

запобігти, врятувати, допомогти



***Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю.
(Конституція України)***

запобігти, врятувати, допомогти

ЗНАЙ ТА ВМІЙ

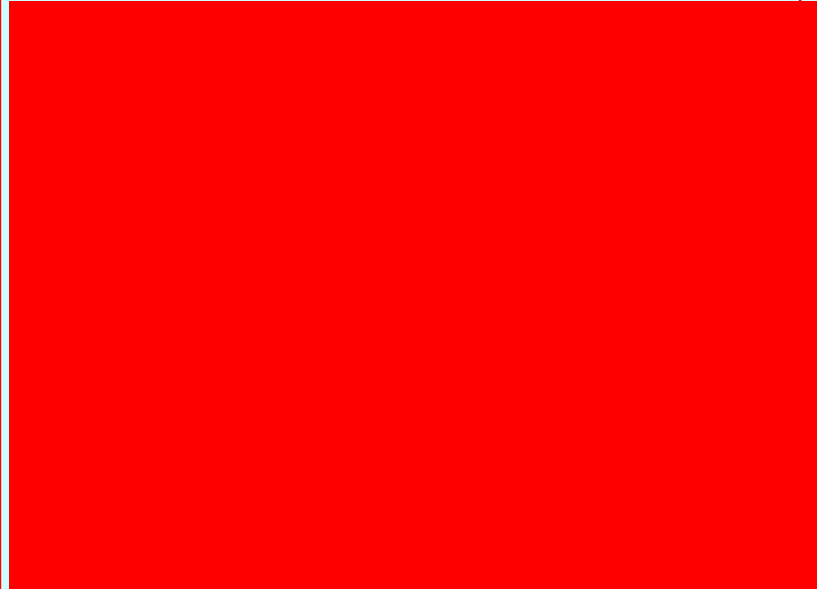
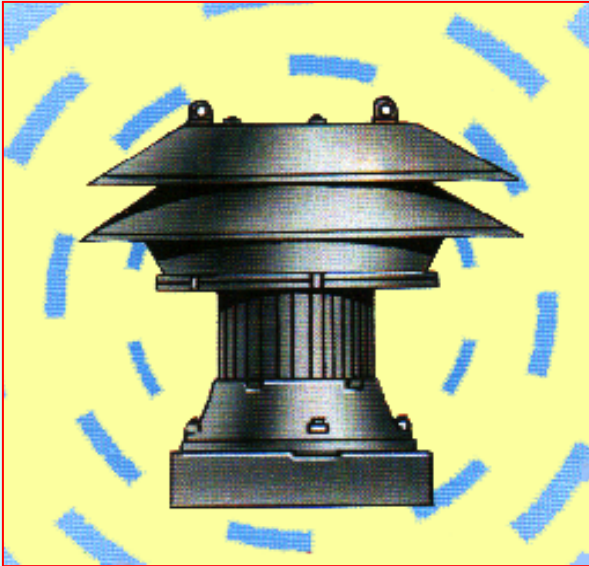
**рекомендації
щодо дій
у надзвичайних ситуаціях**

запобігти, врятувати, допомогти



*Кожен має право на захист свого життя і здоров'я
від наслідків аварій, катастроф, пожеж, стихійного лиха...
(Закон України "Про Цивільну оборону України")*

ОПОВІЩЕННЯ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ !

Для привернення уваги населення вмикаються сирени, гудки на підприємствах та інші сигнальні засоби, що буде означати подання попереджувального сигналу

"УВАГА ВСІМ"

ПОЧУВШИ ЗВУКИ СИРЕН ЧИ ІНШИХ СИГНАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НЕОБХІДНО:

- Відразу увімкнути радіоприймач, телевізор;
- Уважно прослухати термінове повідомлення про обстановку, що склалася, порядок дій та виконати отримані рекомендації;
- Тримати всі ці засоби постійно увімкнутими на протязі всього терміну ліквідації аварії, катастрофи чи стихійного лиха.

БУДЬТЕ УВАЖНІ !

Дисципліна і організованість, точне виконання рекомендацій органів управління з питань надзвичайних ситуацій буде сприяти збереженню Вашого здоров'я і життя, а також зменшенню матеріальних втрат.

ДО КОГО ЗВЕРНУТИСЬ У ВИПАДКУ НЕБЕЗПЕКИ

ЯК ВИКЛИКАТИ ПОЖЕЖНО – РЯТУВАЛЬНУ СЛУЖБУ ?

