

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Івано-Франківської області**

Івано-Франківський національний університет

**М.В. Осипчук, В.П. Курилович, А.Й. Павелко Є.Т.Піндус, М.Б.
Поливняний.**

«Знання – запорука безпеки»

навчально-методичний посібник

**м. Івано-Франківськ
2015**

Р.З. Борисюк - начальник навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Івано-Франківської області

Рекомендовано методичною радою університету

(протокол № від 2015р.)

Знання – запорука безпеки навчально-методичний посібник

М.В. Осипчук, В.П. Курилович, А.Й. Павелко Є.Т.Піндус, М.Б. Поливняний.

У навчальному посібнику надані рекомендації щодо дій населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій. Основна увага приділена організації роботи консультаційних пунктів з питань цивільного захисту при місцевих органах самоврядування.

Рекомендовано керівникам органів місцевого самоврядування, особам, відповідальним за роботу консультаційних пунктів з питань цивільного захисту при місцевих органах самоврядування, **викладачам та студентам навчальних закладів**, населенню для самостійного вивчення інформації щодо дій в умовах надзвичайних ситуацій.

3MICT

ВСТУП	5
НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ ТА ЗАХИСТ ВІД НИХ	34
повінь, паводок	35
ураган	37
смерч	39
землетрус	41
зсув	43
сель	45
природні лісові та торф'яні пожежі	47
снігова лавина	49
хуртовини, снігові замети	51

ожеледиця	53
гроза	55
кульова блискавка	57

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ ТА ЗАХИСТ ВІД НИХ.	59
---	----

Радіаційна небезпека	60
Хімічна небезпека	62
Обережно: небезпечні хімічні речовини <i>х л о р</i>	64
Обережно: небезпечні хімічні речовини <i>а м і а к</i>	65
Обережно: небезпечні хімічні речовини <i>р т у т ь</i>	66
Побутова хімія	68
Пожежа	70
Чадний газ	72
Аварії на мережах газопостачання	74
Обережно: газові прилади	76
Залізнична аварія	78
Автомобільна аварія	80

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ ТА ЗАХИСТ ВІД НИХ	82
---	----

Вибухонебезпечні предмети	83
Загроза терористичного акту	85
Ви стали заручником	87
Правила поведінки в натовпі	89
Обмороження	90
Поведінка на льоду	92

Поведінка на воді	94
Якщо заблукали у лісі	96
Увага: з м і ї	98
Обережно: к л і щ !	101
Обережно: г р и б и !	103
НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ ТА ЗАХИСТ ВІД НИХ	105
Сигнали оповіщення цивільного захисту	106
Правила поведінки під час артобстрілу і бомбардування	
Пильність запорука боротьби з тероризмом	110
Укриття населення в захисних спорудах цивільного захисту	113
Засоби радіаційного та хімічного захисту	119
Евакуація	122
Надання домедичної допомоги при невідкладних станах	124
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	140

ВСТУП

Кодекс цивільного захисту України від 2 жовтня 2012 року регулює відносини, пов'язані із захистом населення, територій, навколишнього природного середовища та майна від надзвичайних ситуацій, реагуванням на них, функціонуванням єдиної державної системи цивільного захисту, та визначає повноваження органів державної влади, органів місцевого самоврядування, права та обов'язки громадян України, підприємств, установ та організацій незалежно від форми власності.

Відповідно до частини четвертої статті 39 Кодексу цивільного захисту України, Кабінет Міністрів України прийняв постанову від 26.06.2013р. № 444 «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях».

Цей Порядок визначає механізм організації навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, його структуру, види та форми.

Навчання населення здійснюється:

- за місцем роботи — працюючого населення;
- за місцем навчання — дітей дошкільного віку, учнів та студентів;
- за місцем проживання — непрацюючого населення.

Навчання непрацюючого населення діям у надзвичайних ситуаціях здійснюється шляхом проведення інформаційно-просвітницької роботи за місцем проживання та самостійного вивчення загальної програми навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях та інших інформаційно-довідкових матеріалів з питань цивільного захисту, правил пожежної безпеки у побуті та громадських місцях.

Інформаційно-просвітницька робота з питань поведінки в умовах надзвичайних ситуацій організовується місцевими органами виконавчої влади та органами місцевого самоврядування, в тому числі через утворені при них консультаційні пункти, та передбачає:

- інформування населення про методи реагування у разі виникнення надзвичайних ситуацій;
- створення в консультаційних пунктах умов для оволодіння громадянами навичками користування найбільш поширеними засобами захисту і надання першої само- та взаємодопомоги.

Для задоволення потреби у самостійному вивченні загальної програми навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування за методичного супроводження територіальних курсів, навчально-методичних центрів цивільного захисту та безпеки життєдіяльності видають навчальні, навчально-наочні посібники, брошури, розповсюджують інформаційні матеріали, буклети тощо.

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ ТА ЗАХИСТ ВІД НИХ



ПОВІНЬ, ПАВОДОК

Повінь – це затоплення місцевості внаслідок підйому рівня води в річці, озері, що викликається значним, відносно тривалим підвищенням рівня води і спостерігається щороку в один і той же сезон.

Паводок – це фаза водного режиму ріки, яка може багаторазово повторюватися в різні сезони року, що характеризується

інтенсивним, короткочасним, збільшенням витрат і рівнів води, які викликаються дощем або інтенсивним таненням снігу під час відлиги.

