологічно чистих місцях. Вони — «чистильники лісу», так як всмоктують в себе вологу (всякий гриб—це майже 90% води), а разом з нею і весь набір екологічних нечистот та шкідливих речовин, які містяться у ґрунті лісу. В першу чергу це стосується важких металів — свинцю, ртуті, міді, кадмія, радіонуклідів. Ось чому доцільно напередодні «грибного полювання» ознайомитися з картою радіаційного стану місцевості та визначити на ній можливість збирання грибів в намічених місцях. Крім того, навіть в тих районах, де забрудненість радіонуклідами визнана незначною та збір дарів лісу не заборонено, придатність зібраних грибів до споживання доцільно кожного разу піддавати радіаційному контролю.

Отруєння грибами наносить державі дуже значну економічну шкоду. Бо курс лікування одного пацієнта, котрий отруївся, наприклад, блідою поганкою, коштує більше 10 тис. доларів.

Отруєння, грибами проявляється по-різному в залежності від того, який гриб спричинив захворювання. Наслідки отруєння залежать, крім виду гриба, також від віку та стану здоров'я постраждалого, кількості з'їдених грибів. Найбільш тяжко переносять грибні отруєння діти, тому серед них найчастіше спостерігаються випадки зі смертельним кінцем.

По характеру дії на людину отруйні гриби діляться на три групи: переважної дії на шлунково-кишковий тракт (печериця отруйна, опеньки сірчано-жовтий та цегляно-оранжевий несправжні), нервову систему (мухомори червоний та пантеровий, іноцибе Патуйяра) та печінку і нирки (бліда поганка та її різновиди, павутинник оранжево-червоний, гриб зонтик цегляно-сіро-червоний).

Гриби переважної дії на кишково-шлунковий тракт здебільшого викликають легкі форми отруєння, які проявляються через 0,5—2 години після їх споживання, нудотою, блюванням, болями у животі, проносом, іноді непритомністю. Одужання настає через 1-2 дні від початку захворювання. Гриби, які переважно діють на нервову систему, викликають більш тяжкі отруєння. Симптоми захворювання з'являються через 0,5—4 години після вживання грибів: сильна нудота, блювання, пронос, втрата свідомості, галюцинації, сильна слино- та сльозотеча, запаморочення, порушення свідомості, марення. Зіниці розширені, хода п'яної людини. Переважно потерпілі одужують (через 1-3 дні). Смертельні випадки трапляються рідко: до 2,5% від постраждалих. Найбільш тяжкі випадки отруєння пов'язані з грибами, які переважно діють на печінку та нирки.

Симптоми отруєння спостерігаються через 6—48 годин (2—17 днів— при павутиннику оранжево-червоному) після вживання грибів в їжу і дуже схожі на захворювання холерою: нудота, блювання, сильні болі в животі, пронос холероподібного типу. Випорожнення спочатку жовтого або глинисто-зеленого кольору, потім стають слизо-водянистими, без запаху. Відмічається слабкість, спрага, падіння кров'яного тиску, судом, знепритомнення, марення, можлива поява жовтяниці тощо. Якщо хворий одужає, то не раніше як через 3—4 тижні і навіть кілька місяців. До цього у постраждалих часто розвиваються хронічні захворювання печінки (хронічний гепатит) та нирок (хронічний нефрит).

Врятування життя постраждалих багато в чому залежить від своєчасного надання їм долікарської допомоги. Що треба робити при появі перших ознак отруєння грибами? В такому випадку необхідно негайно звернутися до лікаря або викликати «Швидку медичну допомогу». Одночасно, не чекаючи їх прибуття, хворого слід покласти в ліжку та промити йому шлунок: дати випити 4-5 стаканів перевареної води при кімнатній температурі або содового розчину (1 чайна ложка соди на 1 стакан води), або слабкого марганцевого розчину (блідо-рожевого кольору).

Після цього викликати блювоту введенням у рот зворотного кінця ложки (або пальця) на корінь язика. Процедуру слід повторювати до тих пір, поки промивні води не стануть чистими. Після цього доцільно постраждалого напоїти прохолодним міцним чаєм, кавою або молоком. Приймати будь-які ліки та їжу, а більш того алкогольні напої забороняється, так як це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику.

ТОНКИЙ ЛІД

Запам'ятайте! Лід може підвести нас восени, взимку і навесні. Ці заходи дозволять вам знизити ризик від небезпеки на льоду.

Заходи безпеки на льоду

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

Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:

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

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

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

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

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

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

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

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

Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду, (рекомендується відстань між ними п'ять метрів) і проміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків - верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і

міцного). Виміряти точну товщину, можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду.

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

Катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях.

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

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

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

- завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;

- тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

Якщо ви провалилися на льоду річки або озера

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

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

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

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

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

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

Пам'ятайте: відправлятися на водойми поодиноці небезпечно!

УВАГА!

АЗОТНА КИСЛОТА!