Потрібно набрати номер «**101**» і відповісти на запитання диспетчера:

- Адреса ?
- Об'єкт ? (наприклад квартира, школа, офіс тощо)
- Що горить? (чи що трапилось)
- Номер будинку (корпусу) під'їзду, квартири ?
- Код на дверях під'їзду ? Який поверх ?
- Чи існує небезпека для людей ?
- Прізвище ? Телефон ?

УВАГА! ПРИ ЗАГРОЗІ АБО ВИНИКНЕННІ НЕБЕЗПЕКИ:

- Уважно слухайте інформацію про обстановку та інструкції про порядок дій;
- Не користуйтеся без потреби телефоном;
- Попередьте сусідів;
- Надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;
- Навчіть дітей, як діяти під час небезпеки;
- Допоможіть, по можливості, постраждалим;
- В усіх випадках зберігайте спокій, уникайте паніки.

ТЕЛЕФОНИ ЧЕРГОВИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ

Міліція – « 102 »



Швидка медична допомога – «103 »

Аварійна служба газу – « 104 »

5

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА

ПЕРЕЛОМИ

При відкритих переломах накласти пов'язку на рану, джгут вище рани, зафіксувати кінцівку за допомогою шин або підручним матеріалом. Навіть при підозрі на перелом фіксація кінцівки обов'язкова.

ОТРУЄННЯ

- Видалити речовини, які спричинили отруєння
- Промити шлунок
- Дати активоване вугілля (1таб. на 10 кг. ваги тіла)
- При потребі – штучне дихання

Після надання першої медичної допомоги обов'язково доставити потерпілого до лікувального закладу.

ЗАПАМОРОЧЕННЯ

Покласти в горизонтальне положення з при піднятими ногами і опущеною головою, послабити тісний одяг, забезпечити доступ свіжого повітря, змочити лице холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт, натерти ним скроні, зігріти ноги.

ВІДМОРОЖЕННЯ:

- Потерпілого потрібно перенести у тепле приміщення;
- Необхідно дати випити гарячий чай чи каву;
- Розтирати відморожені ділянки спиртом, горіл-кою або одеколоном;
- Не можна уражені ділянки розтирати снігом;
- Розтирання заборонене, якщо є припухання.

ОПІКИ:

- Усунути причину, що викликає опік: вивести з вогню, погасити вогонь на одязі;
 - Накласти стерильну пов'язку на всю опікову поверхню;
 - Пригорілий одяг не відривати.
- При хімічних опіках (кислоти, луги) промити опікову поверхню слабким розчином кислоти при лужних опіках, або слабким розчином лугу при кислотних опіках; при їх відсутності промити великою кількістю води.

УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ АБО БЛИСКАВКОЮ:

- З дотриманням заходів безпеки винести потерпілого з небезпечної зони;
- При відсутності самостійного дихання і серцевої діяльності провести непрямий масаж серця та штучне дихання;
- При наявності опіків накласти стерильну пов'язку.

ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА

ДІЇ У ВИПАДКУ ЗАГРОЗИ ХІМІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ:

- Для запобігання проникнення небезпечних речовин в при-міщення: щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте;
- Дізнайтеся у місцевих органів влади про місце і час збору для евакуації. Упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, речі першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, консервовані продукти на 2-3 доби;
- Перед виходом з будинку вимкніть електро-, водо- і газопос-тачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

Для захисту органів дихання використовуйте промисловий протигаз або ватно - марлеву пов'язку, попередньо змочив-ши її водою або 2% розчином питної соди для захисту від хло-ру, а від аміаку - водою або 5% розчином лимо-ної кислоти.



Витік хлору рятувальники зупинили за лічені хвилини

ДІЇ У ВИПАДКУ РАПТОВОГО ВИНИКНЕННЯ ХІМІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ:

- Надягніть засоби захисту органів дихання та шкіри;
- По можливості негайно залишіть зону хімічного забруднення;
- Якщо засобів захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні і негайно щільно закрийте вікна та двері (щілини заклейте), димарі, вен-тиляційні люки, чекайте повідомлень органів влади через засоби оповіщення і зв'язку;
- Небезпека залежить від концентрації речовини у повітрі та тривалості її дії на людину;
- Швидко зберіть необхідні речі у герметичну валізу та підготуйтеся до евакуації. Залишаючи приміщення вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту;
- Виходьте із зони хімічного зараження в сторону, перпендикулярну до напрямку вітру;
- Вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, прийміть душ. При підозрі на ураження уникайте фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та звернутися до медичного закладу.

