

ІНСТРУКЦІЯ щодо дій населення у надзвичайних ситуаціях

З М І С Т

	Стор.
Хімічна небезпека	3
Обережно - ртуть !	4
Отруєння чадним газом	5
Пожежа	5
Небезпека на мережах газопостачання	7
Електронезбезпека	8
Вибуховонебезпечні предмети	8
Повінь, паводок	9
Обережно на воді	10
Зсув	11
Землетрус	13
Ожеледиця	14
Снігові замети	15
Тонкий лід	16
Обережно - гриби !	17
Чим грізна гроза ?	19
Сильний вітер, шквали, смерчі	20
Тероризм	21
Як вберегтися від пограбування і насильства	22
Залізнична аварія	23
Безпека на дорозі	24
Натовп	25
Громадський транспорт	26
Вчасна допомога - реальний шанс вижити:	27
- правила переносу і транспортування потерпілого;	27
- методи припинення кровотечі;	28
- правила виконання іммобілізації при переломах довгих трубчатих кісток;	28
- опіки;	28
- переохолодження організму;	28
- замерзання	29
- ураження електричним струмом або блискавкою;	29
- утоплення, задушення;	29
- непритомність;	29
- перегрівання організму. Тепловий (сонячний) удар;	30
- поранення м'яких тканин без ушкодження великих кровоносних судин;	30
- поранення м'яких тканин кінцівок з пошкодженням великих кровоносних судин;	30
- вивихи суглобів	30

ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА

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

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

Дії у випадку загрози виникнення хімічної небезпеки:

- Сирени і переривчасті гудки підприємств - це сигнал **"УВАГА ВСІМ"**. негайно ввімкніть приймач радіотрансляційної мережі, або телевізор. Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та порядок дій.
- **При оголошенні небезпечного стану уникайте паніки.**
- Попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- **Виконайте заходи щодо зменшення проникнення отруйних речовин в квартиру (будинок): щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте.**
- **Підготуйте запас питної води: наберіть воду у герметичні ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).**
- Дізнайтеся у місцевих органів влади про місце збору мешканців для евакуації та уточніть час її початку. Підготуйтеся: упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби.
- Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

Дії у випадку раптового виникнення хімічної небезпеки:

- Уникайте паніки. З одержанням повідомлення (по радіо або іншим засобом оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу НХР та про небезпеку хімічного зараження, виконайте передбачені заходи.
- Надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри.
- По можливості негайно залишіть зону хімічного забруднення.
- **Якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні і негайно та надійно герметизуйте приміщення! Зменшить можливість проникнення НХР (парів, аерозолів) у приміщення: щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей заклейте, вимкніть джерела газо-, електропостачання та загасіть вогонь у печах. чекайте повідомлень органів влади з питань надзвичайних ситуацій за допомогою засобів зв'язку.**
- **Знайте, що уражаюча дія конкретної НХР на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості, тому якщо немає можливості покинути небезпечну зону не панікуйте і продовжуйте вживати заходи безпеки.**
- Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі у герметичну валізу та підготуйтеся до евакуації.
- **Попередьте сусідів про початок евакуації. Надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.**
- Залишаючи приміщення (квартиру, будинок) вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

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

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

- Вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ.
- З прибуттям на нове місце перебування, дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Надання першої допомоги при ураженні НХР.

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

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

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

При отруєнні хлором винести потерпілого із зони зараження. При зупиненні дихання зробити штучне дихання. Шкіру, рот, ніс промити 2% розчином питної соди або водою.

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

При необхідності відправити потерпілого 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 - +38,9°C. З підвищенням температури випаровування ртуті збільшується. Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні.

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

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

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна слабкість, головна біль та підвищується температура; згодом - болі в животі, розлад шлунку, хворіють ясна.

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

Дії населення при розливі ртуті у приміщенні Якщо у приміщенні розбито ртутного градусника:

- виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;
- відчиніть настіж усі вікна у приміщенні;
- максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пилососу для збирання ртуті - забороняється.
- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцінованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
- зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітрійте протягом трьох діб;

- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18-20°C для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт;
- вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підшви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у градуснику

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

Боротьба з великою кількістю ртуті та її парів дуже складна. Хіміки називають її демеркуризацією.

Демеркуризація проводиться двома способами:

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

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

ОТРУЄННЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ

При отруєнні чадним газом людина спочатку почуває головний біль, починається запаморочення, загальна слабкість, нудота, блювота. Швидко, протягом декількох хвилин особа, що постраждала, непритомніє. Є великий ризик одержати важкі опіки дихальних шляхів.

У першу чергу постраждалого потрібно винести на свіже повітря (якщо горить ліс, покладіть на обличчя людини змочену водою хустку та відтягніть у безпечне місце).

До приїзду лікаря надайте першу допомогу: з допомогою нашатирного спирту до носа, штучного дихання (якщо без свідомості). Пити давати не можна! Можна тільки змочити обличчя та уста. Не можна давати ліки (раптом у неї внутрішні ушкодження) та не можна робити промивання шлунку.

Отруїтися **чадним газом** зовсім не обов'язково, щоб у будинку виникла пожежа. Достатньо забути про увімкнену конфорку або користуватися несправною плитою; у будинку з опаленням грубою закрити димохід, коли вугілля ще не згоріло або розігрівати автомобіль у гаражі.

Чадний газ не має ні запаху, ні кольору, ні смаку. У цьому його підступність і небезпека. Колір шкіри в постраждалого залишається рожевим, тому що рівень гемоглобіну не знижується. Але гемоглобін перестає виконувати свою функцію і переносити кисень до тканин мозку. Якщо постраждалому вчасно не допомогти, він може померти від ядухи.

Незалежно від ступеня отруєння, що постраждалого необхідно винести на свіже повітря і звільнити від одягу, що стискає дихання. Якщо він скаржиться тільки на запаморочення і нудоту, йому можна дати заспокійливе і воду з лимоном.

У тому випадку, коли в постраждалого з'явилася блювота і порушилася координація рухів, його треба покласти на бік і викликати лікаря.

При сильному отруєнні, коли постраждалий непритомний і не дихає, треба викликати медичну допомогу і до приїзду лікаря робити штучне дихання.

ПОЖЕЖА

Щорічно внаслідок пожеж гине та страждає значна кількість людей. В дим та попел 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, гасить 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 повзть 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-01).

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 у осередку пожежі:

- не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, заклавши 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, забиваючи полум'я 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;
- під час гасіння пожежі, не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з уваги інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу.
- особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому пересувайтеся, по можливості, перевіряючи палицею глибину слою, що вигорів;
- після виходу із осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

НЕБЕЗПЕКА НА МЕРЕЖАХ ГАЗОПОСТАЧАННЯ

Якщо ви відчули запах газу в приміщенні, де встановлено газове приладдя:

- негайно перекрийте вентилі на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
- виведіть людей із загазованих та сусідніх приміщень;
- організуйте провітрювання приміщень, відкрийте вікна та двері;
- викличте аварійну службу газу за телефоном "04";
- з прибуттям бригади аварійної газової служби дійте за їх вказівками.

Якщо ви відчули запах газу в приміщеннях із значною кількістю людей:

- повідомте людей, які знаходяться у приміщеннях, про необхідність негайного залишення приміщень;
- повідомте аварійну службу газу;
- організуйте провітрювання приміщень;
- не допускайте людей у загазоване приміщення;
- організуйте чергування біля входів загазованого приміщення до приїзду аварійної бригади газової служби;
- з прибуттям аварійної бригади служби газу дійте за їх вказівками.

Якщо ви відчули запах газу у під'їзді або у підвалі житлового будинку:

- повідомте аварійну службу газу;
- організуйте провітрювання під'їзду (підвалу);
- не допускайте у загазовані приміщення людей;
- організуйте охорону місця загазованості до прибуття аварійної бригади служби газу;
- з прибуттям бригади аварійної газової служби дійте за їх вказівками.

Запах газу на вулиці (біля газового колодязя), біля газорозподільчого пункту, біля газобалонної установки:

- повідомте аварійну службу газу;
- організуйте охорону місця загазованості до прибуття аварійної бригади служби газу;
- не допускайте людей в загазовану зону.

Вибух газу та пожежа в приміщенні:

- негайно перекрийте вентилі на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
- повідомте аварійну службу газу;
- організуйте гасіння пожежі, при необхідності повідомте пожежну охорону за телефоном "01";
- надайте першу медичну допомогу потерпілим, при необхідності, викличте швидку медичну допомогу за телефоном "03";
- не дозволяйте входити стороннім у приміщення, де стався вибух;
- до приїзду спеціалістів залишіть все на своїх місцях, зберігайте обстановку на місці вибуху (пожежі).

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ! Категорично забороняється:

- проводити самовільну газифікацію будинку, перестановку, заміну та ремонт газового обладнання;
- проводити перепланування приміщень, де встановлені газові прилади;

- вносити зміни у конструкцію газових приладів, змінювати устрій димових вентиляційних систем (каналів), заклеювати вентиляційні канали, замуровувати "карман" і люки, що призначаються для очищення димоходів;
- вимикати автоматику безпеки і регулювання, користуватися газом при несправних газових приладах.

Користуйтеся віконними квартирками для систематично. вентиляції приміщень.

Перевіряйте наявність тяги в димоходах опалювальних печей перед розпалюванням та під час роботи цих приладів.

Стежте за справністю припливно-витяжної вентиляції.

Вимагайте від начальників житлово-експлуатаційних контор перевірки вентиляції та димоходів не менше одного разу на квартал.

При відсутності тяги користуватися колонками, котлами для місцевого опалення, гарячого водопостачання та печами категорично забороняється.

Не розміщуйте баки для кип'ятіння білизни на звичайних конфорках газової плити. Посуд з широким дном потрібно встановити на спеціальні конфорки з високими ребрами.

Не дозволяйте дітям користуватися газовими приладами.

Не залишайте без нагляду газові прилади увімкненими навіть на короткий час.

Будьте завжди уважні при користуванні газом – у цьому запорука безпеки!

ЕЛЕКТРОНЕБЕЗПЕКА !

Більше половини електротравм населення трапляється через дотик чи наближення до обірваних чи провислих дротів повітряних ліній електропередач.