БЕЗБАРВНА РІДИНА. ВАЖЧА ЗА ВОДУ. ПАРИ ВАЖЧІ ЗА ПОВІТРЯ. РОЗЧИННА У ВОДІ. НА ПОВІТРІ ДИМИТЬ. СИЛЬНИЙ ОКИСЛЮВАЧ. КОРОЗІЙНА ДЛЯ БІЛЬШОСТІ МЕТАЛІВ. НЕ ГОРИТЬ. ЗАПАЛЮЄ УСІ ГОРЮЧІ РЕЧОВИНИ. ВИБУХАЄ У ПРИСУТНОСТІ МІНЕРАЛЬНИХ РОЗЧИННИКІВ – НАСАМПЕРЕД СПИРТУ І СКИПИДАРУ. НЕБЕЗПЕЧНА ПРИВДИХАННІ, КОВТАННІ ТА ПРИ ПОПАДАННІ НА ШКІРУ ТА СЛИЗОВІ ОБОЛОНКИ. ВИКЛИКАЄ ВАЖКІ ОПІКИ ШКІРИ.

ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ:

ДЕРЕ В ГОРЛІ, УТРУДНЕНЕ ДИХАННЯ, СУХИЙ КАШЕЛЬ, ЗАДИШКА, КЛЕКОТИТЬ ДИХАННЯ, ПОДРАЗНЕННЯ СЛИЗОВОЇ ОБОЛОНКИ ОЧЕЙ, НОСА, РОТА, СТРАВОХОДУ ТА ШЛУНКУ. ОПІКИ ГУБ, ШКІРИ, ПІДБОРІДДЯ. ПРОНИЗЛИВІ БОЛІ ЗА ГРУДЬМИ, У ДІЛЯНЦІ ШЛУНКУ. НЕСТЕРПИМА БЛЮВОТА З КРОВ'Ю, ОХРИПЛІСТЬ ГОЛОСУ. МОЖЛИВИЙ СПАЗМ ТА НАБРЯК ГОРТАНІ, ЛЕГЕНЬ.

НАДІТИ ПРОТИГАЗ АБО ВАТНО-МАРЛЕВУ ПОВ'ЯЗКУ, ЗМОЧЕНУ У 2% РОЗЧИНІ ХАРЧОВОЇ СОДИ, АБО У ВОДІ. ВИНЕСТИ ПОТЕРПІЛОГО НА СВІЖЕ ПОВІТРЯ. КИСЛОТУ, ЩО ПОТРАПИЛА НА ШКІРУ, ЗМИТИ ВЕЛИКОЮ КІЛЬКІСТЮ ВОДИ АБО РОЗЧИНОМ ХАРЧОВОЇ СОДИ. ПРИ ПОПАДАННІ В ОЧІ, ПРОМИТИ ЇХ ВЕЛИКОЮ КІЛЬКІСТЮ ПРОТОЧНОЇ ВОЛИ, АБО 2% ПРОЦЕНТНИМ РОЗЧИНОМ ПИТНОЇ СОДИ. ПОТЕРПІЛОГО СЛІД НЕГАЙНО ДОСТАВИТИ В НАЙБЛИЖЧИЙ ЛІКУВАЛЬНИЙ ЗАКЛАД.

УВАГА! АМІАК!

БЕЗБАРВНИЙ ГАЗ З РІЗКИМ ЗАПАХОМ. ЛЕГШИЙ ЗА ПОВІТРЯ. РОЗЧИННИЙ У ВОДІ, ПЕРЕВОЗИТЬСЯ У СКРАПЛЕНОМУ СТАНІ ПІД ТИСКОМ. ПРИ ВИХОДІ В АТМОСФЕРУ ДИМИТЬ. ГОРЮЧИЙ. ПАРИ УТВОРЮЮТЬ З ПОВІТРЯМ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ СУМІШІ. ЄМКОСТІ МОЖУТЬ ВИБУХАТИ ПРИ НАГРІВАННІ. В ПОРОЖНІХ ЄМКОСТЯХ УТВОРЮЮТЬСЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ СУМІШІ.

Небезпечний при вдиханні. Пари сильно подразнюють слизові оболонки та шкіряні покриви. Викликають сльозотечу, ПРИСКОРЕНЕ Серцебиття порушення частоти пульсу, нежить кашель, головний біль, почервоніння і свербіння шкіри, різь в очах. КОНТАКТ ЗІ ШКІРОЮ викликає обмороження.

В РАЗІ ВИТОКУ АМІАКУ НЕОБХІДНО: Видалити сторонніх. Триматися надвітряної сторони. Ізолювати небезпечну зону, не допускати сторонніх. В зону аварії входити тільки в повному захисному одязі. Дотримуватися заходів пожежної безпеки. Потерпілим надати першу долікарняну допомогу. Відправити людей з осередку ураження на медичне обстеження

НАДАЮЧИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ ПОСТРАЖДАЛОМУ ЙОГО НЕОБХІДНО ВИНЕСТИ НА СВІЖЕ ПОВІТРЯ. ЗАБЕЗПЕЧИТИ ТЕПЛО І СПОКІЙ. СЛИЗОВІ ОБОЛОНКИ І ШКІРУ ПРОМИВАТИ ВОДОЮ АБО 2% РОЗЧИНОМ БОРНОЇ КИСЛОТИ НЕ МЕНШЕ 15 ХВ.

УВАГА! ГАЗ !

Пам'ятайте! Порушення правил експлуатації газових приладів та поганий догляд за ними є причиною вибухів, пожеж та отруень.

На що звертати головну увагу при користуванні газовими приладами:

1. При появі запаху газу негайно перекрийте крани пальників газової апаратури на газопроводах перед нею, відкрийте кватирки (вікна, фрамуги тощо), не запалюйте вогонь, не вмикайте і не вимикайте електроприлади, не користуйтеся електродзвониками, викличте аварійну службу "104". Перед користуванням газовими приладами неодмінно провентильуйте приміщення.
2. При відсутності або слабкій тязі у димоході не користуйтеся газовими приладами - це смертельно небезпечно.
3. Вмикайте в роботу газові прилади тільки після того, якщо Ви впевнені, що всі крани на приладах і перед ними закриті.
5. Не відкривайте кран на газовому приладі, не маючи у руках запаленого сірника, заздалегідь піднесеного до пальника приладу.