ОБЕРЕЖНО – РТУТЬ

Ртуть - метал сріблясто-білого кольору, у звичайних умовах легко рухома рідина, що при ударі поділяється на дрібні кульки, у 13,5 разів важча за воду. Температура плавлення ртуті мінус 38,9 °С.



Пари ртуті дуже отруйні. Наслідком вдихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу є хронічне отруєння. Концентрація парів ртуті в повітрі понад 0,2 мг / м³ викликає гостре отруєння.

ЯКЩО У ПРИМІЩЕННІ РОЗБИТО РТУТНИЙ ТЕРМОМЕТР:

- Виведіть з приміщення всіх людей. Захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- Відчиніть усі вікна у приміщенні, щільно зачиніть всі двері;
- Негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте;
- Вимийте забруднені місця розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
- Зачиніть приміщення після обробки, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітрюйте протягом трьох діб.

ЯКЩО РТУТІ РОЗЛИТО БІЛЬШЕ, НІЖ У ТЕРМОМЕТРІ:

- Виведіть з приміщення всіх людей;
- Захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- Відчиніть настіж усі вікна ;
- Ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- Швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- Вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у печах перед виходом з будинку;
- Негайно викликайте фахівців з питань надзвичайних ситуацій. У крайньому випадку - зателефонуйте в міліцію.

ПОЖЕЖІ

ДІЇ У ВИПАДКУ ПОЖЕЖІ В ПРИМІЩЕННІ:



- Рухайтесь до виходу з задимленого приміщення поповзом або максимально пригинаючись до підлоги;
- Обережно доторкніться до дверей, якщо двері не гарячі, то повільно відчиніть їх та швидко виходьте, поповзом пересувайтесь до виходу з будинку (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
- Якщо двері гарячі - не відчиняйте їх, рухайтесь поповзом до вікна і вживайте заходів до порятунку;
- Розкрийте вікно, а якщо ви не в змозі його відкрити - розбийте скло, висуньтесь та кричіть "допоможіть, пожежа!" .

**В усіх випадках,
по можливості,
повідомте про пожежу 101**



ДІЇ У ВИПАДКУ ПОЖЕЖІ В ЛІСАХ ТА НА ТОРФОВИЩАХ:

- 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 прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;
- Гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, збиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;
- Особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть утворюватися глибокі вирви, тому пересувайтеся, по можливості, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів.

9

З Е М Л Е Т Р У С



ДІЇ У ВИПАДКУ ЗАГРОЗИ ЗЕМЛЕТРУСУ:

- Одягніться, зберіть документи та найбільш необхідні речі, продукти харчування, питну воду, медикаменти, ліхтарик;
- Від'єднайте всі електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему опалення;
- Поставте на підлогу важкі та великі речі. Закріпіть речі, які можуть впасти. Не ставте ліжко біля вікна
- Шланги для поливу саду підключіть до кранів;
- З'ясуйте чи не знаходиться ваше житло під загрозою затоплення (у разі руйнування греблі), зсуву тощо.

ДІЇ ПІД ЧАС ЗЕМЛЕТРУСУ:

- При перших поштовхах швидко залишіть будинок та відійдіть від нього на відкрите місце, якщо ви знаходитесь на першому - другому поверсі. Остерігайтесь уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки. Віддаліться від високих споруд, шляхопроводів та ліній електропередач;
- Негайно залишіть кутові кімнати, якщо ви знаходитесь вище другого поверху. Станьте в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати;
- Не користуйтеся ліфтом, він може вийти з ладу;
- Зупиніться, якщо їдете автомобілем, відчиніть две-рі і залишайтеся в ньому до припинення коливань.

ДІЇ ПІСЛЯ ЗЕМЛЕТРУСУ:

- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Будьте дуже обережні, може статися раптове обвалення, загрожує небезпека від витоку газу, від ліній електромереж, розбитого скла;
- Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання;
- Обов'язково кип'ятіть питну воду;
- Перевірте чи немає загрози пожежі;
- Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами, доки не будете впевнені, що немає витоку газу;
- Будьте готові до повторних поштовхів.