Фактори небезпеки повеней та паводків:

- руйнування будинків та будівель, мостів;
- розмив залізничних та автомобільних шляхів;
- аварії 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 про 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 можливість худобі врятуватися.
- Підніміться на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий - займіть горішні приміщення.
- До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувникам, 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 і йому не загрожує руйнування, відсутні провалини в будинку і навколо нього, не розбите скло і немає небезпечних уламків та сміття.
- Не користуйтесь електромережею до повного висихання будинку.
- Обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені.
- Просушіть будинок, проведіть ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території.
- 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 пошкодження.
- Все майно, що було затопленим, підлягає дезінфекції.
- Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

УРАГАН

Ураган - це вітер великої руйнівної сили і значної тривалості, швидкість якого понад 29 м/сек. і більше. Оцінюється сила вітру в балах згідно зі шкалою Бофорта.



Небезпечні фактори урагану:

- * 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.*

З отриманням штормового попередження слід негайно провести запобіжні роботи:

- зміцнити недосить стійкі конструкції, зачинити двері, вікна, приміщення на горищі, люки, вентиляційні отвори, ворота у виробничі та тваринницькі приміщення; припинити всі зовнішні роботи;
- великі вікна і вітрини необхідно оббити дошками;
- шибки заклеїти смужками паперу або тканини, а якщо можливо, вийняти;
- двері і вікна з підвітряної сторони залишити відкритими, щоб урівноважити внутрішній тиск у будівлі;
- з дахів, балконів, лоджій прибрати предмети, які при падінні можуть травмувати людей;
- по можливості відімкнути комунально-енергетичні мережі, відкрити допоміжні люки для пропускання води;
- з легких та старих будівель перевести людей у більш міцні або укрити в захисних спорудах цивільного захисту;
- запаситися електричними ліхтарями, газовими лампами, свічками; створити запас води та продуктів харчування на 2-3 доби, запаситись медикаментами та перев'язувальними матеріалами;
- увімкнути радіоприймачі та репродуктори: по них будуть передаватися повідомлення органів цивільного захисту.

Під час урагану:

- Знаходячись у будинку, **остерігатися** поранень осколками скла, що розлітається. Для цього потрібно відійти від вікон і встати впритул до простінку. Можна використовувати також міцні меблі. Найбільш безпечним місцем є сховища цивільного захисту, підвали або внутрішні приміщення перших поверхів цегляних і кам'яних будинків.

- Не виходити на вулицю одразу ж після послаблення вітру, тому що через декілька хвилин порив може повторитися. Якщо це все-таки необхідно, то потрібно триматися подалі від будівель і споруд, високих парканів, стовпів, дерев, щогл, опор.

- **ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ**, що найчастіше під час урагану та штормового вітру люди отримують травми від уламків скла, шиферу, черепиці, шматків покрівельного заліза, зірваних дорожніх знаків, всіляких вивісок, деталей фасадів і карнизів будинків.

Остерігайтесь:

- - частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях;
- - обірваних дротів від ліній електромереж;
- - розбитого скла та інших джерел небезпеки.
- Якщо ураган застав вас на відкритій місцевості, то найкраще заховатись у канаві, яру, ямі чи будь якій заглибині: лягти на дно заглибини і міцно притулитися до землі.
- Небезпечно заходити до старих і пошкоджених будівель: вони можуть обвалитися від натиску вітру.
- Не торкатися обірваних електропроводів: вони можуть перебувати під напругою.
- Якщо ви їдете автомобілем - зупиніться. Виходьте і швидко ховайтесь у міцній будівлі або на дні будь - якого заглиблення.
- **Заборонено** знаходитися на шляхопроводах, наближатися до місць зберігання легкозаймистих або небезпечних хімічних речовин.

Головна умова виживання – не піддаватися паніці, діяти свідомо і грамотно, утримувати інших від необачних дій, надавати допомогу постраждалим.

С М Е Р Ч

Смерч - це сильний атмосферний вихор, який опускається з основи купчасто-дощової хмари у вигляді темної воронки чи хобота (частіше декількох) і має вертикальну вісь, невеликий поперечний перетин і дуже низький тиск у своїй центральній частині.



Смерч - одне з найнебезпечніших атмосферних явищ. Він супроводжується грозою, дощем, градом і, якщо досягає поверхні землі, майже завжди наносить значні руйнування. Знижений тиск усередині смерчів створює «ефект насоса», тобто всмоктування навколишнього повітря, води, пилу, предметів, людей і тварин усередину воронки, підіймає їх високо над землею і переносить на значні

відстані.

Воронка – основна складова смерчу, являє собою спіральний вихор, який складається повітря з домішками води, пилу і т.п. з надзвичайно великою швидкістю обертання - **600 – 1000 км/год, іноді 1300 км/год.**, досягає висоти 1,5 км.

Смерч вважається стихійним явищем, якщо максимальна швидкість вітру в ньому складає **25 м/сек** і більше, а для водних поверхонь – більше **30 м/сек**. У Північній Америці смерчі відомі під назвою «**торнадо**», у Європі смерч носить назву «**тромб**».

Середня швидкість переміщення смерчу складає **50-60 км/год.**, іноді може досягати до **240 км/год**. Руйнівну дію цієї стихії можна порівняти з дією ударної хвилі ядерної зброї.

Смерч існує недовго, переміщаючись разом із хмарою. При проходженні над місцевістю зі швидкістю кількох десятків кілометрів за годину смерч здійснює руйнування, які викликаються не тільки величезною швидкістю повітря всередині самого вихору, але й миттєвим стрибком атмосферного тиску, що за лічені секунди може впасти й знову піднятися на кілька десятків гектопаскалей. Будинки із замкненими дверима й вікнами «вибухають» у момент проходження над ними смерчу, цілі стіни вивалюються назовні, рідина з посуду висмоктується й розприскується. Одиночний смерч, опускаючись до землі, здійснює спустошення у смузі шириною кілька сотень метрів і довжиною від декількох кілометрів до декількох десятків кілометрів.