Забороняється:

- залишати без нагляду працюючі газові прилади;
- самовільно проводити газифікацію квартир, будинків, тощо;
- перестановка, заміна, відключення старих і підключення нових газових приладів, ремонт газового обладнання і газопроводів;
- допускати до користування газовими приладами дітей дошкільного віку, а також осіб, не контролюючих свої дії і тих, хто не пройшов інструктаж на підприємстві газового господарства;
- використовувати для сну і відпочинку кухні та інші приміщення, де встановлені газові прилади;
- обігрівати приміщення та сушити білизну над газовими плитами.

По закінченні користування газом, закрийте крани на газових приладах і перед ними. Не залишайте працюючих пальників. При всіх пошкодженнях газового обладнання дзвоніть в управління експлуатації газового господарства району чи міста. Не дозволяйте ремонтувати газові прилади стороннім особам. Додержуйтесь правил користування газовими плитами і газовою водонагрівною колонкою!

Для включення необхідно:

1. Відкрити крани на газопроводі перед лічильником і плитою.
2. Піднести відкритий вогонь до пальника і відкрити кран на плиті.

3. Горіння вважається нормальним (якісним), якщо полум'я пальника стійке і голубе.

4. Користування одночасно верхніми пальниками і духовою шафою не рекомендується.

Після закінчення користування плитою:

1. Закрийте крани пальників, а потім кран на газопроводі перед плитою.

При включенні газової колонки необхідно:

1. Перевірити наявність тяги у димоході.

2. Затулити заслінку для чистки димоходу, розташовану в нижній частині димоходу.

3. Відкрити кран на газопроводі і вентиль на водопроводі перед газовою колонкою.

4. Запалити запальник. Полум'я запальника повинно горіти над пальником колонки.

5. Повільно відкрити газовий кран, знаходячись з боку газової колонки. Газ повинен загорітись на пальнику.

5. Відрегулювати температуру води за допомогою газового крану на колонці.

6. Після цього обов'язково перевірити наявність тяги у димоході.

Для припинення нагрівання води закрити вентиль виходу гарячої води - пальник повинен погаснути, запальник продовжує горіти.

Для відновлення нагрівання води відкрити вентиль виходу гарячої води - пальник автоматично вмикається.

Забороняється безперервна робота газової колонки більше 30-40 хвилин.

Для вимкнення газової колонки необхідно:

1. Закрити кран газової колонки.

2. Закрити кран запальника.

3. Закрити кран на газопроводі перед газовою колонкою. Після повного звільнення (витоку) газової колонки від води закрити водяний вентиль на водопроводі перед газовою колонкою.

УВАГА! ПОВІНЬ!

Повінь - це значне підтоплення місцевості в результаті підйому води в річці, озері чи іншому водоймищі, викликане різноманітними причинами: танення снігу, зливи, нанесення води вітром.

Щоб уникнути збитків від повені необхідно дотримуватись наступних правил:

Перед початком повені необхідно:

☂ Переконатись, що домашні засоби оповіщення (радіоприймачі, телевізори, репродуктори радіомовлення, телефони) у робочому та включеному стані.

☂ Зробити запас продовольства, медичних препаратів, води.

☂ Перенести продовольство, цінні речі, одяг, взуття, електроприлади, меблі та інші речі на верхні поверхи або підняти на верхні полиці. Розмістити препарати побутової хімії так, щоб запобігти забрудненню навколишнього середовища.

☂ Перекрити вентилі на газпроводі та водогоні, знеструмити будинок. Від'єднати сантехнічне обладнання від системи загального користування, особливо туалетні з'єднання, щоб попередити витік стічної води в будинок та підвал.

☂ Захистити будинок, підвал чи погріб мішками з піском та іншими бар'єрами.

☂ Перегнати худобу на підвищену місцевість.

При проведенні евакуації необхідно:

☂ Взяти з собою:

🌐 *Документи, що засвідчують особу кожного члена родини, гроші та цінності.*

🌐 *Радіоприймач, ліхтар та додаткові джерела живлення до них.*

🌐 *Необхідний одяг, постільну білизну, ковдри.*

🌐 *Ліки, предмети першої необхідності, засоби особистої гігієни.*

🌐 *Продукти харчування і воду на 3 доби.*

🌐 *Посуд для приготування їжі*

☂️ *Замкнути будинок.*

По закінченні повені необхідно:

☂️ Повертатись до житла лише після офіційного дозволу комісії техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій.

☂️ Користуватись системами опалення, газо- та водопостачання, електромережею лише після їх перевірки відповідними службами.

☂️ Осушувати підвальні приміщення поетапно, з розрахунку 1/3 об'єму води на добу. Воду в підвалі дезінфікувати хлорним вапном кожні 3-4 доби, з розрахунку 8-10 г вапна на 1 м³ води.

☂️ Прибрати всю прилеглу до будинку територію та будівлі від уламків і сміття.

☂️ Позбавитись від продуктів харчування, медикаментів, косметичних та гігієнічних засобів, що побували у воді.