10

СИЛЬНИЙ ВІТЕР, ШКВАЛИ, СМЕРЧІ

ДІЇ ПРИ ЗАГРОЗІ СТИХІЙНОГО ЛИХА ТА ОТРИМАННІ ШТОРМОВОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

- Підготуйте документи, одяг, та зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, радіоприймач на батарейках;
- Підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у печах;
- Приберіть майно з двору та балконів, обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу;
- Поставте на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна;
- Щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, по можливості;
- Навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні у дитячий садок та школу;
- Перейдіть у більш стійку будівлю, сховайтесь в підвалі або віддаленому від дерев і будинків льоху.

ДІЇ ПІД ЧАС СТИХІЙНОГО ЛИХА:

- Закрийте вікна та відійдіть від них;
- Загасіть вогонь у печах, вимкніть електро- та газо- постачання;
- Перейдіть у безпечне місце. Сховай-теся у внутрішніх приміщеннях - коридорі, ванній кімнаті, коморі або підвалі. Не намагайтесь перейти в іншу будівлю - це небезпечно;
- Якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев.



ДІЇ ПІСЛЯ СТИХІЙНОГО ЛИХА:

- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкод-жень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро- газо- та водопостачання;
- Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами поки не будете впевнені, що не має витоку газу. Перевірте, чи не існує загрози пожежі;
- Кип'ятіть питну воду.

ДІЇ У ВИПАДКУ ЗАГРОЗИ ВИНИКНЕННЯ ПОВЕНІ, ПАВОДКА:

- Дізнайтеся у місцевих органах державної влади місце збору мешканців для евакуації та готуйтеся до неї;
- Підготуйте документи, одяг, найбільш необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів, медикаменти. Складіть все у валізу. Документи зберігайте у водонепроникному пакеті;
- Від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкніть газ;
- Перенесіть більш цінні речі та продовольство на верхні поверхи або підніміть на верхні полиці;
- Переженіть худобу на підвищену місцевість.

ПОВІНЬ, ПАВОДОК



ДІЇ В ЗОНІ РАПТОВОГО ЗАТОПЛЕННЯ:

- По можливості негайно залишіть зону затоплення;
- Перед виходом з будинку вимкніть електро- та газо-постачання, загасіть вогонь у печах, зачиніть вікна і двері;
- Відчиніть хлів - дайте худобі можливість рятуватися;
- Підніміться на верхні поверхи або горище, якщо немає можливості негайно вийти із зони затоплення;
- До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувникам;
- Потрапивши у воду, зніміть важкий одяг і взуття, відшукайте предмети, якими можна скористатися до одержання допомоги.

ДІЇ ПІСЛЯ ПОВЕНІ, ПАВОДКА:

- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ніяких ушкоджень та не загрожує обваленням;
- Не користуйтеся електромережею до повного осушення будинку;
- Просушіть будинок, очистіть забруднені речі та прилеглу до будинку територію;
- Обов'язково кип'ятіть питну воду;
- Заборонено вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені. Все майно, що було затопленим, підлягає дезинфекції.

ВІДПОЧИНОК НА ВОДІ

КОЛИ КУПАТИСЬ ?

- Найкращою для купання є безвітряна, сонячна погода з температурою повітря 22 градуси, та води 18 градусів;
- Найкращий час - ранок або вечір, коли сонце гріє;
- Після перебування на сонці не пірнайте, заходьте у воду поступово. Купатись слід не більше 20 хвилин.

ДЕ КУПАТИСЬ ?

- Купатись слід на пляжах, адже місця колективного відпочинку мають засоби для надання допомоги потерпілим, та й коли поруч багато людей, то в разі нещастя можна розраховувати на допомогу;
- Якщо у воді втрачаєте сили, або тіло зводять судами, чи ви побачили потопуючого, а самі не вмієте плавати, - не соромтеся, кличте на допомогу.

ДЕ І ЯК ПІРНАТИ ?

- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глиби-на, прозора вода, рівне дно;
- Перший стрибок краще робити ногами вниз;
- Не пірнайте в мілких, темних та невідомих місцях, особливо з розбігу вниз головою, ви можете вдаритися об дно.