Для запобігання ураженню, електричним струмом слід виконати ряд порад:

- ніколи не використовуйте електричні прилади поблизу води;
- оголені електричні шнури слід викинути або відремонтувати;
- якщо вдома є маленькі діти, переконайтеся, що ви надійно від них закрили електророзетки;
- не можна не тільки торкатися, але й наближатися до обірваних дротів на відстань ближче ніж 8 метрів;
- до електротравми може призвести навіть наближення на небезпечну відстань до дротів повітряних ліній при виконанні будівельних, сільськогосподарських робіт (складання соломи, сіна, дров);
- смертельно небезпечно проникати в електричні розподільчі пристрої, трансформаторні підстанції, електросилові щити та збірки (на всіх таких електричних пристроях нанесено спеціальні попереджувальні знаки електробезпеки, і вони постійно під напругою);
- небезпечно проводити будь-які розкопки ґрунту механізмами та ручним способом у межах міст, бо пошкодження, підземної кабельної лінії також може привести до електротравми (до такого електротравматизму призводять способи крадіжок дротів повітряних ліній чи обладнання підстанцій).

У випадку виявлення провислих чи обірваних дротів треба негайно організувати охорону місця пошкодження, огородити небезпечну зону, попередити присутніх про небезпеку наближення до місця пошкодження та негайно повідомити диспетчера районної (міської) електромережі або чергового райдержардміністрації, міськвиконкому.

Чим же зарадити людині, яку вразив електричний струм?

Спершу необхідно припинити дію струму на людину: вимкнути рубильник чи вимикач, швидко викрутити запобіжник. І тільки після цього можна приступати до надання першої медичної допомоги. Якщо потерпілий при свідомості і відчуває себе непогано, слід лише заспокоїти його, напоїти теплим чаєм, відігріти. Пам'ятайте, що потерпілий до приїзду лікарів повинен обов'язково лежати, ні в якому разі не дозволяйте йому підводитись. Адже струм викликає в організмі серйозні розлади обміну речовин, кровообігу, змінює навіть склад крові, що призводить до тяжких ускладнень.

Електричний струм при проходженні через тіло людини викликає його нагрівання, а це може призвести до опіку. При цьому у постраждалого можуть спостерігатися рани в місцях входу та виходу електричного заряду. Ці опіки можуть здатися незначними на вигляд, проте, по суті, тяжкими, оскільки внутрішні тканини можуть бути ушкодженими. На уражені ділянки слід накласти суху пов'язку.

Удар електричним струмом, крім опіків, може викликати зупинку серця. Дехто радить присипати ушкоджену струмом людину землею, мовляв, електричний заряд таким чином виходить у ґрунт. Це небезпечна помилка! Слід негайно розпочинати оживлення потерпілого шляхом непрямого масажу серця в поєднанні з диханням "ротом до рота" чи "ротом до носа", поки не почне працювати серце і не відновиться дихання.

Ніколи не наближайтесь до постраждалого від електричного струму, якщо ви впевнені, що джерело живлення відключене. Якщо ви виявили обірваний електричний провід, зачекайте, поки прийде бригада електриків. Якщо оголений провід знаходиться на корпусі автомобіля, запропонуйте пасажиром залишатися в машині до приїзду фахівців.

У будь-яких екстремальних ситуаціях будьте обережними. При наданні допомоги потерпілим керуйтеся здоровим глуздом. Не наражаючи своє життя на небезпеку.

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

Після війни залишилось багато вибухонебезпечних предметів (авіаційні бомби, снаряди, інженерні та артилерійські міни, гранати, патрони та ін.). Як правило вони лежать у землі. Крім того, цей "арсенал" поповнюється боєприпасами, які не вибухнули на військових полігонах наших часів.

Основну небезпеку у таких "подарунках" містять пристрої ініціювання вибуху основної маси вибухівки боєприпасу. Під час перебування у землі від вологи, внаслідок взаємодії металу та вибухівки утворюються хімічні сполуки - пікрати, які становлять основну небезпеку (зовні мають вигляд білуватих порошкоподібних наростів).

Пікрати вибухають навіть від невеликого тертя, іскри, удару. Тому, **якщо ви виявили вибухонебезпечний предмет, до нього не можна навіть доторкатися - це дуже небезпечно!**

Передусім потрібно:

- обгородити місцезнаходження вибухонебезпечного предмету;
- нікого не допускати до цього місця, для чого організувати за допомогою місцевих жителів чергування до прибуття представників влади;
- повідомити про знахідку місцеві органи влади: міліцію (тел. 02); військовий комісаріат; відділ (сектор) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення.

Виявлені вибухонебезпечні предмети знищуються виключно спеціально підготовленими фахівцями - піротехніками - підриванням на місці або в спеціально відведених місцях.

ПОВІНЬ, ПАВОДОК

Фактори безпеки повеней та паводків: руйнування будинків та будівель, мостів; розмив залізничних та автомобільних шляхів; аварій на інженерних мережах; знищення посівів; жертви серед населення та загибель тварин.

Внаслідок повені, паводку починається просідання будинків та землі, виникають зсуви та обвали.

Дії у випадку загрози виникнення повені, паводка:

- Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.
- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування 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, яка є у вашому господарстві, на підвищену місцевість.

Дії в зоні раптового затоплення під час повені, паводка:

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.
- Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі.
- Надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.
- По можливості негайно залишіть зону затоплення.

- Перед виходом з будинку вимкніть електро- та газопостачання, загасіть вогонь у грубах. Зачиніть вікна та двері, якщо є час - закрийте вікна та двері першого поверху дошками (щитами).
- Відчиніть хлів - дайте худобі можливість рятуватися.
- Підніміться на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий - займіть горішні приміщення.
- До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти.
- Перевірте чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, по можливості, допомогу.
- Потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися до одержання допомоги.
- Не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоту та інше).

Дії після повені, паводка:

- Переконайтесь, що ваше житло не отримало внаслідок повені ніяких ушкоджень та не загрожує заваленням, відсутні провалини в будинку і навколо нього, не розбите скло і немає небезпечних уламків та сміття.
- Не користуйтеся електромережею до повного осушення будинку.
- Обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені.
- Просушіть будинок, проведіть ретельне очищення та дезинфекцію забрудненого посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території.
- Здійсніть осушення затоплених підвальних приміщень поетапно, з розрахунку 1/3 об'єму води на добу.
- Електроприладами можна користуватися тільки після їх ретельного просушування.
- Заборонено вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені. Позбавтеся від них та від консервації, що була затоплена водою і отримала ушкодження.
- Все майно, що було затопленим, підлягає дезинфекції.
- Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

ОБЕРЕЖНО НА ВОДІ

Звертаємо вашу увагу на необхідність дотримання правил поведінки біля води та на воді. Через їх порушення щороку в області на воді гине 100-150 купальників.

Аналіз статистичних даних свідчить, що причиною загибелі людей на воді найчастіше є не стільки незнання правил поведінки, скільки нехтування ними.

Ситуацію із загибеллю людей на воді викликає занепокоєння. Саме тому нагадуємо відпочиваючим:

Коли купатись?

Найбільш сприятливою для купання є безвітряна, сонячна погода з температурою повітря 22 градуси, та води 18 градусів. Найкращий час - ранок або вечір, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання. Після тривалого перебування на сонці не пірнайте у воду з розбігу, заходьте поступово, можна спочатку декілька разів окунутися. Різка зміна температури дуже небезпечна для людського організму, особливо для людей з хворим серцем. Плавати у воді треба не більше 20 хвилин.

Де купатись?

Купатись треба на пляжах, водних станціях, у купальнях, адже місця колективного відпочинку завжди мають необхідні засоби для надання допомоги потерпілим, та й коли поруч з вами багато людей, то в разі нещастя можна розраховувати на допомогу. Якщо ви у воді відчуваєте, що втрачаєте сили, або тіло зводять судоми, чи ви побачили потопаючого, а самі не вмієте плавати, - не соромтеся, кличте на допомогу.

Де і як пірнати?

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

Категорично забороняється:

- розпивати спиртні (алкогольні) напої і купатись у нетверезому стані;

- запливати за територію пляжу, яка огорожена буями;
- підпливати до суден, вітрильників, веслових і моторних човнів та інших плавзасобів, що рухаються;
- стрибати у воду з плавзасобів, споруд та предметів, які для цього не призначені, і в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- використовувати для плавання надувні матраци, подушки, автомобільні камери, дошки, несправні човни;
- допускати у воді грубі ігри з хватанням за руки та ноги;
- подавати фальшиві сигнали тривоги заради жарту
- залишати без нагляду малолітніх дітей;
- забруднювати і засмічувати водойму, берег та територію пляжу;
- використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші гребні і моторні плавзасоби, водні велосипеди, швидкісні моторні плавзасоби, водні мотоцикли у зонах пляжів, у громадських місцях купання у зоні купальної зони, огороженої буями;
- приводити із собою собак та інших тварин;
- тим, хто не вміє плавати, заходити у воду глибше ніж по пояс.

Не нехуйте правилами поведінки на воді. Будьте уважними !

Рятування та надання першої медичної допомоги потерпілим на воді

Потопати може людина, яка не вміє добре плавати, фізично ослаблена або стомлена, хвора або поранена, а також людина, яка опинилась у холодній воді або випадково впала у воду. Якщо не допомогти цій людині, вона може загинути. Про те, що людині потрібна допомога, можуть свідчити такі ознаки:

- спроба плисти не призводить до просування вперед;
- на обличчі з'являється вираз відчаю;
- людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;
- хвора або поранена людина може триматись однією рукою за уражену частину тіла;
- людина намагається наблизитись до берега або човна, хапається за пліт або борт човна;
- потопуюча людина хаотично махає руками, намагаючись висунутись із води, щоб набрати повітря, замість того, щоб намагатись плисти;
- тіло у воді перебуває у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.
-

Рятування потерпілих

Прийняття рішення

У такій ситуації особливе значення має вірна оцінка власних можливостей та правильний вибір способу надання допомоги потерпілому. Огляд місця виявлення реальної та потенційної загрози відіграє в такому випадку важливу роль.

Слід розуміти, що потопуюча людина діє несвідомо та інстинктивно. Навіть якщо це дитина, ваш приятель чи близька вам людина, вона може учепитись у вас мертвою хваткою та будуть тягнути вас під воду навіть тоді, коли вони перебувають вже під водою, але ще не знепритомніли. В такому разі ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути. Ось чому, допомагаючи потопуючому, ніколи не наближайтесь до нього близько спереду. Спереду можна наближатись, тримаючи поперед себе рятувальний круг, жердину чи інший плавучий засіб (рятувальний жилет, рятувальний нагрудник і т. ін.). Тому потрібно швидко оцінити обставини і прийняти найбезпечніше рішення.