Дезінфікувати та просушити все майно, що було затопленим, а одяг, білизну та інші подібні речі - випрати.

УВАГА! РТУТЬ!

РТУТЬ - РІДКИЙ МЕТАЛ СРІБЛЯСТОГО КОЛЬОРУ. ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ В ПОБУТОВИХ ПРИЛАДАХ (ТЕРМОМЕТРИ, АПАРАТИ ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ, ЛАМПАХ ДЕННОГО ОСВІТЛЕННЯ ТА ІНШИХ.), ХІМІЧНІЙ, ФАРМАЦЕВТИЧНІЙ, ЗОЛОТОДОБУВНІЙ ПРОМИСЛОВОСТІ.

НАЙБІЛЬШУ НЕБЕЗПЕКУ ДЛЯ ЛЮДИНИ СТАНОВЛЯТЬ ПАРИ РТУТІ (ВОНА МОЖЕ ВИПАРОВУВАТИСЬ НАВІТЬ ПРИ КІМНАТНІЙ ТЕМПЕРАТУРІ). ПАРИ МАЮТЬ ЗДАТНІСТЬ НАКОПИЧУВАТИСЬ У СТІНАХ І СТЕЛЯХ БУДИНКІВ, МОЖУТЬ ПРОНИКАТИ В БЕТОН НА ГЛИБИНУ ДО 1 СМ.

РТУТЬ І ЇЇ СПОЛУКИ ЗДАТНІ ПОТРАПЛЯТИ В ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ ОРГАНИ ДИХАННЯ І ТРАВЛЕННЯ, ЧЕРЕЗ ШКІРУ І СЛИЗОВІ ОБОЛОНКИ.

ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ ВІЯВЛЯЮТЬСЯ ЛИШЕ ЧЕРЕЗ 8 ГОДИН. РТУТЬ УРАЖАЄ СЛИЗОВІ ОБОЛОНКИ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ, НИРКИ, КРОВ, ЦЕНТРАЛЬНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ. ПРИ НЕВЕЛИКИХ ДОЗАХ ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ ПРАКТИЧНО НЕ ВІЯВЛЯЮТЬСЯ.

ПРИ СИЛЬНОМУ ОТРУЄННІ ВІНИКАЄ ТОКСИЧНИЙ ШОК, БОЛІ В ЖИВОТІ, МЕТАЛЕВИЙ ПРИСМАК У РОТІ, БЛЮВАННЯ З КРОВ'Ю ТА ГОСТРА НИРКОВА НЕДОСТАТНІСТЬ, ПІДВИЩЕНА ЗБУДЖЕНІСТЬ, ПОРУШЕННЯ ЗОРУ ("ДВОЇННЯ" ПРЕДМЕТІВ), ВТРАЧАЄТЬСЯ ОРІЄНТАЦІЯ, ІНКОЛИ ВІНИКАЄ ТРЕМТІННЯ КІНЦІВОК.

ПРИ РОЗЛИВІ РТУТІ ПОТРІБНО ЗІБРАТИ ЇЇ МЕХАНІЧНИМ СПОСОБОМ (ВИКОРИСТАННЯ ПОБУТОВОГО ПИЛЕВСМОКТУВАЧА НЕПРИПУСТИМЕ) В СКЛЯНУ БАНКУ І ЗАЛИТИ ВОДОЮ. МІСЦЕ РОЗЛИВУ НАКРИТИ ПАПЕРОМ. НЕГАЙНО ВИКЛИКАТИ ПРАЦІВНИКІВ СЕС.

ПРИ ПОПАДАННІ РТУТІ В ШЛУНОК НЕОБХІДНО НЕГАЙНО ПРОМИТИ ЙОГО РОЗЧИНОМ 20 - 30 ГРАМІВ АКТИВОВАНОГО ВУГІЛЛЯ НА СТАКАН ВОДИ.

ПАМ'ЯТАЙТЕ , ЩО ПРИ ПОПАДАННІ НАВІТЬ НЕВЕЛИКОЇ КІЛЬКОСТІ РТУТІ ЧИ ЇЇ СПОЛУК В ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ НЕОБХІДНО НЕГАЙНО ЗВЕРНУТИСЬ ЗА КВАЛІФІКОВАНОЮ МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ.

ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ, ЯКА ЗАБРУДНЕНА ПАРАМИ РТУТІ НЕОБХІДНО ЗМІНИТИ ОДЯГ, ПРИЙНЯТИ ДУШ, ПОЧИСТИТИ ЗУБИ, ПРОПОЛОСКАТИ РОТ 0,25-% РОЗЧИНОМ МАРГАНЦІВКИ..

УВАГА! ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ!

Пам'ятка

На території області продовжують мати місце випадки виявлення вибухонебезпечних предметів - боєприпасів часів Великої Вітчизняної війни, а також сучасних засобів ураження, що випадково стали доступними в результаті злочинної халатності осіб, які відповідають за їх збереження.

Знайдені боєприпаси (або предмети, що схожі на них) повинні бути знешкоджені тільки спеціалістами.

Про знахідку вибухонебезпечного предмету необхідно терміново повідомити місцеві органи державної влади (сільради, райвійськкомати, відділення міліції, відділи з питань надзвичайних ситуацій).

Ваші дії після виявлення вибухонебезпечного предмету:

- ☛ Зупинити будь-які роботи в районі небезпечного місця. Ні в якому разі не чіпайте підозрілий предмет.
- ☛ Організуйте охорону небезпечного місця.
- ☛ Не допускайте сторонніх осіб до небезпечного предмету, доки не прибули спеціалісти.