Смерчі в Україні спостерігаються рідко, переважно влітку в степових районах півдня держави, іноді виникають на Поліссі.

Фактори небезпеки 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.

З отриманням штормового попередження слід негайно:

- зміцнити не досить міцні конструкції, відчинити двері, приміщення на горищі, слухові вікна, вентиляційні отвори щоб урівноважити внутрішній тиск у будівлі;
- з дахів, балконів, лоджій прибрати предмети, які при падінні можуть травмувати людей;
- якщо є можливість і необхідність - відімкнути комунально-енергетичні мережі, загасити вогонь у грубах;
- припинити всі роботи на відкритій місцевості і перейти в укриття;
- з легкої споруди швидко перейти у більш міцну будівлю, при можливості укритися в захисній споруді ЦО, підвалі або погребі.

Під час проходження смерчу:

- на відкритій місцевості – сісти на землю, а при наближенні воронки «розпластатися» на поверхні землі, обтяжити себе всіма наявними підручними засобами, не підіймати голови, доки смерч не зміститься убік;
- при наявності поблизу великих дерев - ні в якому разі не шукати укриття під ними, у пригоді можуть стати невисокі кущі, за які можна міцно вчепитися;
- у місті – при можливості негайно укритися всередині міцної масивної будівлі;
- відійти подалі від легкових автомобілів, кіосків, тимчасових споруд та хитких старих будинків, укриватися всередині них також небезпечно.

Після проходження смерчу:

- зберігайте спокій, оцініть ситуацію, допоможіть постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує;
- переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень, огляньте стан мереж електро-, газо- та водопостачання;
- не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу;
- не користуйтеся ліфтами - електромережу можуть вимкнути;
не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.



ЗЕМЛЕТРУС

Землетрус являє собою підземні удари (поштовхи) і коливання земної поверхні, які спричиняються природними причинами.

*Інтенсивність (сила) землетрусу в Україні та у ряді європейських держав вимірюється за 12-бальною шкалою **MSK-64**.*

Землетруси починаються раптово і охоплюють значні території. Руйнування будівель, зсуви і обвали крутих схилів є головними причинами людських жертв і великих матеріальних збитків при сильних **землетрусах**. Під час землетрусів пошкоджуються інженерні мережі: газо- і водопроводи, каналізація, опори ліній електропередач, порушується зв'язок, пошкоджується проїзна частина доріг, мости, підземні переходи.

Раптовість землетрусу, різка зміна обстановки, руйнування і гуркіт негативно впливають на психіку людей, призводять до паніки, під час якої люди у страху здійснюють безглузді та небезпечні для життя вчинки і дії. Особливо небезпечна паніка у місцях скупчення людей: в школах, лікарнях, магазинах, ринках, кінотеатрах, гуртожитках.

Слід пам'ятати, що сильні землетруси (7-9 балів) починаються, як правило, з 5-6 бальних поштовхів, які тривають 15-20 і більше секунд, розхитують будівлю. Потім коливання і поштовхи досягають максимуму, після чого йдуть на спад на протязі приблизно 30 і більше секунд.

Прийнявши до уваги міцність будівлі, у якій ви проживаєте або працюєте, ваше місцезнаходження у будівлі та запас часу (15-20 сек.), ви можете завчасно визначити найбільш доцільні для вас дії: або швидко покинути будівлю, або зайняти відносно безпечне місце у ній.

Найбільш безпечні місця в будинках при землетрусах: прогалени капітальних внутрішніх стін, місця поблизу них, віконні та балконні прогалени у стінах нижніх поверхів. Найнебезпечніші – великі засклені отвори, скляні дахи цехів і громадських будівель, кутові кімнати верхніх поверхів, ліфти.

Укриттям від падаючих предметів та уламків всередині будівель можуть служити місця під міцними столами та ліжками.

Дії при загрозі 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.

- 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.

- Відійдіть подалі 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.

ЗСУВ

ЗСУВ – це сповзаюче зміщення ґрунтових мас на схилі під дією своєї ваги і додаткового навантаження внаслідок перезволоження ґрунту дощовими опадами, танення снігу, землетрусу, підмиву схилів, нерозумної діяльності людини та інших процесів.



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.

До яких небезпек призводять зсуви?

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 цивільного захисту. 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; шибки по можливості захистіть віконницями або щитами.

- **ДІЙТЕ НЕГАЙНО! Терміново евакуюйтеся 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 визволення 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 витоку 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.

СЕЛЬ



СЕЛЬ – раптово сформований, внаслідок різкого підйому води в руслах гірських річок, грязевий потік. Складається з води, піску, рідкої грязі та каміння. Селі рухаються з швидкістю від 2 до 10 м/сек, їх об'єми можуть сягати тисячі-мільйони кубічних метрів.

Передній фронт селевої хвилі може сягати до 15 -25 м заввишки. Сель характеризується значною руйнівною силою. Селі можуть повторюватися декілька разів на рік, але найчастіше – один раз на 2–4 роки.

Фактори небезпеки селів: значна кількість травмувань і людських жертв; завалювання грязьо-кам'яною масою та руйнування будинків і споруд, промислових об'єктів, доріг, мостів, інженерних споруд, систем життєзабезпечення, знищення лісових масивів та значні збитки сільському господарству.