Способи надання допомоги потопуючому

Завжди розпочинайте із найпростішого, а в разі невдачі пере тим, як приступити до більш ризикованих дій, краще подумайте, як зменшити ризик.

Словесний метод

Перебуваючи в безпечному для вас місці, чітко та коротко скажіть потопуючому, що і як він має робити, підбадьоруйте його словами, намагайтесь заспокоїти, тоді він швидше зрозуміє ваші поради.

Метод дистанційної подачі рятувальних засобів

Якщо поблизу вас є який-небудь плавучий предмет (краще рятувальний круг), киньте його так, щоб потопуючий міг за нього вхопитися. Якщо є можливість, то прив'яжіть до нього вірвовку (пасок), за яку потім зможете підтягнути потерпілого до берега чи на міліну.

Якщо ви знайшли віршовку, то один кінець її закріпіть на плавзасобі або за береговий предмет, а другий - за рятувальний круг чи інший плавучий предмет, який ви подаєте потопуючому. Перед витягуванням потопуючого станьте так, щоб у вас була гарна опора, або ухопіться за плавзасіб чи за береговий предмет, щоб ви самі не впали у воду і потопуючий не потягнув вас за собою.

Вхід у воду на мілководді

Якщо нещастя сталося на мілководді, можливо, ви зможете наблизитись до потерпілого вблід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте рятувальний засіб так, щоб він був між вами та потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтесь однією рукою за яку-небудь опору, наприклад гілку дерева (кущ тощо), та протягніть довгу жердину потерпілому. Якщо присутніх багато, утворіть живий ланцюжок, міцно взявшись за руки.

Використання човна

Спробуйте наблизитись до потопуючого на човні так, щоб кинути йому який-небудь плаваючий предмет або простягнути жердину. Якщо човен невеликий, подавати жердину треба із носа або із корми, щоб при підтягуванні потопуючого човен не перекинувся.

Ніколи не стійте в човні на повний зріст під час рятування потопуючого.

Рятування уплав

При наближенні до потопуючого уплав, слід тримати поперед себе будь-який плаваючий предмет (краще рятувальний круг), щоб потопуючий хапався за нього а не за вас, і подавати його на витягнутих руках, щоб потопуючий не зміг до вас дотягнутись. Підтримуйте із ним зоровий та голосовий контакт. Підбадьоруйте потерпілого, намагаючись примусити його працювати ногами в той час, коли за допомогою плаваючого предмета будете тягти його до берега чи до найближчої мілини.

Буксирування потерпілого

При буксируванні вплав потерпілий може бути не в змозі працювати ногами, щоб допомогти вам, але може вхопитись за вас руками. Тому потрібно буксирувати його на якомога більшій відстані від себе і бути готовим у будь-який момент ухилитись від його спроб

ЗСУВ

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

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

Готуйтеся до виникнення зсуву:

- Уважно слухайте та вивчайте інформацію про обстановку, можливі місця та приблизні межі зсувів, а також інструкції про порядок дій у випадку загрози виникнення зсуву. Це особливо необхідно знати тим, у кого будівлі розташовані: на височині, на схилах або у підніжжя гір та пагорбів; навколо глибоких ярів.
- Повідомте при появі ознак зсуву органи місцевого самоврядування та органи цивільної оборони. **Ознакою зсуву є заклинювання дверей та вікон будівель, просочування води на зсувонебезпечних схилах та зміщення ґрунту.**
- Зберігайте спокій, уникайте паніки.

Дії під час зсуву:

- При отриманні інформації про дане стихійне лихо, дійте залежно від ступеня загрози та швидкості зміщення зсуву.
- Зберігайте спокій, уникайте паніки.
- Підготуйтеся до евакуації, з'ясуйте у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації.

- При наявності часу та незначній швидкості руху зсуву (декілька метрів на місяць): по можливості вивозьте своє майно у раніше намічене місце; відключіть всі мережі постачання; щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; шиби, по можливості, захистіть віконницями або щитами.
- Дійте негайно! Терміново евакуйуйтеся у безпечне місце при швидкості руху зсуву понад 0,5-1,0 метра на добу.
- Попередьте сусідів, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.
- Швидко одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш цінні і необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, ліки, кишеньковий ліхтарик та радіоприймач на батарейках.
- Від'єднайте електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему нагрівання, загасіть вогонь у печах.
- Не користуйтеся ліфтом. Його може заклинити від перекосу будинку.
- Виведіть худобу на більш безпечну місцевість, а якщо немає часу, відчиніть хлів - дайте худобі можливість рятуватися.

Дії після зсуву:

- Зберігайте спокій, оцініть ситуацію.
- Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу для тих, хто її потребує. Допоможіть при необхідності рятувальникам у відкопуванні та визволенні постраждалих із завалів.
- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень.

Будьте дуже обережні, може статися раптове обвалення.

- Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання.
- Перевірте чи немає загрози пожежі. Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу.
- Не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.
- З'ясуйте у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

ЗЕМЛЕТРУС

Фактори небезпеки землетрусів: руйнування будівельних конструкцій будинків та споруд; руйнування на потенційно небезпечних об'єктах, нафто- та газопроводах; утворення завалів; руйнування систем життєзабезпечення та розлами земної кори. Додатковою небезпекою є повторні поштовхи.

Дії у випадку загрози виникнення землетрусу:

- Уважно слухайте інформацію про обстановку та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном.
- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Навчіть дітей, як діяти під час землетрусу.
- Дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації. Завчасно вирішіть, де буде місце зустрічі вашої родини у разі евакуації.
- Одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик.
- Від'єднайте всі електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему нагрівання.
- Поставте на підлогу більш важкі та великі речі. Закріпіть речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великим склом.
- Тримайте у зручному місці один або декілька вогнегасників. Тримайте шланги для поливу саду підключеними до кранів.
- З'ясуйте чи не знаходиться ваше житло чи місце роботи під загрозою затоплення (у разі руйнування греблі), зсуву або дії іншого стихійного лиха.
- Виведіть худобу на більш безпечну місцевість.

Дії під час землетрусу:

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.

- Дійте негайно, як тільки відчуєте коливання ґрунту або споруди, головна небезпека, яка вам загрожує - це предмети і уламки, що падають.
- Швидко залишіть будинок та відійдіть від нього на відкрите місце, якщо ви знаходитесь на першому - другому поверсі.
- Негайно залишіть кутові кімнати, якщо ви знаходитесь вище другого поверху.
- Негайно перейдіть у більш безпечне місце, якщо ви знаходитесь у приміщенні. Станьте в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подалі від вікон і важких предметів.
- Не кидайтесь до сходів або до ліфта, якщо ви знаходитесь у висотній споруді вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди найбільш буде заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу.
- Вибігайте з будинку швидко, але обережно. Остерігайтесь уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки.
- Віддаліться від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач.
- Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем, відчиніть двері та залишайтеся у автомобілі до припинення коливань.
- Перевірте чи немає поблизу постраждалих, сповістіть про них рятувальників та, по можливості, надайте допомогу.

Дії після землетрусу:

- Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті землетрусу, оцініть ситуацію.
- Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.
- 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, вона може бути забруднена.
- Перевірте чи немає загрози пожежі.
- Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу.
- Не користуйтеся довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку.
- Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.
- Уникайте морського узбережжя, де може виникнути небезпека від морських хвиль, спричинених сейсмічними поштовхами.
- Будьте готові до повторних поштовхів. Часто вони призводять до додаткових руйнувань.
- Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

ОЖЕЛЕДИЦЯ

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

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

Перед виходом із будинку

- Змайструйте на підошви та каблукі вашого взуття "льодоступи":
 - прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;
 - наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-навхрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на один - два дні вистачає);
 - натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але води піщини наждакового паперу рано або пізно обсипаються);
 - намажте на підошву клей типу "Момент" та поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.
- Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків.
- Людям похилого віку краще в "слизькі дні" взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас з собою торба, то вона повинна бути тільки такою, що можна носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні.
- Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження - небезпечні для здоров'я.
- Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні. Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Як можна зменшити ризик травм у ожеледицю

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

СНІГОВІ ЗАМЕТИ

Сильна хуртовина з випаданням великої кількості снігу може викликати:

- замети на автошляхах, вулицях населених пунктів, деяких ділянках залізниці та на аеродромах з частковим або повним припиненням руху автомобільного, залізничного та авіаційного транспорту;
- утворення кучугур у низовинах, місцях, які розташовані з підвітряного боку будівель, споруд та інших перешкод, занесення ярів, котлованів, ям, що є небезпечним при пересуванні цими ділянками;
- накопичення на окремих ділянках покрівель будівель великої (критичної) маси снігу з можливим руйнуванням нестійких конструкцій;
- пошкодження у системі електромереж та лініях електрозв'язку зі знеструмленням (частковим або повним) населених пунктів, припиненням водо- та теплопостачання, телефонного та телеграфного зв'язку;
- руйнування опор, дерев, рекламних щитів та інше, що є небезпечним для людей, які в цей момент знаходяться поряд з ними;
- накопичення великої кількості снігу у горах з заметами на перевалах та припинення руху через них, а також можливим сходженням снігових лавин.

Про можливість великих снігопадів та снігових заметів людина дізнається з прогнозу погоди Гідрометеоцентру та з попереджень територіальних органів ЦО через засоби масової інформації.

З отриманням попередження доцільно:

- повідомити про це родичів, сусідів та колег по роботі;
- зробити необхідні запаси хліба, води та інших продуктів харчування, а для хронічних хворих - необхідних ліків;
- підготуватись до аварійного освітлення квартири (будинку), для чого запаситись відповідними засобами (свічками, лампами, ліхтарями), та підготувати їх до використання;
- в міських будинках з електроплитами підготувати до роботи примуси або інші засоби для приготування їжі в умовах відсутності електропостачання;
- за герметизувати житлові приміщення - це допоможе зберегти тепло і зменшити витрати палива.