Виконання цих положень збережуть вам і оточуючим здоров'я та життя!

УВАГА! СІРКОВОДЕНЬ!

СІРКОВОДЕНЬ - БЕЗБАРВНИЙ ГАЗ З ХАРАКТЕРНИМ ЗАПАХОМ ТУХЛИХ ЯЄЦЬ. ТОКСИЧНИЙ. ВАЖЧИЙ ЗА ПОВІТРЯ. ЛЕГКОЗАЙМИСТИЙ. ЗДАТНИЙ УТВОРЮВАТИ ВИБУХОВІ СУМІШІ З ПОВІТРЯМ.

ПРИ КОНЦЕНТРАЦІЯХ БЛИЗЬКИХ ДО СМЕРТЕЛЬНИХ ($0,23 \text{ г/м}^3$) СІРКОВОДЕНЬ ДІЄ НА ЛЮДИНУ ТАК, ЩО ВОНА ПЕРЕСТАЄ ВІДЧУВАТИ ЙОГО ЗАПАХ.

ОСОБЛИВО ТРЕБА БУТИ УВАЖНИМИ ПРИ РОБОТІ У ВИГРІБНИХ ЯМАХ ТА КАНАЛІЗАЦІЙНИХ КОЛОДЯЗЯХ, МІСЦЯХ ВИДОБУТКУ НАФТИ ТА ГАЗУ, ДЕ ЙМОВІРНІСТЬ НАКОПИЧЕННЯ ЦІЄЇ РЕЧОВИНИ МАКСИМАЛЬНА.

СІРКОВОДЕНЬ ПОДРАЗНЮЮЧЕ ДІЄ НА ОРГАНИ ЗОРУ. КРІМ ПОДРАЗНЕННЯ ОЧЕЙ ВІН ВИКЛИКАЄ СВІТЛОБОЯЗНЬ, ЩО МОЖЕ БУТИ ПОПЕРЕДЖЕННЯМ ПРО ЙОГО НАЯВНІСТЬ.

У ВИПАДКУ КОЛИ СТАВСЯ ВИКИД В АТМОСФЕРУ ВЕЛИКОЇ КІЛЬКОСТІ СІРКОВОДНЮ, РЯТУВАТИСЬ ВІД НЬОГО ТРЕБА НА ПІДВИЩЕННЯХ, ЩО ДОБРЕ ПРОДУВАЮТЬСЯ ВІТРАМИ.

В РАЗІ ОТРУЄННЯ СІРКОВОДНЕМ - ПОСТРАЖДАЛОГО СЛІД ВИНЕСТИ НА СВІЖЕ ПОВІТРЯ, ЗАБЕЗПЕЧИТИ ЙОМУ ТЕПЛО І СПОКІЙ, НАПОЇТИ ТЕПЛИМ МОЛОКОМ З СОДОЮ, ПОТІМ ПОМІСТИТИ В ЗАТЕМНЕНЕ ПРИМІЩЕННЯ, НАКЛАСТИ НА ОЧІ ПРИМОЧКИ З 3% РОЗЧИНУ БОРНОЇ КИСЛОТИ. ПРИ ТЯЖКОМУ ОТРУЄННІ, А ТАКОЖ ПРИ УТРУДНЕНОМУ ДИХАННІ ДАТИ ПОСТРАЖДАЛОМУ КИСЕНЬ, ЯКЩО НЕОБХІДНО - ЗРОБИТИ ШТУЧНЕ ДИХАННЯ.

ДЛЯ ОСАДЖЕННЯ ГАЗУ ВИКОРИСТОВУЮТЬ РОЗПИЛЕННЯ ВОДИ, А НЕЙТРАЛІЗАЦІЮ ЗДІЙСНЮЮТЬ ЗА ДОПОМОГОЮ РОЗЧИНІВ ЛУГУ, ВАПНА

УВАГА! СІРЧАНА КИСЛОТА!

Безбарвна масляниста рідина. На повітрі повільно випаровується. КОРОЗІЙНА для більшості металів. Сильний окислювач. Добре розчиняється у воді. З водою реагує з виділенням тепла та бризок. Не горить. Обезводнює дерево, підвищує його чутливість до горіння. Запалює органічні розчинники та мастила. Поліаміди (капрон, нейлон, шовк) швидко руйнуються, шерсть більш стійка до її дії. Небезпечна при вдиханні, ковтанні і при попаданні на шкіру та слизові оболонки.

Ознаки отруєння:

дере в горлі, утруднене дихання, сухий кашель, задишка, клекотить дихання, ПОДРАЗНЕННЯ слизових оболонок очей, носа, Опіки губ, шкіри, підборіддя, пронизливі болі за грудьми, в районі шлунку, нестерпима блювота з кров'ю, охриплість голосу, Можливий спазм та набряк гортані.

Надаючи першу допомогу потерпілому:

- надіньте на нього протигаз або ватно-марлеву ПОВ'ЯЗКУ, змочену у 2% розчині харчової соди, або у воді;
- винесіть потерпілого на свіже повітря, зніміть протигаз та забруднений одяг і взуття;
- при потребі, дайте зволожений кисень;
- при відсутності дихання зробіть штучне;
- кислоту, що потрапила на шкіру, змийте великою кількістю води або 2% розчином харчової соди;
- при попаданні в очі промийте їх великою кількістю проточної води або 2% розчином питної соди;
- доставте потерпілого в найближчий лікувальний заклад.