Дії при загрозі селю:

- Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку та рекомендації про порядок дій.
- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Запам'ятайте, що від селевого потоку можна врятуватися лише уникнувши його. При наявності часу завчасно організовується запобіжна евакуація населення.
- 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.
- Вимкніть електро-, газо- та водопостачання, загасіть вогонь у грубах.
- Закрийте щільно вікна, двері, вентиляційні та інші отвори.
- Винесіть із будинку легкозаймисті та отруйні речовини і по можливості заховайте в ямах чи погребях.
- Виходьте самотійно в безпечні підвищені місця у разі екстреної евакуації (маршрут евакуації повинен бути відомим заздалегідь).

Дії при сходженні селевого потоку:

- Зберігайте спокій, уникайте паніки, при необхідності надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам.
- Почувши шум потоку, що наближається, негайно підніміться з дна лощини вгору по стоку не менше, ніж на 50-100 метрів. Тому, кого застав селевий потік, врятуватися, як правило, не вдається.
- Пам'ятайте, що під час руху селевого потоку розкочується каміння великої маси на значні відстані.

Дії після сходження селевого потоку:

- Повідомте, по можливості, про лихо органи місцевої влади найближчого населеного пункту, якщо ви опинилися поза зоною сходу селю.
- Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті селю, оцініть ситуацію.
- Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.
- Допоможіть, при потребі, рятувальникам у пошуку і рятуванні потерпілих.
- Повідомте своїх родичів про свій стан та місцеперебування. Не користуйтеся довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку.
- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу.
- Тримайтесь подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів.
- Не поспішайте з оглядом населеного пункту, 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.

Запам'ятайте: якщо людину застав селевий потік, то врятуватися їй, як правило, не вдається.

ПРИРОДНІ ЛІСОВІ ТА ТОРФ'ЯНІ ПОЖЕЖІ

ЛІСОВА ПОЖЕЖА - це неконтрольоване горіння лісових масивів, яке виникає внаслідок природних чинників або викликане штучно.

Лісові пожежі можуть бути низовими або верховими.



Низові розвиваються внаслідок згоряння рослин та їх залишків, розташованих безпосередньо на ґрунті або на невеликій висоті (1,5-2 м). При цьому полум'я має висоту до 50см, швидкість розповсюдження вогню невелика: 150-200 м/год.

Верхові лісові пожежі розвиваються з низових, однак згоряють ще й нижні яруси дерев та їх крони. Без супроводу низової пожежі довго тривати не можуть. Висота полум'я може досягати 100 м і більше. Вогонь перекидається на

значні відстані при швидкості розповсюдження 8-25км/год.

Підземні (ґрунтові або торф'яні) пожежі виникають часто, як продовження низових або верхових. Заглиблення низового вогню починається біля стволів дерев, після чого розповсюджується у різні боки до декількох метрів на добу.

Торф'яні пожежі можуть і не бути результатом лісових. Вони часто охоплюють великі території і дуже важко піддаються гасінню.

Небезпечні фактори торф'яних пожеж:

- висока температура в зоні горіння;
- задимлення великих територій, що подразливо діє на людей і затруднює боротьбу з пожежею;
- обмеження видимості;
- негативний психологічний вплив на населення прилеглих поселень.

Під час відпочинку у лісі пам'ятайте:

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

Якщо ви опинилися в осередку пожежі:

- не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень;
- не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;

- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку поширення вогню;
- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, увійдіть 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;
- будьте обережні в місцях горіння високих дерев – вони можуть завалитися та травмувати вас;
- гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи його гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;
- під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з уваги інших учасників гасіння, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу чи мобільного зв'язку;
- особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, адже горіння торфу на поверхні не видно. Враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому пересувайтеся, по можливості перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;
- після виходу із осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

СНІГОВА ЛАВИНА

СНІГОВА ЛАВИНА - швидкий, раптовий рух снігової маси вниз по крутих схилах гір, який являє собою загрозу життю і здоров'ю та завдає шкоди об'єктам економіки і довкіллю.



Розміри лавин можуть бути від декількох десятків до декількох мільйонів кубометрів (тонн).

Швидкість лавини може досягати до 100 м/сек.

Сила удару лавини може досягати до 40 т/м³, а при наявності в лавині чужорідних включень – до 200 т/м³.

Основна небезпека снігових лавин проявляється у вигляді безпосередньої ударної дії на людей та на перешкоди (споруди, будівлі, системи життєзабезпечення).

Фактори небезпеки лавин: значна кількість травмувань і людських жертв; завалювання сніговою масою та руйнування будинків і споруд, доріг, мостів, інженерних споруд, систем життє-забезпечення, знищення лісових масивів.

Рекомендації туристам:

- **не виходьте у гори в снігопад та у негоду;**
- **вивчайте перед мандрівкою у гори маршрут свого руху;**
- **стежте у горах за зміною погоди;**
- **запам'ятайте, що найбільш небезпечний період сходження лавин - весна та літо, від 10-ї години ранку до заходу сонця;**
- **уникайте місць можливого сходження лавин**

(найчастіше воно трапляється при крутизні схилів понад 30°, якщо схил без чагарнику і дерев - при крутизні 20°; а при крутизні 45° лавини сходять практично після кожного снігопаду).

Дії у разі сходження снігової лавини:

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

- почувши шум снігової лавини, що наближається, негайно заховайтеся за скелю, дерево, ляжте на землю, захистіть руками голову, притисніть коліна до живота, орієнтуючи своє тіло за рухом лавини і дихайте через одяг.