В умовах непогоди необхідно:

- обмежити пересування, особливо в сільській місцевості;
- при можливості відмовитись на період стихійного лиха від виїздів на власному автомобілі, а при необхідності користуватись громадським транспортом;
- виходити з будинку (квартири) тільки якщо це вкрай необхідно, використовуючи при цьому відповідні взуття та одяг (взуття повинно бути у справному стані, сухим та не стискати ногу, одяг щільним, легким, не заважати рухові), змастіть лице і руки несолоним салом, риб'ячим жиром, або жирним кремом, відмовтесь на цей період від прогулянок, полювання, риболовлі, туристичних походів та ін.;
- при пересуванні пішки рухатись розчищеними доріжками, не наближатись впритул до будинків та споруд, з даху яких може впасти велика маса снігу, а також до рекламних щитів та інших небезпечних конструкцій;
- переходити вулицю тільки у місцях пішохідних переходів у встановленому порядку і бути при цьому дуже уважним, враховуючи, що в складних погодних умовах значно збільшується ймовірність дорожньо-транспортних пригод;
- бути обережним в зоні роботи дорожньої техніки, яка здійснює снігоочисні роботи (найкраще цю ділянку вулиці перейти в іншому місці);
- вдома під час використання аварійних засобів освітлення, опалення, приготування їжі дотримуватись відповідних правил безпеки;
- при необхідності користування власним автомобілем провести його відповідну підготовку (замінити воду в системі охолодження двигуна на антифриз, перевірити наявність автомобільного та шанцевого інструменту, буксирного тросу, засобів запобігання ковзанню машини на слизьких ділянках дороги та ін.);
- у випадку затору на дорозі і неможливості рухатись вперед, розвертатись (якщо це можливо) тільки в такому місці, де машина гарантовано не застрягне;
- якщо машина застрягла - виставити сигнал допомоги, для чого повісити на жердину (антену) яскравий шматок тканини, не виходити з автомобіля, якщо не впевнені, що поряд знайдете допомогу;
- з початком робіт дорожніх підрозділів (формувань ЦО) з ліквідації наслідків заметів виконувати розпорядження організатора робіт та діяти за його вказівками. Все працездатне населення зобов'язане брати активну участь у виконанні робіт з розчистки снігу;
- якщо ви залишились на холоді і найближчим часом не в змозі дістатись до населеного пункту або теплого приміщення, розпаліть вогнище, уникайте відмороження та замерзання! Для цього - рухайтесь! Рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла. Не торкайтесь оголеною шкірою до металевих предметів у морозну погоду, це може викликати швидке відмороження;
- якщо ви не самі, слідкуйте за тими, хто поряд з вами (перш за все за дітьми, людьми похилого віку та хворими), при необхідності допоможіть їм.

. Перша допомога при відмороженні:

- помістіть постраждалого з будь-яким видом відмороження в тепле приміщення;
- дайте постраждалому гарячого чаю, кави або вина;
- розітріть щоки, ніс, вуха, якщо вони побіліли, чистою рукою до почервоніння і появи поколювання;
- розітріть відморожену частину тіла спиртом, горілкою або одеколоном. Якщо їх немає, розтирайте м'якою рукавичкою, хутряним коміром або сухою фланеллю. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а охолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру!
- примусьте постраждалого під час розтирання намагатися рухати ушкодженою кінцівкою. Розтирання заборонене, якщо з'явилося припухання відмороженого місця або пухирі! Покладіть на відморожене місце пов'язку з товстим шаром вати, укладіть кінцівку вище і доставте постраждалого до лікаря.

Замерзання.

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

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

Перша медична допомога при замерзанні:

- швидко відновлюйте нормальну температуру тіла! Помістіть постраждалого у ванну, вода в якій повинна бути 25-30°C, а через 20-30 хв. воду доводять до 35°C (але не вище!);

або обкладіть тіло грілками, пляшками з теплою водою тієї ж самої температури (якщо ванни немає);

- робіть штучне дихання і закритий масаж серця - при порушенні дихання і серцевої діяльності;
- після відновлення нормальної температури і свідомості, дайте постраждалому гарячого чаю або кави, укрийте теплою ковдрою і доставте у лікувальний заклад.

Сподіваємось, що наші рекомендації ніколи вам не знадобляться, але у разі необхідності - скористайтеся ними.

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 німецьким 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'єднатися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.
- Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду.
- Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги. Інакше вам доведеться з'ясовувати, наскільки добре ви запам'ятали і засвоїли цю пораду.
- Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокласти, кріплення лиж відстебніть (щоб, у крайньому випадку, швидко від них позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не накидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метра позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.
- Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду, (рекомендується відстань між ними п'ять метрів) і проміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків - верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і міцного). Виміряти точну товщину, можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже німецького 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 поводження, це диктує багаторічний досвід не самих щасливих рибалок:
 - не пробивайте поруч багато лунок;
 - не збирайтеся великими групами на одному місці;
 - не пробивайте лунки на переправах;
 - не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега, яке б клювання там не було;
 - завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;
 - тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

Якщо ви провалилися на льоду річки або озера

- Широко розкиньте руки по крайкам льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся, тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися.
- Намагайтеся не обламувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне - пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.
- Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзьте в той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитесь в теплі.
- Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзьте на них. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 метра.
- Якщо ви не один, тоді узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся 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 повзьте 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!

ОБЕРЕЖНО - ГРИБИ!

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

Основні причини отруєнь:

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

За характером дії отруйні гриби викликають:

- 1-ша група - легкі отруєння, переважно кишкові та шлункові розлади, симптоми яких проявляються через 1-2 години після вживання грибів.
- 2-га група - має нейротропну дію, викликає через півгодини - 4 години нудоту, запаморочення, втрату свідомості, галюцинації. Потерпілі, що вживали гриби цих двох груп, за умов вчасної медичної допомоги швидко одужують.

Застерігаємо!

- Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків.
- Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.
- Не збирайте гриби:
 - якщо не впевнені, що знаєте їх - якими б апетитними вони не здавалися;
 - 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 uszkodженою ніжкою, старих, в'ялих, червивих або ослизливих;
 - ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;
 - "шампінйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.
- Не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, - вони не завжди відповідають дійсності.
- Не куштуйте сирі гриби на смак.
- Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні -викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викидайте. Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.
- Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.
- При обробці кип'ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити.
- Обов'язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетеся 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 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, блювота, біль у животі, пронос) - з'являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості з'їдених грибів.**

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

Перша допомога при отруєнні грибами.

1. Викличте "Швидку медичну допомогу".
2. Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.
3. Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолону воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.
4. З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалими гриби, проведіть профілактичні заходи.

Забороняється:

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

Запам'ятайте: Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Настійно радимо всім! Не збирайте та не їжте гриби зовсім. Без грибів можна прожити.

ЧИМ ГРІЗНА ГРОЗА?

Ніщо так не лякало наших пращурів, як спалахи блискавок, що краjali небо, і пекельний гуркіт грому. Елліни приписували їх наймогутнішому з богів - Зевсу. В інших народів блискавки ототожнювали із стрілами розгніваного божества.

Нині фізика пояснює справжню природу блискавки, як розряд в атмосфері мільйонів кіловат енергії (її вистачило б для освітлення цілого міста).

Та, на жаль, не всі пам'ятають правила безпеки під час грози і те, як допомогти ураженим природною "стрілою". Тому слід зупинитися на цьому детальніше. Отже:

- передусім важливо знайти місце, де безпечно буде перечекати грозу. Не можна ховатися під шатами дерев, особливо коли негода застає в полі, на відкритій місцевості (поміж усіх потерпілих від блискавки третина вражена саме під деревами);
- не можна ховатися від блискавки в невеликих господарських приміщеннях, під навісами, якщо вони зведені на узвишші;
- якщо ви плаваєте чи знаходитесь в човні, якнайшвидше намагайтеся вибратися на берег. Вода є провідником електрики;
- у відкритому полі під час грози не слід переносити лопати, граблі, вила;
- небезпечно наближатися за такої погоди й до телеграфних стовпів або опор ліній електропередач;
- під час грози неприпустимо їздити на велосипеді, мотоциклі чи коні, працювати на тракторі;
- не можна в цей час лишатися на спортивних майданчиках, пляжах, на подвір'ї;
- якщо гроза застала в поході, тримайтеся якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків;
- уникайте сусідства з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;
- а як бути коли гроза застала в автотранспорті? Слід лишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні. Якщо ж у край необхідності вибратись, треба уникати одночасного контакту з землею й металевим корпусом автомобіля - найкраще вистрибнути з машини.

Де ж можна знайти надійний притулок під час грози:

- у будинку, проте варто триматися далі від дверей, вікон, каміна. (Небезпечно також забиратися на горище).
- за винятком екстрених випадків намагайтеся не користуватися телефоном.
- не рекомендується приймати під час грози душ або ванну.
- якщо ж сховатися ніде (скажімо, в чистім полі), треба лягати просто на землю.

Ураження блискавкою лікарі прирівнюють до дії на організм електричного струму високої напруги. Така травма руйнує нервову систему, розладнює дихання, серцеву діяльність. На шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані "знаки блискавки" - червоні смуги, опіки. 88-96 відсотків уражених спершу втрачають свідомість. При наданні допомоги слід негайно розпочати непрямий масаж серця в поєднанні з диханням "ротом до рота" чи "ротом до носа", поки не почне працювати серце і не відновиться дихання. Потім потерпілого, не зволікаючи, відправляють до лікарні або ж на місце події викликають швидку допомогу.

Пам'ятайте! Постраждалий від удару блискавки може мати переломи, навіть хребта, тому переміщувати його необхідно дуже обережно. І ні в якому разі не можна закопувати потерпілого в землю, як дехто вважає, для відновлення дихання!

Майте на увазі, що після спекотних днів дощі йдуть з грозами. Будьте обережними!

СИЛЬНИЙ ВІТЕР, ШКВАЛИ, СМЕРЧІ

Сильні вітри, шквали та смерчі - стихійне лихо, яке виникає в будь-яку пору року.

Синоптики відносять їх до надзвичайних подій із помірною швидкістю поширення, тому частіше всього вдається оголосити штормове попередження.

Фактори небезпеки сильних вітрів, шквалів та смерчів: травмування, а інколи і загибель людей; руйнування інженерних споруд та систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель, особливо їх верхніх поверхів і дахів; перекидання телеграфних стовпів, виривання дерев та утворення завалів; знищення садів та посівів на полях.

Сильні вітри, як правило супроводжуються зливами, що призводять до затоплень місцевості.