УВАГА! СОЛЯНА КИСЛОТА!

БЕЗБАРВНА РІДИНА, ЛЕГКО РОЗЧИНЯЄТЬСЯ У ВОДІ, НА ПОВІТРІ ПОВІЛЬНО ВИПАРОВУЄТЬСЯ ТА ДИМИТЬ. КОРОЗІЙНА ДЛЯ БІЛЬШОСТІ МЕТАЛІВ, НЕ ГОРИТЬ. ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З МЕТАЛОМ ВИДІЛЯЄЛЕГКОЗАЙМИСТИЙ ГАЗ. НЕБЕЗПЕЧНА ПРИВДИХАННІ, КОВТАННІ І ПРИ ПОПАДАННІ НА ШКІРУ ТА СЛИЗОВІ ОБОЛОНКИ.

ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ:

ДЕРЕ В ГОРЛІ, УТРУДНЕНЕ ДИХАННЯ, СУХИЙ КАШЕЛЬ, ЗАДИШКА, КЛЕКОТИТЬ ДИХАННЯ, ПОДРАЗНЕННЯ ОЧЕЙ, НОСА, ОПІКИ ГУБ, ШКІРИ, ПІДБОРІДДЯ, ПРОНИЗЛИВІ БОЛІ ЗА ГРУДЬМИ, У РАЙОНІ ШЛУНКУ, НЕСТЕРПИМА БЛЮВОТА З КРОВ'Ю, ОХРИПЛІСТЬ ГОЛОСУ. МОЖЛИВИЙ СПАЗМ ТА НАБРЯК ГОРТАНІ.

НАДАЮЧИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ ПОТЕРПІЛОМУ НАДІНЬТЕ ПРОТИГАЗ, АБО ВАТНО-МАРЛЕВУ ПОВ'ЯЗКУ, ЗМОЧЕНУ У 2% РОЗЧИНІ ХАРЧОВОЇ СОДИ АБО У ВОДІ. ВИНЕСІТЬ ПОТЕРПІЛОГО НА СВІЖЕ ПОВІТРЯ, ЗНІМІТЬ ПРОТИГАЗ ТА ЗАБРУДНЕНИЙ ОДЯГ І ВЗУТТЯ. КИСЛОТУ, ЩО ПОТРАПИЛА НА ШКІРУ, ЗМИЙТЕ ВЕЛИКОЮ КІЛЬКІСТЮ ВОДИ, АБО 2% РОЗЧИНОМ ХАРЧОВОЇ СОДИ. ПРИ ПОПАДАННІ В ОЧІ, ПРОМИЙТЕ ЇХ ВЕЛИКОЮ КІЛЬКІСТЮ ПРОТОЧНОЇ ВОДИ, АБО 2% РОЗЧИНОМ ПИТНОЇ СОДИ. ДОСТАВТЕ ПОТЕРПІЛОГО В НАЙБЛИЖЧИЙ ЛІКУВАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

УВАГА! ТЕРОРИЗМ!

За останні роки в світі сталось сотні випадків терористичних актів із захопленням заручників. Як показує досвід поведінки терористів в усьому світі майже однакова, тому дані поради можуть статись в нагоді кожному, хто може стати жертвою терористів у будь-якому куточку світу.

Що ж робити до, під час і після захоплення? Щоб запобігти неприємним наслідкам під час захоплення транспортного засобу, фахівці рекомендують:

- 🌐одягайтеся нейтрально, по можливості не у військову форму;

- 🌐не тримайте ніяких публікацій політичного, релігійного та військового характеру і навіть не розмовляйте на ці теми, не носіть із собою релігійних символів;

- 🌐не одивайте ювелірні прикраси, яскравий і короткий одяг, що може викликати зайвий інтерес в оточуючих;

- 🌐на візитних картках пишть менше "гучних звань";

- 🌐не реагуйте на провокаційну чи зухвалу поведінку;

- 🌐не вдавайтесь до дій, що можуть привернути увагу терористів;

- 🌐продовжуйте спокійно сидіти, не задаючи питань і не дивлячись в очі терористам, бажано підкорятися беззастережно;

- 🌐перш ніж переміститись чи відкрити сумочку, запитуйте дозволу;

- 🌐при стрілянині лягайте на підлогу або сховайтеся за сидінням, але нікуди не біжіть, у подібній ситуації місця біля вікна служать кращою схованкою, ніж місця в проході;

- 🌐іноді трапляється нагода врятуватися, знаходячись на місцях біля виходів;

- 🌐якщо вдасться симулювати симптоми хвороби, з'являється можливість звільнитися в результаті переговорів: часто в ході

переговорів терористи звільняють жінок, дітей, літніх і хворих людей;

🌐 сховайте документи та матеріали, що можуть вас скомпрометувати;

🌐 віддайте особисті речі, які вимагають терористи;

🌐 тримайте під рукою фотокартку родини, дітей, іноді це може звурушити терористів;

🌐 не впадайте в паніку, краще подумайте, як знайти вихід зі становища;

🌐 постарайтеся зрозуміти наміри терористів, щоб оцінити можливості вчинити їм опір. Спробуйте в'яснити, налаштовані вони рішуче чи можливий діалог;

🌐 уникайте необдуманих дій, тому що в разі невдачі можна поставити під загрозу власну безпеку і безпеку інших людей;

🌐 постарайтеся визначити можливих помічників серед заручників;

🌐 організуйте по чергово постійне спостереження за діями терористів;

🌐 у ситуації, коли опір неможливий, розгляньте варіанти втечі через аварійні виходи;

🌐 намагайтеся зайняти себе: читати, писати, грати чи розмовляти із сусідами;

🌐 постарайтеся визначити точне число терористів; не вживайте алкоголь;

🌐 звільнені заручники повинні повідомити як найбільше деталей: число терористів, де вони знаходяться, яку зброю мають, число заручників і їх розташування, моральний стан терористів.