Вас захопила та зносить лавина:

- виконуйте плавальні рухи і тримайтесь, по можливості, з краю лавини, де швидкість руху менша;

- спробуйте створити простір навколо лиця і грудної клітини у разі зупинки лавини - це допоможе вашому диханню;

- не кричіть, якщо ви виявились всередині лавини, сніг повністю поглинає звуки, а крик та безглузді рухи лише позбавлять вас сил, кисню та тепла;

- не панікуйте та не дозволяйте собі заснути;

- пам'ятайте, що вас шукають і можуть врятувати протягом деякого часу.

Дії після сходження снігової лавини:

- повідомте, по можливості, про лихо органи місцевої влади найближчого населеного пункту, якщо ви опинилися поза зоною сходу лавини;

- зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лавини, оцініть ситуацію;

- вибравшись з-під лавинного снігу самостійно чи за допомогою рятувальників, обстежте своє тіло, зверніться до лікаря, навіть якщо ви вважаєте себе здоровим;

- допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує;

- допоможіть, при потребі, рятувальникам у пошуку і рятуванні потерпілих;

- повідомте своїх родичів про свій стан та місцеперебування. Не користуйтеся довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;



- переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу;

- не поспішайте з оглядом населеного пункту, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога;

- дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги

потерпілому населенню.

ХУРТОВИНИ, СНІГОВІ ЗАМЕТИ

Зимові прояви стихійних сил природи нерідко виявляються у снігових заметах внаслідок снігопадів і хуртовин. Снігопади, тривалість яких може бути від 16 до 24 годин, сильно впливають на господарську діяльність населення, особливо з наступним різким похолоданням (сильний мороз) або потеплінням (швидке танення снігу або ожеледь).

Хуртовина – це сильний снігопад з вітром, який створює снігові замети. **Сніговий замет**—це наметена вітром кучугура снігу.

Фактори небезпеки снігопадів, хуртовин:

- різко погіршується видимість;
- переривається транспортне сполучення як в місті, так і між населеними пунктами області, особливо у гірських районах;
- сильні снігопади в горах приводять до нестійкості сніжного покриву на схилах і сходу лавин;
- випадання снігу з дощем при зниженій температурі повітря і ураганному вітрі створює умови для обледеніння ліній електропередач, зв'язку, контактних мереж електротранспорту, а також покрівель будівель, різного роду опор і конструкцій, що часто призводить до їх руйнування.

Основними характеристиками снігопадів є їх **інтенсивність** та **тривалість**, а в залежності від умов та характеру випадання опадів, снігопади можуть бути різних видів:

- дощ зі снігом (при позитивній температурі повітря);
- сніг з дощем (при температурі близько 0 °С);
- обложний снігопад;
- зливовий снігопад або снігова злива;
- сніговий шквал або сніговий заряд;
- сніг при ясному небі.

Дії при снігопадах,хуртовинах:

З оголошенням штормового попередження:

- обмежити пересування, особливо на власному транспорті;
- створити вдома необхідний запас продуктів, води, палива;
- виконати герметизацію житлових приміщень, що допоможе зберегти тепло і зменшить витрати палива.
- у сільській місцевості - терміново заготувати у необхідній кількості корми і воду для тварин.

Особливу небезпеку снігові замети створюють для людей, захоплених у дорозі, далеко від людського житла. Заметені снігом дороги, втрата видимості викликають повну дезорієнтацію на місцевості.

Якщо негода застала вас у дорозі під час руху на автомобілі:

- не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися, повністю закрити жалюзі машини, укрити двигун зі сторони радіатора;
- по можливості встановити автомобіль двигуном у навітряний бік;
 - періодично виходити із автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом. ***Запам'ятайте: не занесений снігом автомобіль - хороший орієнтир для пошукової групи.***
 - двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення його розморожування (при використанні води у системі охолодження двигуна);
 - при прогріванні двигуна автомобіля важливо не допускати проникнення в кабінку (салон) вихлопних газів; з цією метою необхідно слідкувати, щоб вихлопна труба не завалювалася снігом;
 - якщо на дорозі разом опинилося декілька чоловік (на декількох автомобілях), доцільно зібратися разом і використовувати один автомобіль як укриття; із системи охолодження двигунів решти автомобілів варто злити воду;
 - ні в якому разі не можна залишати укриття - автомобіль у сильний снігопад (хуртовину), бо орієнтири, які здавалися надійними з першого погляду, через декілька десятків метрів можуть бути загублені і ви можете повністю втратити орієнтацію на місцевості.



ОЖЕЛЕДИЦЯ

Ожеледиця - це шар твердого льоду що утворюється на земній поверхні та предметах при намерзанні краплин дощу або туману.

Щорічно кілька тисяч наших співвітчизників отримують травми в ожеледицю внаслідок падіння.

Щоб уникнути травм - перед виходом з дому слід пам'ятати :

1. Літнім людям краще не виходити з дому у «слизькі дні». Якщо все ж виникла потреба, то не соромтесь узяти палку з гумовим наконечником чи з шипом (лижну палицю). Якщо у вас з собою сумка, то вона повинна бути такою, щоб її можна було носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні.

2. Пам'ятайте, що взуття краще всього одягнути на мікропористій підшві з пружною м'якою основою.

3. Для покращення зчеплення з льодом можна:

- наклеїти лейкопластир, кусок поролону чи ізоляційну стрічку на суху підшву і каблук (хрест-навхрест). На день-другий такої конструкції вистачить;
- зчеплення з льодом покращує ще один спосіб - натерти наждачним папером підшву а краще прикріпити його на підшву;
- намазати на підшву клей типу "Момент" та поставити взуття на пісок, після цього можна сміливо виходити на вулицю;
- найбільш надійним засобом є спеціальні накладки з шипами, які кріпляться на підшву взуття, вони продаються у магазинах.

4. Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу - небезпечні для здоров'я.

5. Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні. Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Щоб зменшити ризик травмування при ходінні в ожеледицю:

1. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву. Руки не повинні бути зайняті сумками. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку падіння. Врахувати, що коли поспішаєш, то потрібно вийти з дому раніше.
2. Будьте наготові про всяк випадок під час ходьби в такі дні - впасти. Потрібно навчитися правильно падати. При порушенні рівноваги - швидко присісти, щоб знизити висоту падіння. У мить падіння згрупуватись, напружити м'язи, а торкнувшись землі - обов'язково перекотитися. Удар, спрямований на вас, розтягнеться і витратить свою силу на обертання.
3. ***Не тримайте руки в кишенях!*** Це не тільки збільшує можливість падіння, а ще і сприяє переломам кінцівок при падінні.
4. Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що збільшує вірогідність травмувань.
5. Не ходіть біля краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.
6. Остерігайтесь транспортних засобів. Дорогу переходьте у вказаних місцях. Пам'ятайте, що у ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобіля. Не поспішайте сідати у транспортні засоби загального користування. Пам'ятайте, що у кожную мить ви можете посковзнутися і потрапити під колеса.
7. 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.
8. 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 створює згодом додаткові проблеми та неприємності.
9. 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.
10. ***Водії!*** Обмежте користування транспортними засобами при ожеледиці! При необхідності, виїжджайте тільки на справних транспортних засобах. Дотримуйтесь правил дорожнього руху!

ГРОЗА

Гроза – це атмосферне явище, що пов'язане з розвитком потужних купчасто-дощових хмар, що супроводжується багаторазовими електричними розрядами між хмарами і земною поверхнею, звуковими явищами, сильними опадами, нерідко з градом.



Найбільшу небезпеку для людини під час грози становить можливість ураження атмосферним електричним розрядом (блискавкою).

Електричний розряд може виникати всередині хмари, між хмарами або між хмарию та землею.

Вражаюча дія атмосферної електрики обумовлена насамперед дуже високою напругою (до 10 000 000 вольт) і потужністю розряду, але крім того, поряд з електротравмою потерпілий може бути відкинутий повітряною вибуховою хвилею й отримати травматичні ушкодження, зокрема черепа.

При ураженні блискавкою у потерпілого виникають місцеві та загальні порушення, судомні скорочення м'язів, зупинка дихання, на шкірі з'являються опіки. Така травма може статися і тоді, коли людина знаходиться навіть поряд з місцем безпосереднього удару блискавки. При цьому ушкодження на шкірі, що виникають, нагадують опіки I – IV ступеня

Більш небезпечні загальні прояви, які розвиваються в результаті впливу на нервову систему. Можуть розвиватися галюцинації, мозкові порушення. Часто хворі скаржаться на сильний головний біль і різь в очах, порушення зору і повну сліпоту (відшарування сітківки), шум у вухах. В окремих випадках можуть з'явитися порушення слуху, кровохаркання, набряк легень.

Неврологічні розлади (параліч, гіперестезія та ін.) можуть зберігатися тривалий час і вимагають наполегливого лікування.

Як уберегтися від удару блискавки?

- На відкритій місцевості не можна ховатися під опорами електропередач та мостів, високими деревами, особливо поодинокими. Причому

найбільш небезпечними з них є: дуб, тополя, ялина та сосна. Дуже рідко блискавка влучає у *вербу і клен*, а найменш вірогідне її влучання у кущі.

- Іноді під час грози утворюється надзвичайно небезпечна **кульова блискавка**. З метою запобігання проникнення кульової блискавки всередину приміщення закрийте вікна, двері, димоходи і вентиляційні отвори; якщо в домі пічне опалення, не розпалювати грубу.

- Під час грози не підходьте близько до електропроводки, блискавковідводу, водостоків з дахів, антен, вимкніть телевізор, комп'ютер та інші електропобутові прилади, не користуйтеся телефонним зв'язком. Небезпечними можуть бути і металеві предмети, тож не варто перебувати поряд із ними.

- **Категорично забороняється розмовляти по мобільному телефону під час грози!**

- Якщо ви перебуваєте в лісі, то сховайтеся в його низькорослій ділянці .

- **Не перебувайте у водоймі або поблизу неї**, не купайтеся під час грози та не плавайте на човні. Відійдіть від берега, спустіться з підвищеного місця в низину.

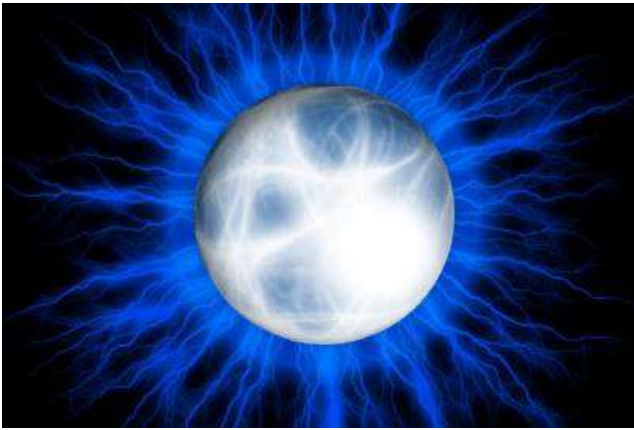
- У степу, полі при відсутності укриття не лягайте на землю, підставляючи електричному струму все своє тіло, воно повинно мати якнайменше точок дотику із землею, а сядьте навпочіпки в балці, яру або іншому природному заглибленні, обхопивши ноги руками.