Дії при загрозі стихійного лиха та отриманні штормового попередження:

- Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку (час, напрямок руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій.
- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках.
- Підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах.
- Приберіть майно з двору та балконів у будинок (підвал), обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставте у гараж.
- Поставте на підлогу речі, які можуть власти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великими шибками.
- Щільно закрийте вікна, двері, горючі люки і вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, по можливості, захистіть віконницями або щитами.
- Навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні у дитячий садок та школу.
- Перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтеся в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі.
- Худобу поставте у капітальному хліві, двері та ворота міцно зачиніть.
- Якщо ви у човні та отримали штормове попередження або бачите наближення поганої погоди, негайно плівіть до берега.

Дії під час стихійного лиха:

- Зберігайте спокій, уникайте паніки, при необхідності надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам.
- Закрийте вікна та відійдіть від них подальше.
- Загасіть вогонь у грубах, вимкніть електро- та газо- постачання.
- Зберіть документи, одяг та найбільш необхідні та цінні речі, продукти харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, ліхтарик, приймач на батарейках.
- Перейдіть у безпечне місце. Сховайтеся у внутрішніх приміщеннях - коридорі, ванній кімнаті, коморі або та підвалі. Ввімкніть приймач, щоб отримувати інформацію.
- Не намагайтесь перейти в іншу будівлю - це небезпечно.
- Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть раптово вимкнути.
- Обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці. Вони руйнуються дуже швидко. По можливості заховайтеся в підвал найближчого будинку.
- Якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев.

- Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не ховайтеся у ньому, а виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.
- Уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев.
- Не наближайтесь до води подивитися на шторм, сильні вітри здіймають величезні хвилі на морі, які накочуються на берег. Ви можете загинути.

Дії після стихійного лиха:

- Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лиха, оцініть ситуацію. Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.
- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Обов'язково кип'ятіть питну воду.
- Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що не має витoku газу. Перевірте, чи не існує загрози пожежі. При необхідності сповістіть пожежну охорону. Не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку
- Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть вимкнути.
- Не виходьте відразу на вулицю - після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися.
- Будьте дуже обережні, виходячи з будинку. Остерігайтесь: частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях; обірваних дротів від ліній електромереж; розбитого скла та інших джерел небезпеки.
- Тримайтесь подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів та іншого. Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.
- Дізнайтесь у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

ТЕРОРИЗМ

Спеціалісти прогнозують, що боротьба з тероризмом у XXI столітті матиме складний характер та зажадає максимуму зусиль держав та громадськості в цілому світі. До боротьби повинні готуватися всі - і органи влади, і силові структури, і населення.

Тероризм - складне, багатопланове явище, що має соціальну природу та, як правило, політичну спрямованість. Він породжений соціальними протиріччями, при загостренні яких виявляється тенденція до його посилення. Протягом XIX - XX століття тероризм пройшов шлях від дій терористів-одинаків до тероризму високої організованості і не лише в одній країні, а й на міжнародному рівні. За даними експертів, нині у різних країнах світу близько 100 лише значних терористичних організацій, що підтримують між собою постійні контакти.

Особливу небезпеку представляє тероризм із застосуванням засобів масового ураження, бо нині компоненти ядерної, хімічної та бактеріологічної зброї стали доступніші, ніж це було кілька років тому.

Реалії сьогодення такі, що ніхто не застрахований від різноманітних екстремальних ситуацій, у тому числі і від зустрічі з терористами, які можуть діяти жорстоко та запекло - у разі невдачі їм нічого втрачати.

ОТЖЕ, ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ ЗАРУЧНИКОМ ТЕРОРИСТА?

- Для початку треба відразу забути весь досвід, придбаний після перегляду пригодницьких фільмів. У подальшому попри всі страхи необхідно зрозуміти, чого хочуть терористи, визначити для себе, хто з них найнебезпечніший (нервовий, рішучий, агресивний).
- Виконуйте всі вказівки ватажка та не надумайте зухвало дивитися йому у вічі - це завжди сигнал до агресії.
- Не апелюйте до совісті терористів. Це майже завжди марно. Вони виконуватимуть те, що задумали, та, щоб перекричати голос совісті, можуть йти на жорсткі й неадекватні дії.
- Якщо хтось поранений і йому потрібна допомога, а ви можете її надати, попросіть підійти старшого і зверніться до нього з такими словами: "Ви можете зберегти одне життя. Це колись вам зарахується. Я можу надати допомогу людині та завжди замовлю за вас слово. Будьте розсудливі! Дозвольте мені допомогти нещасному, інакше ми його загубимо". Треба говорити спокійно і дивитися прямо у вічі злочинцю. Нічого не починайте робити, доки не одержите дозволу. Не наполягайте на своєму.
- Не підвищуйте голос і не жестикулюйте, навіть якщо у вас виникає бажання попередити про щось своїх знайомих або родичів, які поруч з вами.
- Намагайтесь уникати контактів із терористами, якщо вони жадають від вас співучасті у тих чи інших діях. Наприклад, зв'язати когось, піддати катуванню та інше. Вам не завадить у цьому випадку втратити свідомість, продемонструвати свій переляк та безсилля, послатися на слабкість. Усі інші вимоги терористів треба виконувати

беззаперечно і точно. Нікого самі не квапте та не підштовхуйте до необдуманих дій. Поводьтеся слухняно, спокійно й миролюбно. Це найголовніша умова в подібних обставинах.

- Може трапитися, що вимоги до вас терориста та представника влади або міліціонера будуть діаметрально протилежні. Робіть так, як вимагає бандит. За це вас не осудить жодна розумна людина.
- Якщо ви зрозумієте, що терорист блефує і в руках у нього муляж, не перевіряйте цього! Помилка може коштувати вам життя.
- Якщо поблизу стався вибух, не поспішайте покинути приміщення. Вас можуть прийняти за злочинця, і ви мимоволі станете мішенню для групи захоплення.
- Намагайтеся запам'ятати все, що бачите та чуєте під час акту тероризму: імена, прізвиська, хто з терористів що робив і як поведився, їх зовнішній вигляд, ступінь їхньої реальної агресивності. Ваші показання будуть дуже важливі для слідства.
- А головне, пам'ятайте - немає безвихідних становищ. У цьому разі треба лише запастися терпінням та проявляти свою розсудливість.

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ПОГРАБУВАННЯ І НАСИЛЬСТВА

Статистика свідчить, що 90% усіх злочинів проти особи (розбій, побиття, зґвалтування тощо) відбуваються проти самотньої особи.

Наші поради

Не ходіть наодинці

Якщо ви пізно повертаєтеся додому, то попросіть знайомих, друзів провести вас. Плануйте свій маршрут людними й освітленими місцями, уникайте парків, екерів, подвір'я, підозрілих місць і галасливих компаній. Прикрийте прикраси, цінні речі, а краще зніміть їх. **Не** заходьте в під'їзд або в ліфт разом із незнайомцями, почекайте людей, що викликають довіру, наприклад, пару похилого віку. Не сідайте в незнайому автомашину. Пізно ввечері краще не виходити на вулицю. Завжди повідомляйте батькам, де ви знаходитесь.

Вибирайте своїх знайомих

Половина злочинів проти особистості здійснюється знайомими людьми. Намагайтеся не відвідувати наодинці квартири або гуртожитки своїх знайомих, особливо ввечері, не запрошуйте їх до себе, якщо в них не впевнені. Особливо неповнолітні повинні пам'ятати: не можна нікуди наодинці, без знайомих дорослих, ходити з незнайомцями, якими б привабливими не були запрошення - у кіно, кафе, покататися на велосипедах, човнах, машинах, подивитись якусь тварину, навіть допомогти людям.

Не вживайте алкоголю чи наркотиків.

Помічено, що ті, хто вживає алкоголь, наркотики, займається проституцією, дуже і дуже часто потрапляють у сумнівну компанію і стають жертвами своїх знайомих. Крім того, залежність від алкоголю і наркотиків призводить до залежності від злочинців і веде до вчинення злочину.

Кроки за спиною

Якщо ви почули за спиною кроки або побачили підозрілу особу, що йде назустріч вам - змінійте темп, перейдіть кілька разів на інший бік вулиці, зверніть. Якщо хтось переслідує вас - не панікуйте. Дійте спокійно. Перейдіть на бік, свисніть у свисток (якщо є), прямуйте до будинків або людних, освітлених місць, кричіть: „Пожежа! Горимо!“. На такі крики швидше виглянуть мешканці. Можна навіть розбити скло в будинку - це все-таки краще, ніж стати жертвою злочину. Можна забігти в під'їзд і подзвонити в двері.

Якщо ніхто не допоміг

Якщо все-таки злочинець наздогнав вас, а допомогти нікому, то і в цій ситуації тримайтеся спокійно, прислухайтеся і довіряйте своїм інстинктам. Пам'ятайте, що найосновніший, глибинний інстинкт - „зберігання життя“ - підкаже як вам діяти.

Не давайте незнайомцям інформації про себе

Не варто давати свою адресу, телефон або інформацію про себе без особливої необхідності. Злочинець може запросто з'ясувати режим вашої роботи, ваші плани на відпустку, відрядження. Злодій рідко йде „на справу“ без розвідки. Даючи оголошення про продаж-купівлю чогось, особливо дорогих речей, що можуть зберігатись у вас вдома, не вказуйте час, коли вас можна застати, адже це означає, що в інший період вас вдома немає! Якщо ви їдете у відпустку, то попередьте листоношу, щоб до вас не носили кореспонденцію. Або домовтеся про це з сусідами - адже повна поштова скринька свідчить про те, що ви у від'їзді.

Уважно відчиняйте двері

Не приводьте випадкових або малознайомих людей додому, тим більше для розпивання спиртних напоїв. Не відчиняйте дверей незнайомим людям - торговцям, перехожим, що загубилися або щось переплутали, різним підозрілим особам. Попросіть показати через вічко посвідчення міліціонера, електрика, газівника, водопровідника, листоноші та ін. Діти взагалі за жодних обставин не повинні відчиняти двері незнайомим людям! Якщо ж із людиною трапилось лихо і вона просить зателефонувати - запитайте: куди і з природу чого треба зателефонувати і самі зробіть це, не відчиняючи дверей. А найкраще зателефонувати своїм сусідам, бо разом завжди безпечніше!