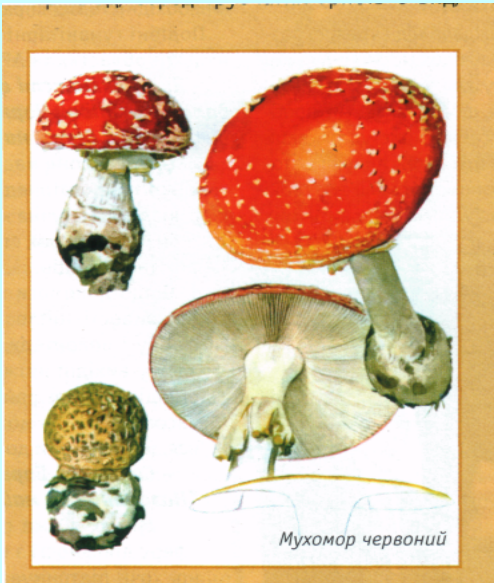


**НЕ НЕХТУЙТЕ ПРАВИЛАМИ ПОВЕДІНКИ
НА ВОДІ. БУДЬТЕ УВАЖНИМИ !**

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- Заходити у воду у нетверезому стані;
- Запливати за територію пляжу, яка огорожена буями;
- Підпливати до суден і моторних човнів, що рухаються;
- Стрибати у воду з плавзасобів, споруд та предметів, які для цього не призначені;
- Використовувати для плавання надувні матраци, по-душки, автомобільні камери, дошки, несправні човни;
- Допускати у воді грубі ігри з хапанням за руки і ноги;
- Подавати фальшиві сигнали тривоги;
- Засмічувати водойму, берег та територію пляжу;
- Тим, хто не вмів плавати, заходити у воду глибше ніж по пояс.

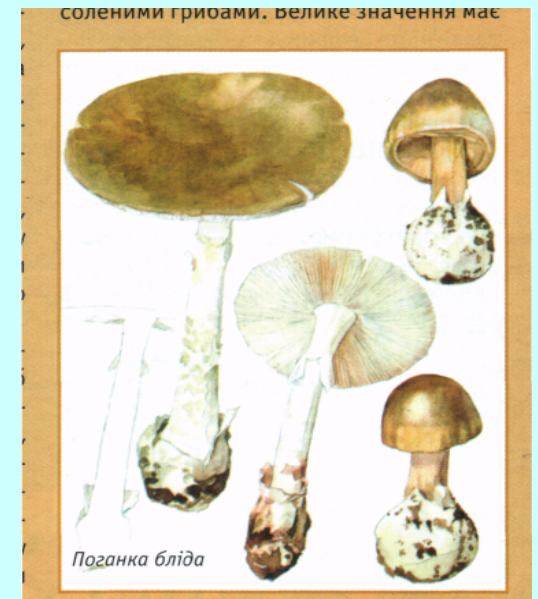
ОБЕРЕЖНО - ГРИБИ



ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ОТРУЄНЬ:

- Вживання отруйних грибів;
- Неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- Вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;
- Вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби мають небезпечних двійників).

**ПАМ'ЯТАЙТЕ!
ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ ДУЖЕ
ВАЖКО ПІДДАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЮ!**



ЗАСТЕРІГАЄМО !

- Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях ;
- Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні;
- Не збирайте гриби: поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах; а також гриби: з ушкод-женою ніжкою, старих, зів'ялих, червивих або ослизливих;
- Не куштуйте сирі гриби на смак;
- Ще раз перевірте вдома гриби. Усі сумнівні –викидайте;
- Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору;
- Не пригощайте грибами дітей, літніх людей та вагітних.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ:

- Викличте "Швидку медичну допомогу";
- До її прибуття негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; викличте блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими;
- Після цих заходів дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або підсолену воду, щоб відновити водно-сольовий баланс;
- З'ясуйте, хто вживав із постраждалим гриби.

ТОНКИЙ ЛІД

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ НА ЛЬОДУ:

- Обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу - під снігом лід завжди тонший; лід може бути неміцним біля стоку води, поблизу кущів, очерету, у місцях, де б'ють ключі, де струмок впадає в річку;
- Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підшви від льоду. Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги;
- Безпечним вважається лід: для одного пішохода - 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;
- Якщо лід почав тріщати - негайно повертайтеся. Відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

ЯКЩО ВИ ПРОВАЛИЛИСЯ НА ЛЬОДУ РІЧКИ АБО ОЗЕРА:

- Широко розкиньте руки по крайкам льодового пролому та утримуйтеся від занурення. Намагайтеся не обламувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги;
- Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзть в той бік, звідки ви прийшли;
- Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, і повзть на них. До самого краю ополонки не підповзайте. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати їх треба за 3-4 метра;
- Витягайте потерпілого на лід і повзть з небезпечної зони. Потім укрийте його і доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ!
ВІДПРАВЛЯТИСЯ НА ВОДОЙМИ
ПООДИНЦІ НЕБЕЗПЕЧНО!**