УВАГА! ХЛОР!

ГАЗ ЖОВТУВАТО-ЗЕЛЕНОГО КОЛЬОРУ З РІЗКИМ ХАРАКТЕРНИМ ЗАДУШЛИВИМ ЗАПАХОМ. ВАЖЧИЙ ЗА ПОВІТРЯ, МАЛОРОЗЧИННИЙ У ВОДІ. ПРИ ВИПАРОВУВАННІ ТА З'ЄДНАННІ З ВОДЯНОЮ ПАРОЮ У ПОВІТРІ СТЕЛИТЬСЯ НАД ЗЕМЛЕЮ У ВИГЛЯДІ ТУМАНУ ЗЕЛЕНУВАТО-БІЛОГО КОЛЬОРУ, МОЖЕ ПРОНИКАТИ В НИЖНІ ПОВЕРХИ ТА ПІДВАЛЬНІ ПРИМІЩЕННЯ БУДИНКІВ. ПРИ ВИХОДІ В АТМОСФЕРУ ДИМИТЬ, ЙОГО ПАРА СИЛЬНО ПОДРАЗНЮЄ ОРГАНИ ДИХАННЯ, ОЧІ, ШКІРУ. У ВЕЛИКИХ КІЛЬКОСТЯХ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ДЛЯ ВІДБІЛЮВАННЯ ТКАНИНИ, ПАПЕРОВОЇ МАСИ, ЗНЕЗАРАЖЕННЯ ПИТНОЇ ВОДИ ТА В ІНШИХ ЦІЛЯХ. ПЕРЕВОЗИТЬСЯ У ЗРІДЖЕНОМУ СТАНІ ПІД ТИСКОМ У ЦИСТЕРНАХ І БАЛОНАХ.

ГОЛОВНИМИ ОЗНАКАМИ ОТРУЄННЯ ХЛОРОМ Є - РІЗКА БІЛЬ У ГРУДЯХ, СУХИЙ КАШЕЛЬ, ПОРУШЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХУ, ЗАДИШКА, РІЗЬ В ОЧАХ, СЛЬОЗОТЕЧА. ПАРИ ХЛОРУ ВИКЛИКАЮТЬ ОПІКИ СЛИЗОВОЇ ОБОЛОНКИ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ, ШКІРИ ТА ОЧЕЙ.ВДИХАННЯ ВЕЛИКОЇ КІЛЬКОСТІ КОНЦЕНТРОВАНИХ ПАРІВ ХЛОРУ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО СМЕРТІ.

НАДАЮЧИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ ПОСТРАЖДАЛОМУ ПОТРІБНО НАДІТИ НА ПОТЕРПІЛОГО ПРОТИГАЗ, ПРИ ЙОГО ВІДСУТНОСТІ ВИКОРИСТАТИ ВАТНО-МАРЛЕВУ ПОВ'ЯЗКУ, ЗМОЧЕНУ У 2-Х ПРОЦЕНТНОМУ РОЗЧИНІ ХАРЧОВОЇ СОДИ, АБО ЗМОЧЕНУ ВОДОЮ, ВИНЕСТИ НА СВІЖЕ ПОВІТРЯ, ЗНЯТИ ПРОТИГАЗ (ВАТНО-МАРЛЕВУ ПОВ'ЯЗКУ), ДАТИ ЗВОЛОЖЕНИЙ КИСЕНЬ. ПРИ ВІДСУТНОСТІ ДИХАННЯ, ЗРОБИТИ ШТУЧНЕ ДИХАННЯ. ШКІРУ ТА СЛИЗОВІ ПРОМИВАТИ 2-Х ПРОЦЕНТНИМ РОЗЧИНОМ ХАРЧОВОЇ СОДИ НЕ МЕНШЕ 15 ХВИЛИН.

УВАГА! ЧАДНИЙ ГАЗ!

ЧАДНИЙ ГАЗ - БЕЗБАРВНИЙ ГАЗ, ЩО НЕ МАЄ ЗАПАХУ, ТОМУ ВІН ОСОБЛИВО НЕБЕЗПЕЧНИЙ, БО ЙОГО НЕ МОЖНА ВІДЧУТИ. ЧАДНИЙ ГАЗ ЛЕГШИЙ ЗА ПОВІТРЯ. ЗА ВИСОКОЇ ТЕМПЕРАТУРИ ВІН ЗГОРАЄ У КИСНІ СИНІМ ПОЛУМ'ЯМ. ЗРІДЖУЄТЬСЯ ДУЖЕ ПОГАНО. НЕРОЗЧИННИЙ У ВОДІ. МОЖЕ УТВОРЮВАТИ З ПОВІТРЯМ ВИБУХОВІ СУМІШІ.