Коли неповнолітній сам удома

Діти не повинні в жодному разі відчиняти двері, ким би не був незнайомець:

міліціонером, двоюрідним дядьком, що приїхав здалеку, або маминою знайомою з роботи. Злочинець може представитися ким завгодно, може просто попросити ручку і аркуш паперу, щоб написати записку сусідам. Незнайомцю краще відповісти: „Батьки закрили мене.". Але тільки не треба говорити, коли прийдуть батьки і де вони, краще сказати, що батьки можуть повернутися у будь-який час, хоча б і зараз. У всіх підозрілих випадках найкраще зателефонувати батькам і запитати, що роботи, або зателефонуйте в міліцію. Завжди в дитини повинна бути записна книжка з робочими телефонами батьків. А також з телефонами сусідів, міліції (02), швидкої допомоги (03), пожежної допомоги (01). Крім того, добре прикріпити ці номери над телефонним апаратом. У випадку диму або пожежі треба негайно втікати з квартири, прихопивши ключі і зачинивши двері, а зателефонувати пожежникам з телефона-автомата. Ключі дітям краще прив'язувати до пояса, а не на шию.

ЗАЛІЗНИЧНА АВАРІЯ

Статистика засвідчує, що їхати поїздом приблизно в три рази безпечніше, ніж летіти літаком, і у десяти безпечніше, ніж їхати автомобілем. На жаль, ідеального транспорту немає. Щороку на залізницях у всьому світі трапляється велика кількість катастроф.

Можливість врятуватися при аварії багато в чому залежить від точних дій самого пасажера. При аварії або екстремому гальмуванні найважливіше закріпитися, перешкодити своєму переміщенню вперед або кидкам у боки (рекомендація чинна в будь-якій транспортній аварії). Для цього можна схопитися за поручні й упертися у будь-що ногами (у стіну або сидіння).

Аварія трапляється швидко. Але не сподівайтесь, що після першого удару все закінчиться. Треба не розслаблятися і тримати всі м'язи напруженими доти, поки не стане очевидно, що руху більше не буде.

Відразу після аварії необхідно діяти дуже швидко: велика можливість пожежі, особливо, коли зіткнення було з товарним потягом. Як вибратися з вагона, треба дивитися по обстановці. Наприклад, якщо поїзд залишився на рейках, але є запах диму, а в коридорі юрбляться інші пасажери, розумніше використовувати вікна як аварійні виходи. Біля вагонного бачка з питною водою повинен бути приблизно такий напис: "Вагон обладнаний додатковими аварійними виходами через вікна третього і шостого" (звичайне розташування виходів). Зрозуміло, цей напис треба прочитати заздалегідь, як і відзначити для себе, де вогнегасники як тільки ви опинилися у вагоні. Саме такі навички і називаються культурою побутової безпеки.

Якщо напису немає, не соромтеся запитати провідника, чи є у вагоні аварійні виходи і як ними користуватися. Якщо з вами дитина, задати таке питання ви просто зобов'язані.

Біля важеля кожного аварійного виходу (їх ще називають "опускне вікно") є коротка інструкція: "При аварії ручку повернути на себе до упору, попередньо зірвавши пломбу. Натиснути на себе ручку-засувку вікна." Коли ви це зробите, віконна рама опуститься, відчинивши отвір шириною 66 x 102 сантиметри.

Вибратися можна і розбивши вікно свого купе. Проте скла в нього тривкі, тому перед тим, як витратити на боротьбу з ними дорогоцінні секунди, з'ясуйте, чи є у вас підручні засоби. Вибивши скло, не забувайте про осколки якими у паніці можна серйозно поранитися, навіть не помітивши цього.

Вибираючись з аварійного вагона, безумовно треба дотримуватися правила, універсального для подібних евакуацій, що із літака, автобуса, корабля речей не брати. Виняток робиться для документів, грошей і одягу або ковдр.

Евакуюють пасажирів при задимленні або пожежі (хоча, зрозуміло, найкраще треба скористатися стоп-краном і вогнегасником) у сусідні вагони і на польову сторону залізничної колії. Перед тим, як вийти в коридор, підготуйте захист для подиху: шапки, шарфи, усякі ганчірки треба намочити будь-якою рідиною.

Матеріал, яким облицьовані в нас вагони, малминіт рахується важкозаймистим. Але при температурі 200°C він виділяє токсичний газ, вдихнувши який два-три рази, ви не зможете боротися за своє життя. При пожежі в потязі особливо дорога кожна секунда ще й тому, що простір замкнутий і температура там підвищується миттєво. Навіть без диму одного ковтка розпеченого повітря достатньо, щоб обпалити легені і знепритомніти.

Опинившись зовні, негайно включайтеся в рятувальні роботи: при необхідності допоможіть пасажирам інших купе розбити скло, витягайте постраждалих і т.д. Потягу пощастило, якщо знайдеться професіонал, який керує ситуацією, узгодьте свої дії і підпорядковуйтеся йому.

Дуже важливо не забувати про власну безпеку: але сусідньому шляху може йти зустрічний потяг, що розлився при аварії паливної цистерни рідина може виявитися бензином або кислотою обірваний провід, що звисає, може бути під напругою.

Якщо розлилося паливо потрібно відходити на безпечну відстань адже пожежа майже гарантована і можливий об'ємний вибух. Проте не варто втрачати з виду місце аварії: допомога прийде саме туди. Якщо дріт, що під напругою, лежить на землі, віддалятися від нього треба стрибками або короткими (із ступню) кроками, щоб вберегти себе від дії напруги. Відстань, на яку поширюється струм на землі, може бути від 2 метрів (суха земля) до 30 метрів (волога).

Купляючи квиток, кожний пасажир автоматично сплачує страховий збір. Якщо ви постраждали в потязі (не тільки при аварії, але й упавши, наприклад, із полиці при різкому гальмуванні), ви повинні отримати компенсацію від державного залізничного страхового товариства. Але перед цим у пункті прибуття необхідно одержати довідку в залізничників і медиків.

Значні катастрофи відбуваються звичайно через зовнішні обставини. Але і від самого пасажирів часом залежить початок екстремальної ситуації. От декілька необхідних заходів безпеки:

- не відчиняйте під час руху потягу зовнішні двері, не стійте на підніжках;
- не висувайтеся з вікон;
- старанно кладайте багаж на верхніх багажних полицях;
- не зривайте без крайньої необхідності стоп-кран; запам'ятаєте, що навіть при пожежі зупинити потяг не можна на мосту, у тунелі та в інших місцях, де ускладниться евакуація;
- куріть тільки у відведених для цього місцях;
- не возіть із собою пальні і вибухонебезпечні речовини;
- не вмикайте у вагонну електромережу побутових приладів;
- при запаху горілої гуми або появи диму негайно звертайтеся до провідника;
- не відводьте очей при небезпечній поведінці ваших супутників або провідників адже ви маєте повне право захищати свій тимчасовий будинок.

До цих правил хочеться додати побажання пасажирів, не перетинати залізничні переїзди на червоне світло, коли вони вийшли з потягу й стають пішоходами і водіями. Щороку через машини і трактори на переїздах трапляються сотні аварій із людськими жертвами.

БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

В останні роки на дорогах України щорічно виникають десятки тисяч автомобільних аварій і катастроф, у яких гинуть та отримують травми тисячі чоловік.

Причини дорожньо-транспортних подій можуть бути різноманітні. Це, насамперед, порушення правил дорожнього руху, перевищення швидкості руху, недостатня підготовка осіб, що керують автомобілем, слабка їх реакція та технічні несправності автомобілів. Нерідко причиною аварій і катастроф стає керування автомобілем осіб у нетверезому стані.

Поради водіям Пильність і передбачення

Немає правил, придатних для всіх умов руху. Крім одного - за кермом завжди треба бути максимально обережним і уважним. Воно допоможе вам уникнути багатьох небезпечних ситуацій.

їздіть зрозуміло для навколишніх! Намагайтеся керувати автомобілем так, щоб ваші дії ніколи не були несподіваними для інших водіїв і пішоходів.

Коли поведінка іншого водія вам не дуже зрозуміла, знижуйте швидкість.

Якщо водій попереду знижує швидкість, не поспішайте його обганяти, спочатку усвідомте собі, чому він це робить.

Не будьте самовпевненим, остерігайтеся невпевнених. Звикайте керувати автомобілем, заглядаючи далеко вперед і назад.

Не можна водити автомобіль з розрахунком на те, що уникнути небезпеки вам допоможуть вміння та розсудливість інших водіїв. Треба завжди самому бути готовим уникнути небезпечних наслідків помилок або легковажності навколишніх.

Будьте психологом! Під час руху за іншим автомобілем, намагайтеся передбачити дії його водія, щоб бути готовим до всяких несподіванок.

Пильність і втома

Небезпечно рухатися без зупинок тривалий час, це притуплює увагу. Монотонна їзда має гіпнотичну дію. Час від часу змінюйте темп руху, зупиняйтесь для відпочинку.

Тримайте кермо без напруження, але обов'язково обома руками. Це дозволяє вести автомобіль без великих зусиль і миттєво вирівнювати його при поштовхах.

Вночі водій стомлюється швидше через напруження зору і підвищену увагу. Тому треба частіше зупинятися для відпочинку.

Ніколи не керуйте автомобілем, якщо ви нездорові або почуваете втому.

Дотримання дистанції

Найголовніше для забезпечення безпечного руху у потоці машин це інтервал і дистанція.

Не "працюйте ліктями" на дорозі: по обидва боки вашого автомобіля завжди повинно залишатися хоча б по півметра простору.

При зустрічах з автопоїздом інтервал треба збільшувати до одного метра, тому що причіп рідко коли йде по сліду тягача.

Звикніть завжди триматися правіше. Добрий водій повинен займати на дорозі не більше місця, ніж йому призначено.

Не "висніть на хвості" у автомобіля, що йде попереду. Це втомлює і завжди небезпечно.

Пам'ятайте про гальма

Вміле застосування гальма - найпереконливіше свідчення високої майстерності водія. Воно тим вище, чим рідше і плавно ви гальмуєте.

Різке гальмування це вірний шлях до заносу і виходу автомобіля з-під контролю. Намагайтеся завжди дотримуватися такої дистанції, щоб гальмувати лише у крайньому випадку. Знизивши швидкість на одну третину, ви скоротите гальмівний шлях більш, ніж удвічі.

Завжди перевіряйте роботу гальм, коли сідаєте за кермо автомобіля (особливо незнайомого). Доведіть керування гальмами до повного автоматизму, і ви виграєте чимало часу для оцінки дорожньої обстановки.

Ні в чому так не помітна різниця між майстром і недосвідченим водієм, як у користуванні передачами і гальмами.