- На відкритому просторі краще присісти у суху яму, траншею, а у горах краще уникати різних виступів і підвищень

- Якщо ви їдете на велосипеді або мопеді, зупиніться, покладіть їх на землю і відійдіть від них на 20-30 м.

- Якщо гроза застала вас в автомобілі, можете не залишати його, але закрийте вікна і опустіть антену радіоприймача.

КУЛЬОВА БЛИСКАВКА



Кульова блискавка - одне із найбільш дивних явищ на нашій планеті.

Вона здавна захоплює людей. Її поведінка не піддається логіці. Кульова блискавка існує всупереч багатьом законам фізики. Також вона відома своїми руйнівними діями.

Її бачили сотні людей упродовж сотень років майже в кожній країні світу, але вона як і раніше залишається загадкою.

Кульова блискавка зазвичай з'являється у грозову, штормову погоду; часто, але не обов'язково, поряд зі звичайними блискавками. Проте є безліч свідчень її спостереження в сонячну погоду. Найчастіше вона як би «виходить» з провідника або породжується звичайними блискавками, інколи спускається з хмар, в рідкісних випадках — несподівано з'являється у повітрі або, як повідомляють очевидці, може вийти з будь-якого предмета (дерево, стовп). Вона рухається приблизно зі швидкістю ходьби, приблизно в метрі над землею, і її присутність триває близько десяти секунд. Люди стверджують, що бачили кульові блискавки, які входили у будинок через закриті шибки, але подальші дослідження вікон не виявили пошкоджень або навіть зміни кольору скла.

Впізнати кульову блискавку дуже легко, незважаючи на різноманітність її видів. Звичайно, вона має форму кулі, що світиться як лампочка на 60-100 Ватт. Значно рідше зустрічаються блискавки схожі на грушу, гриб чи краплю, або такої екзотичної форми, як млинець або лінза. Проте розмаїття кольорової гами просто вражає: від прозорого до чорного, але лідирують все ж відтінки жовтого, помаранчевого та червоного. Колір може бути неоднорідним, інколи кульові блискавки змінюють його, як хамелеон.

Розмір кулі коливається від декількох сантиметрів до декількох метрів, проте частіше вони зустрічаються діаметром 10-20 сантиметрів.

Траєкторія польоту кульової блискавки практично непередбачувана — вона і поводить непередбачено, як крапля води на розпеченій сковороді. Блискавка може залишити після себе дірку у дверях, а може — лише запах озону.

Кульові блискавки незрозумілим чином вилітають із електричних розеток у будинку і «просочуються» через найменші щілини в стінах і вікнах, перетворюючись у «сосиски», після чого приймають звичну свою форму. При цьому не залишається ніяких оплавлених чи обгорілих слідів. Вони або можуть спокійно висіти на одному місці на невеликій відстані від землі, або зненацька кудись нестися із швидкістю 8-10 метрів за секунду.

Зустрівши на своєму шляху людину або тварину, блискавки можуть триматися від них на великій відстані та поводити себе мирно, а можуть і

напасти, обпалити або вбити, після чого або розтанути без сліду, або вибухнути з жахливим гуркотом.

Проте, незважаючи на це, число травмованих чи вбитих кульовою блискавкою відносно незначне – всього 9 відсотків. Найчастіше блискавка, покружлявши над місцевістю, зникає, не причинивши ніякої шкоди. Якщо вона з'явилася у будинку, то, як правило, «просочується» назад на вулицю і тільки там розтає.

Якщо ви зустрілися з кульовою блискавкою:

- не варто робити різких рухів і, тим більше, втікати від неї, бо це може викликати повітряний вихор, по якому згусток енергії полетить цілеспрямовано за вами. Відірватися від кульової блискавки можна тільки на автомобілі, проте ніяк не своїм ходом;

- спробуйте тихенько звернути з шляху блискавки і триматися подалі від неї, але не повертатися до неї спиною;

- якщо ви знаходитесь у приміщенні – неспішно підійдіть до вікна та відчиніть квартиру. З великою вірогідністю блискавка вилетить назовні;

- тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводки;

- не торкайтеся металевих предметів;

- ні в якому разі не кидайте нічого в кульову блискавку! Вона може не просто зникнути, а вибухнути, як міна, і тоді важкі наслідки (опіки, травми, інколи втрата свідомості і зупинка серця) вам забезпечені;

- добре було б встигнути взяти в руки який-небудь предмет (тільки не металевий!) та виставити перед собою. Якщо кульова блискавка «прилипне» до нього – обережно покласти предмет на підлогу та постаратися повільно вийти з приміщення, не викликаючи коливань повітря.

- якщо ж кульова блискавка зачепила людину і вона втратила свідомість, то необхідно перенести її добре провітрюване приміщення, тепло закутати, зробити штучне дихання та обов'язково викликати швидку медичну допомогу.

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ ТА ЗАХИСТ ВІД НИХ.

Радіаційна небезпека



Факторами **радіаційної**
небезпеки **є:** забруднення
навколишнього середовища
радіоактивними матеріалами
внаслідок аварії на АЕС, перевезення
радіоактивних речовин різними
видами транспорту або ядерного
вибуху, яке становить небезпеку для
всього живого, що опинилося на
забрудненій місцевості (загибель
людей, тварин, знищення посівів).

Дії у випадку загрози виникнення радіаційної небезпеки:

- При оголошенні небезпечного стану не панікуйте, слухайте повідомлення.
- Попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Дізнайтеся про час та місце збору мешканців для евакуації.
- Зменшіть проникнення радіаційних речовин в квартиру (будинок): щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте.
- Підготуйтеся до можливої евакуації: упакуйте в 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, питну воду. Підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).
- Перед виходом з приміщення від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкніть газ та воду.