ЧАДНИЙ ГАЗ НАДЗВИЧАЙНО НЕБЕЗПЕЧНИЙ. ВІН З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ВСЮДИ, ДЕ ПРОХОДИТЬ ПРОЦЕС ГОРІННЯ. НАЙБІЛЬША НЕБЕЗПЕКА ОТРУЄННЯ ІСНУЄ В ПРИМІЩЕННЯХ, ЯКІ ОПАЛЮЮТЬСЯ АВТОНОМНО, ЗА ДОПОМОГОЮ ЗГОРАННЯ ВУГІЛЛЯ ТА ІНШИХ ВИДІВ ОРГАНІЧНОГО ПАЛИВА.

ГОЛОВНИМ СИМПТОМОМ ПРИ ОТРУЄННІ ЧАДНИМ ГАЗОМ Є ВТРАТА СВІДОМОСТІ.

ПРИ ЛЕГКОМУ СТУПЕНІ ОТРУЄННЯ СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ШУМ У ВУХАХ, ПУЛЬСАЦІЯ ВЕНОЗНИХ АРТЕРІЙ, ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, ВІДЧУТТЯ СПРАГИ, ЗАГАЛЬНА ТРИВОГА, ПОЧУТТЯ СТРАХУ.

ПРИ СЕРЕДНЬОМУ СТУПЕНІ ОТРУЄННЯ ЛЮДИНА НА ПЕВНИЙ ЧАС ВТРАЧАЄ СВІДОМІСТЬ, ЯКА ПОВЕРТАЄТЬСЯ ВІДРАЗУ ЯКЩО ЇЇ ВИНЕСТИ НА СВІЖЕ ПОВІТРЯ. ХАРАКТЕРНИМИ ОЗНАКАМИ СЕРЕДНЬОГО СТУПЕНЯ ОТРУЄННЯ Є ПОЧЕРВОНІННЯ ОБЛИЧЧЯ, НЕ АДЕКВАТНІСТЬ ПОВЕДІНКИ. ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ТІЛА ДО 38 - 40 ГРАДУСІВ.

ПРИ ТЯЖКОМУ ОТРУЄННІ ЛЮДИНА ВТРАЧАЄ СВІДОМІСТЬ НА ТРИВАЛИЙ ЧАС, ВИНИКАЄ РОЗЛАД ДИХАННЯ. ХАРАКТЕРНИМИ ОЗНАКАМИ ТЯЖКОГО ОТРУЄННЯ Є ПОВЕРХНЕВЕ ДИХАННЯ, ІНОДІ ЙОГО ПОВНА ЗУПИНКА. САМОВІЛЬНЕ СПОРОЖНЕННЯ КИШЕЧНИКА ТА СЕЧОВОГО МІХУРА. ШКІРА СТАЄ БЛІДНОСИНЮШНОЮ .

В РАЗІ ОТРУЄННЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ ПОТЕРПІЛОГО СЛІД НЕГАЙНО ВИНЕСТИ НА СВІЖЕ ПОВІТРЯ, ПІДНЕСТИ ДО НОСА ВАТКУ З НАШАТИРНИМ СПИРТОМ. ЗАБЕЗПЕЧИТИ ВІЛЬНИЙ ДОСТУП ПОВІТРЯ ДО ЛЕГЕНЬ, РОЗСТЕБНУВШИ ОДЯГ, ЩО УТРУДНЮЄ ДИХАННЯ. В РАЗІ НЕОБХІДНОСТІ ЗРОБИТИ ШТУЧНЕ ДИХАННЯ.

ЯК НЕ ПОСТРАЖДАТИ У НАТОВПІ!

У місцях, де збирається дуже багато людей, наприклад, у школі, кінотеатрі, на стадіоні, мітингу, громадському транспорті і т.д., некеровані панічні дії натовпу можуть викликати навіть людські жертви.

ЯК НЕ ПОСТРАЖДАТИ У НАТОВПІ:

☁ Уникати натовпу і стовпотворіння. При русі в суцільному натовпі не напірати на тих, хто йде попереду.

☁ Якщо паніка почалася через терористичний акт, не поспішайте своїм рухом ускладнювати безладдя і не позбавляйте себе можливості оцінити обстановку та прийняти правильне рішення.

☁ Якщо в місцях великого скупчення людей побачите багато п'яних або сильно збуджених громадян – залиште місце події раніше або значно пізніше

☁ Старайся уникати затору, а головне - тих місць, де просування обмежують гострі кути, перила, скляні вітрини (кращих умов, щоб бути притиснутим, роздавленим і серйозно травмованим важко придумати).

Ситуація підвищеного ризику можуть виникнути при поїздки в громадському транспорті, де найбільше скупчення буває в часи пік та після закінчення масових заходів. Тому пам'ятайте наступні правила:

🎬 Чекаючи автобус чи тролейбус, треба стояти на добре освітленому місці поряд з іншими людьми.

🎬 Коли транспорт підходить, не стійте в першому ряді нетерплячого натовпу - вас можуть виштовхнути під колеса.

🎬 Не спіть під час руху у міському транспорті можна отримати травму при різкому гальмуванні або маневрі.

🎬 Не можна спиратися спиною на двері, по можливості треба уникати їзди на сходинках або в проходах.

🎬 У разі виникнення пожежі в громадському транспорті треба всіма засобами боротися з панікою, рятувати в першу чергу дітей, людей похилого віку, інвалідів.

🎬 Якщо біля виходу створилася давка, не приєднуйтеся до натовпу, краще вибийте вікно та самостійно вибирайтеся назовні, після чого починайте допомагати іншим.