Увага, поворот!

Тільки повороти доріг по справжньому перевіряють наше вміння водити автомобіль безпечно.

НАТОВП

Чим же є натовп? У чому його небезпека для людини?

Як поводити себе у натовпі, щоб не постраждати?

Натовп - це особливий біологічний організм. Він діє за своїми законами і не завжди враховує інтереси окремих осіб, в тому числі і їх життя.

Досвід підтверджує, що досить часто натовп стає небезпечнішим від стихійного лиха, або аварії, які його створили.

Почуття страху, що охоплює групу людей, миттєво передається іншим і переростає в некерований процес - паніку. У людей різко підвищується емоційність сприйняття того, що діється навкруги, знижується відповідальність за свої вчинки. Людина не може розумно оцінити свою поведінку і обстановку, що склалася. В такій атмосфері досить тільки одному висловити, виявити бажання втекти з небезпечного району, як людська маса починає сліпо копіювати його дії. Тому люди найчастіше гинуть не від самої небезпеки, а від страху і паніки, що виникають у натовпі. Про це треба завжди пам'ятати і передбачати можливу небезпеку.

Правила поведінки щодо збереження власного життя у натовпі

під час масових заходів

Щоб не загинути у натовпі, найкраще правило - не потрапляти в нього або обминати його. Якщо це неможливо, у жодному разі не йти проти натовпу.

Пам'ятайте, що найнебезпечніше - бути затиснутим і затоптаним у натовпі!

Люди в паніці не помічають тих, хто поруч. Кожен думає про особистий порятунок. Люди пориваються вперед, до виходу. Найбільша тиснява буває в дверях, перед сценою, біля арени і т.д.

Тому, входячи в будь-яке приміщення, треба звертати увагу на запасні і аварійні виходи, знати, як до них добратися.

Не наближайтеся до вітрин, стін, скляних дверей, до яких вас можуть притиснути і роздушити. Якщо натовп захопив вас - не чиніть йому опору. Глибоко вдихніть, зігніть руки в ліктях, підніміть їх, щоб захистити грудну клітину. Не тримайте руки в кишенях, не чіпляйтеся ні за що руками - їх можуть зламати. Якщо є можливість, застібніть одяг. Високі каблукі можуть коштувати вам життя, так само, як і розв'язана шнурівка. Викиньте сумку, парасольку і т.д. Якщо у вас щось впало, у жодному разі не намагайтеся підняти, - життя дорожче.

Головне завдання в натовпі - не впасти. Якщо вас збили з ніг і ви впали на землю, спробуйте згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. При будь-якій можливості треба спробувати встати на ноги.

З метою запобігання надзвичайним ситуаціям під час проведення масових заходів рекомендується створення так званих "груп порятунку". Основне їхнє завдання - своєчасне і оперативне реагування на раптові запити присутніх і недопущення панічних настроїв.

Мабуть не треба й пояснювати, що скупчення людей, яке рухається на великій швидкості у замкнутому просторі громадського транспорту завжди означає ситуацію підвищеного ризику. Це не означає, звичайно, що треба боятися поїздки автобусом або тролейбусом, але досвід виробив правила, які допомагають людині безболісно співіснувати із громадським транспортом:

- Уникайте в темний час доби безлюдних зупинок. Чекаючи автобус або трамвай, варто стояти на добре освітленому місці поряд з іншими людьми.
- Коли транспорт підходить не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячої юрби - вас можуть виштовхнути під колеса.
- Якщо рейсовий автобус ходить із великими проміжками, запам'ятайте розклад, щоб не стояти на зупинці занадто довго.
- Не засинайте під час руху: небезпечно не стільки проспати свою зупинку, скільки одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі.
- Не притуляйтеся до дверей, при можливості, уникайте їзди на сходах і в проході.
- Тримайте свої речі на виду. Не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша торба або валіза. Найкраще тримати речі на колінах, або притуливши до стінки.
- Пам'ятайте, що у громадському транспорті дуже зручно діяти кишеньковим злодіям, а їхнє улюблене місце - у проходах та на сходах біля дверей. При можливості користуйтеся проїзним квитком - він рятує від додаткового пересування салоном.
- Якщо проїзні документи перевіряє контролер, а у вас їх із собою немає, не соромтеся і самі перевірити документи контролера. Служба контролю підтверджує, що щодня десятки молодих людей поповнюють свій бюджет під виглядом ревізорів.
- Уникайте порожніх автобусів, трамваїв, тролейбусів і вагонів метро. Якщо усе ж доводиться їхати пізно, то сідати краще біля водія, причому не біля вікна, а ближче до проходу, щоб до вас незручно було підсісти. Якщо незважаючи на це підозрілий незнайомиць хоче сісти поруч, пропустіть його до вікна або пересядьте.
- Жінкам рекомендується сідати поруч з іншими жінками. А якщо в салон увійшов явно розв'язний пасажир, необхідно відвернути обличчя і не зустрічатись з ним очима.

Що робити, якщо в салоні виникла пожежа?

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

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

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

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

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

Під час поїздки у таксі

Не слід занадто багато розповідати про себе водію, особливо про добробут і розпорядок дня. Якщо ви садите в машину родича чи знайомого, поговоріть із водієм, подивіться на номер машини (так, щоб це бачив водій), а приятелю скажіть: „Приїдеш - подзвони!“ Жінкам рекомендується в темний час доби, приїхавши до під'їзду, попросити водія трохи почекати поки ви не вийдете в будинок. Уникайте сідати в машини, де вже є пасажир.

Під час поїздки в електропоїзді

У вечірній час сідайте в перший вагон або в такий - як це буває на деяких маршрутах де традиційно збираються постійні пасажирів наприклад, у третій або передостанній. Якщо ви побоюєтеся хуліганів то сідайте ближче до пульта виклику міліції або у крайньому випадку до стоп-крана (він знаходиться в тамбурі). Проте стояти в тамбурі, у проходах і курити не рекомендується. Якщо у вагоні, куди ви уже ввійшли, виявиться п'яна компанія, що там розташувалася, спокійно прохосьте далі, в інший вагон за рухом електропоїзда.

Не відповідайте на репліки, не зустрічайтеся очима з розв'язними пасажирами. Будьте готові до опору, але не показуйте переляку або роздратування, будьте зовнішньо байдужі.

Якщо на зупинці разом із вами вийшла особа або група осіб, що погрожують вам, відразу зверніться до касира, чергового по станції або міліціонера. Попросіть зв'язатися з міліцією, скажіть про прикмети тих, хто погрожував, не

ідіть зі станції, поки не переконаєтеся, що вам ніщо не загрожує. Якщо є можливість - зателефонуйте (або попросіть це зробити робітника станції), щоб вас зустріли.

ВЧАСНА ПЕРША ДОПОМОГА - РЕАЛЬНИЙ ШАНС ВИЖИТИ

У всіх надзвичайних ситуаціях, пов'язаних з травмуванням людей, для життя важливі перші 20 хвилин. Медична допомога, надана у цей час, суттєво підвищує шанси травмованого залишитися живим. Тому особливо важливо цим категоріям людей знати хоча б найелементарніші правила надання невідкладної медичної допомоги.

Перша медична допомога - це проведення комплексу термінових заходів, метою яких є припинення впливу ушкоджуючого чинника зовнішнього середовища на організм, надання на місці допомоги і забезпечення максимально сприятливих умов транспортування потерпілого до лікувального закладу.

Правила переносу і транспортування потерпілого

Транспортування - один із важливих елементів надання першої меддопомоги. Для перенесення потерпілого використовують стандартні медичні носилки або їхню імпровізацію з підручних матеріалів (щит, східці, намет, плащ, ковдра).

1. Положення потерпілого на носилках на спині повинно бути з піднятою головою.
2. При пораненнях грудної клітки потерпілий повинен знаходитися в напівсидячому положенні.
3. При ушкодженнях хребта і нижніх кінцівок - лежачи на спині на жорсткій основі (щит, дошка, фанера тощо).
4. При ушкодженнях кісток тазу - на спині зі зігнутими в колінах ногами (валик під колінами з ковдри тощо).
5. При ушкодженнях верхніх кінцівок - сидючи з підвішеною на косинці або бинті рукою.
6. При переломах кісток кінцівок необхідно обов'язково накласти шину. З метою створення для них максимального спокою не рекомендується перекладати потерпілого з одних носилок на інші.

Методи припинення кровотечі:

накладання тугої пов'язки, притиснення судин пальцями до кістки, накладання джгута або закрутки (гумова трубка, ремінь, рушник тощо).

Правила накладання джгута (закрутки):

джгут накласти вище і якнайближче до рани;

під джгут підкласти будь-який матеріал (одяг);

джгут накласти круговими рухами до повного припинення кровотечі;

відмітити час накладання джгута на листку паперу або на чолі потерпілого чорнилами, фарбою, кров'ю, сажею тощо;

при транспортуванні джгут повинен бути помітним, не прикритим або якимось чином зазначеним.

Пов'язка:

Основними призначеннями пов'язки є захист рани від забруднення і зупинка кровотечі з неї. Для накладання пов'язки використовується індивідуальний перев'язочний пакет, бинт, марля, стрічки з чистих простирадл, натільної білизни, рушників тощо. Шкірні покрови навколо рани необхідно обробити 3-5 % розчином йоду (спиртом, горілкою, одеколоном), після чого рану закрити перев'язочним матеріалом.

Правила користування індивідуальним перев'язочним пакетом:

розірвати по лінії надрізу прорезинену оболонку і зняти її;

зі складки паперової оболонки вийняти шпильку;

однією рукою взяти за кінець бинта, разом повернути його до скатки;

взяти скатку іншою рукою і розгорнути пакет;

при наскрізному пораненні рухливу подушечку відсунути рукою і закрити обидві рани;

при сліпому пораненні або опіку рухливу подушечку присунути до нерухомої (скласти разом);

накласти подушечку на рану, прибинтувати, а кінець бинта прикріпити шпилькою.

!Запам'ятай - кольоровою ниткою показана зовнішня сторона подушечок, за яку можна брати руками.

Правила виконання іммобілізації (фіксації) при переломах довгих трубчастих кісток

Фіксація виконується за допомогою спеціальних медичних шин (Крамера, Дітерікса), імітованих шин з підручних засобів (вузькі дошки, штахетник, низка довгих прутів, автомат, карабін тощо) або без застосування шин.

Фіксація кінцівок медичними шинами (Крамера, Дітерікса) виконується медичними працівниками або особами, які вміють ними користуватися.

Фіксація кінцівки імітованими шинами з підручних засобів: довжина шини повинна бути достатньою, щоб зафіксувати суглоби вище і нижче місця перелому; шина накладається поверх одягу; фіксація шини бинтом проводиться уздовж всієї кінцівки.

При відсутності медичних шин і неможливості скористатися імітованими шинами з підручних засобів при переломах довгих трубчастих кісток: прибинтувати верхню кінцівку до тулуба із зігнутою в ліктьовому суглобі рукою під прямим кутом; прибинтувати нижню кінцівку до здорової ноги.

Опіки

Термічні (полум'ям, напалмом)

Симптоми:

почервоніння, припухлість шкіри (I ступінь);

міхурі з рідиною (II ступінь);

некроз шкіри і глибше лежачих тканин (III і IV ступені).

Перша допомога:

усунути причину, що викликає опік: вивести з вогню, погасити вогонь на одязі. ***ДЛЯ ПОГАШЕННЯ НАПАЛМУ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ПЛАЩ-НАКИДКУ, СИРУ ЗЕМЛЮ (ГЛИНУ).***

!Запам'ятай - використання води в цьому випадку збільшує площу опіку.

ввести знеболюючий засіб шприц-тюбиком з аптечки індивідуальної (AI);

дати 2 таблетки з пеналу для антибіотиків з аптечки індивідуальної (AI);

накласти пов'язку на всю опікову поверхню;

пригорілий до опікової рани одяг не відривати;

доставити потерпілого до лікувального закладу.

Хімічні опіки (кислоти, луги)

Симптоми: біль в ділянці опіку, почервоніння шкіри або післяопіковий струп.

Перша допомога:

промийте опікову поверхню слабким розчином кислоти при лужних опіках або слабким розчином лугу при кислотних опіках; при відсутності розчинів промийте великою кількістю води;

уражену ділянку закрити пов'язкою;

ввести знеболюючий засіб шприц-тюбиком з аптечки індивідуальної (AI);

дати 2 таблетки з пеналу для антибіотиків з аптечки індивідуальної (AI);

доставити потерпілого до лікувального закладу.

Переохолодження організму.

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

Симптоми: озноб, тремтіння, синюшність шкіри, губів, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява "гусячої шкіри", позіхання, гикавка, затемнення свідомості. У постраждалого настає апатія, сонливість, загальна слабкість, поверхнєве дихання. Ступінь і швидкість переохолодження залежать від температури води та адаптації організму до холоду.

Запам'ятайте! Серце зупиняється при температурі тіла 26°C.

Попередження переохолодження організму:

Обмежуйте час перебування у воді при купанні і регулюйте перерви між заходами у воду. Здоровим дітям дошкільного віку можна купатися у водоймах при температурі води +23-24°C 1-3 хвилини і не більше 2-3 разів на день; дітям шкільного віку – при температурі води +20-21°C перебування у воді збільшувати поступово – від 3-5 до 10-15 хвилин, до ознобу не повинні купатися люди будь-якого віку.

Допустимий час перебування людини у воді:

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

10-15 хвилин при температурі води 2-3°C;

210-270 хвилин при температурі води 10-15°C;

420-540 хвилин при температурі води 24°C.

Одягайтесь відповідно до сезону.

Перша медична допомога при переохолодженні.

Легкий ступінь переохолодження (озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, утруднене пересування, блідість шкіри):

- одягніть тепло постраждалого, напоїть гарячим чаєм або кавою.
- змусьте виконувати інтенсивні фізичні вправи. Подальше купання в цей день припиняється.

Середній ступінь переохолодження (синюшність губів і шкіри, ослаблення дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування):

- розітріть постраждалого вовняною тканиною, зігрійте під теплим душем (якщо його поміщаєте у ванну, то температуру води підвищуйте поступово від 30-35°C до 40-42°);
- зробіть масаж усього тіла;
- тепло одягніть постраждалого та укладіть в ліжку, зігрійте грілками (зігрівання повинно бути поступовим, щоб не було різкого перепаду температур);
- викличте лікаря.

Важкий ступінь переохолодження (з'являється втрата свідомості, життєві функції поступово вгасають):

негайно викличте лікаря;

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

Замерзання.

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

Симптоми: спочатку виникає сонливість, млявість, порушення координації рухів, пригнічується стан, температура тіла знижується до 23-25°C.

Перша медична допомога при замерзанні.

- Швидко відновлюйте нормальну температуру тіла.
- Помістіть постраждалого у ванну, вода в якій повинна бути 25-30°C, а через 20-30 хвилин воду доводять до 35°C (але не вище!).
- Обкладіть тіло грілками, пляшками з теплою водою, тієї ж самої температури, якщо ванни немає.
- Робіть штучне дихання і закритий масаж серця – при порушенні дихання і серцевої діяльності.
- Після відновлення нормальної температури і свідомості, дайте постраждалому гарячий чай або каву, укрийте теплою ковдрою і доставте у лікувальний заклад.

Ураження електричним струмом або блискавкою

Симптоми: опіки в місцях входу і виходу електричного струму (блискавки) різного ступеня відповідно глибини ураження. Може бути втрата свідомості.

Перша допомога:

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 пов'язку, ввести знеболюючий засіб шприц-тюбиком, дати 2 таблетки з пеналу для антибіотиків з аптечки індивідуальної (AI);

доставити потерпілого до лікувального закладу.

Утоплення, задушення

Симптоми: порушення дихання, серцевої діяльності, можлива відсутність свідомості.

Перша допомога:

витагнути потерпілого з води або звільнити з петлі;

очистити ротову порожнину від мулу, трави, видалити воду з дихальних шляхів (укласти животом на своє коліно головою вниз);

провести штучне дихання і зовнішній масаж серця до відновлення серцебиття і самостійного дихання;

доставити потерпілого до лікувального закладу;

Непритомність

Симптоми: тимчасова втрата свідомості, якій передують запаморочення, потемніння в очах, нудота, блювання. Різка блідість шкіри, слабкість пульсу, поверхневе дихання, холодний липкий піт.

Перша допомога:

- укласти потерпілого в горизонтальне положення з піднятими ногами;
- розстебнути стискаючий одяг на грудях і животі;
- забезпечити доступ свіжого повітря;
- лице побризкати холодною водою;
- дати понюхати нашатирний спирт або оцет на ватці, потерти ними скроні.

Перегрівання організму. Тепловий (сонячний) удар

Симптоми: Спочатку людина відчуває втому, головний біль, запаморочення, нудоту, спрагу. Пізніше – шум у вухах, задишка, прискорене серцебиття (збільшується почервоніння. Якщо в цей час прийняти необхідні заходи, захворювання не буде розвиватися. Але якщо постраждалий продовжує залишатися на сонці та у теплі, розвивається процес, обумовлений ураженням центральної нервової системи; важка задишка, частий і слабкий пульс, галюцинації, температура підвищується до 40°C, судоми, марення, можливий параліч органів дихання і припинення роботи серця.

Запам'ятайте! Небезпека сонячного і теплового удару збільшується при фізичному навантаженні і відсутності води. Організм не встигає проохолоджуватися і швидко перегрівається.

Перша допомога:

- Постраждалого необхідно укласти, піднявши вище голову, у тінь або прохолодне приміщення, зняти одяг.
- Найголовніше – охолодити організм. Необхідно прикласти холодні компреси на голову, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простиралом. Охолодження не повинно бути різким і швидким.
- Якщо людина не знепритомніла, їй треба напоїти холодною, трохи підсоленою водою, алкогольні напої виключаються.
- При втраті свідомості потрібно покласти постраждалого на бік. При порушенні дихання негайно починають робити штучне дихання.
- Буває, що погано людині стає вже вдома. Тоді добре допомагає обтирання оцтом, розбавленим пополам з водою. Одночасно треба давати холодні напої невеличкими ковтками кожні 3-5 хвилин. Можна поставити холодну клізму, а також дати жарознижуючу таблетку.
- В усіх випадках перегрівання організму, треба терміново викликати лікаря.

- Попередження перегрівання організму полягає в дотриманні норм прийому сонячно-повітряних ванн, що особливо важливо для дітей та осіб, що мають захворювання серцево-судинної системи.
- Уникнути сонячного удару дуже просто: одяг повинен бути з легкої нещільної тканини, світлий, треба носити головний убір. По можливості, дотримуватись питного режиму, не сидіти довго на сонці. Намагатися не зловживати витривалістю свого організму, більше знаходитися у холодку, періодично прохолоджуватися.
-

Поранення м'яких тканин без ушкодження великих кровоносних судин

Симптоми: порушена цілісність м'яких тканин, кровотеча, біль.

Перша допомога:

- обробити шкіру навколо рани розчином йоду, спирту, горілкою, одеколоном тощо;
- накласти стискуючу пов'язку для зупинки кровотечі та захисту рани від забруднення. Використовується індивідуальний перев'язочний пакет, бинт, стрічки з чистих простирадл, рушників тощо;
- при болях ввести знеболюючий засіб шприц-тюбиком із аптечки індивідуальної;
- дати дві таблетки з пеналу для антибіотиків із аптечки індивідуальної;
- вжити заходи для доставки потерпілого до лікувального закладу.

Поранення м'яких тканин кінцівок з пошкодженням великих кровоносних судин

Симптоми: порушена цілісність м'яких тканин, ясна кровотеча, біль, загальна слабкість.

Перша допомога:

- накласти джгут (закрутку) вище рани до зупинки кровотечі, відмітити час;
- шкіру навколо рани обробити розчином йоду, спиртом тощо;
- накласти захисну пов'язку, використовуючи особистий перев'язочний пакет, бинт, стрічки з чистого простирадла тощо;
- при болях ввести знеболюючий засіб шприц-тюбиком з аптечки індивідуальної;
- вжити заходи для термінової доставки потерпілого до лікувального закладу.

Вивихи суглобів

Симптоми: зміна форми суглобу через зсув кісток, біль, відсутність або обмеження рухів у суглобі.

Перша допомога:

- вправляти вивих особам без медичної освіти забороняється;
- іммобілізувати кінцівку табельною чи імпровізованою шиною з підручних засобів або прибинтувати верхню кінцівку до тулуба, а нижню - до здорової ноги;
- при болях ввести знеболюючий засіб шприц-тюбиком з аптечки індивідуальної;
- доставити потерпілого до лікувального закладу.