Дії у випадку раптового виникнення радіаційної небезпеки:

- З одержанням повідомлення про радіаційну небезпеку негайно укрийтеся в будинку. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляного - у 10 разів; заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону у 40 - 100 разів.
- Уникайте паніки. Слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій.
- Зменшіть можливість проникнення радіаційних речовин в приміщення.
- Проведіть йодну профілактику. Йодистий калій вживати після їжі разом з чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 0,040 г на один прийом; дітям від двох років та дорослим - по 0,125 г на один

прийом. Водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі 3 рази на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока (консервованого) або годувальної суміші; дітям від двох років та дорослим - по 3-5 крапель на склянку молока або води.



Наносити на поверхню кінцівок рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 діб.

- Уточніть місце початку евакуації. Попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу. Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі у герметичну валізу.

- По можливості негайно залишіть зону радіоактивного забруднення.
- Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидка), гумові чоботи.
- З прибуттям на нове місце перебування, проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, витрясти його; повісити одяг на перекладину, віником або щіткою змести з нього радіоактивний пил та вимити водою; обробити відкриті ділянки шкіри водою або мильним розчином . Для обробки шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники.
- Не слід знаходитися під дощем чи снігом без парасольки, ховатися від дощу під деревами, лежати або сидіти на траві.
- Уникайте пилу, що підіймається автомобілями та вітром.
- Не збирайте гриби, ягоди, квіти.
- Купатися у відкритих водоймах та перебувати на пляжах **забороняється!**
- Перед вживанням їжі та питтям необхідно прополоскати рота чистою водою, ретельно вимити руки.
- Дізнайтеся у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА

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

Фактори небезпеки викиду (розливу) НХР:

- забруднення навколишнього середовища,
- небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів та ін.),
- 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 у квартиру (будинки): 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 інших засобах оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу НХР та про небезпеку хімічного зараження, виконайте рекомендовані заходи.

• Надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри.

• По можливості негайно покиньте зону хімічного забруднення.

• Якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо - залишайтеся у приміщенні і негайно загерметизуйте його! Зменшіть можливість проникнення НХР (парів, аерозолів) у приміщення: щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, заклейте щілини в рамах вікон і дверей, вимкніть джерела газо- і електропостачання та загасіть вогонь у печах. Чекайте повідомлень органів влади з питань надзвичайних ситуацій по засобах зв'язку.

• Знайте, що уражаюча дія конкретної НХР на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості дії. Тому, якщо немає можливості покинути небезпечну зону, не панікуйте і продовжуйте виконувати заходи безпеки.

• Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, 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 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 (вода, чай, молоко, сік) та звернутись до медичного закладу.
- Покинувши зону зараження, зніміть верхній одяг, ретельно промийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ.
- З прибуттям на нове місце перебування, дізнайтесь у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

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.

Обережно: небезпечні хімічні речовини

Х Л О Р

ХЛОР (Cl₂) - зеленувато-жовтий газ з характерним запахом. Слаборозчинний у воді. Сильний окислювач. Не горить. Зберігається у зрідженому виді під тиском. При виливі переходить в газоподібний стан. У 2,5 рази важчий за повітря, тому скупчується на низинних ділянках поверхні, у підвалах, тунелях.

Гранично допустима концентрація – 1мг/м³. Дія протягом 30-60 хв. у межах 100-200 мг/м³ небезпечна для життя, а вища концентрація викликає миттєву смерть.

Небезпека для людини. При вдиханні можливий смертельний наслідок. Пари сильно подразнюють слизові оболонки та шкіру, викликають їх опіки. При виливі забруднює водойми.

Перші ознаки отруєння: різкий біль за грудиною, сухий кашель, блювання, задуха, порушення координації рухів, різь в очах, слезотеча.

Засоби індивідуального захисту: Ізолюючий протигаз. Ізолюючий костюм, гумові чоботи і рукавиці. Промислові протигази марки А, В, БКФ, Г, цивільні та військові протигази. Ватно-марлеві пов'язки, змочені водою або 2% розчином питної соди.

Долікарська допомога: Винести потерпілого на свіже повітря. Дати подихати зволоженим киснем. При відсутності дихання зробити штучне дихання методом «рот в рот».

Слизові та шкіру промити 2% розчином питної соди не менше 15 хвилин.

Пам'ятайте! Постраждалим від отруєння небезпечними хімічними речовинами допомогу надають на чистому повітрі поза межами зони хімічного зараження.

Обережно: небезпечні хімічні речовини

А М І А К

АМІАК (NH_3) - безколірний газ з різким запахом нашатирю. Легший за повітря, добре розчиняється в воді. Зберігається у зрідженому стані під тиском. При виливі переходить в газоподібний стан. Горючий. Горить при наявності постійного джерела вогню. Пари утворюють з повітрям вибухонебезпечні суміші. Ємності можуть вибухати при нагріванні. В порожніх ємностях виникають вибухонебезпечні суміші.

Гранично допустима концентрація – 20 мг/м³. Смертельна концентрація – 7 мг/л при вдиханні протягом 30 хв.

Небезпека для людини: Небезпечний при вдиханні. При високих концентраціях можливий смертельний наслідок. Пари сильно подразнюють слизові оболонки та шкіру, викликають сльозотечу. При попаданні на шкіру та слизові оболонки викликає їх опіки.

Перші ознаки отруєння: Сильний кашель, задуха, підвищене серцебиття, порушення частоти серцевих скорочень, нежить, почервоніння і свербіння шкіри, різь в очах. При високих концентраціях можливе настання смерті.

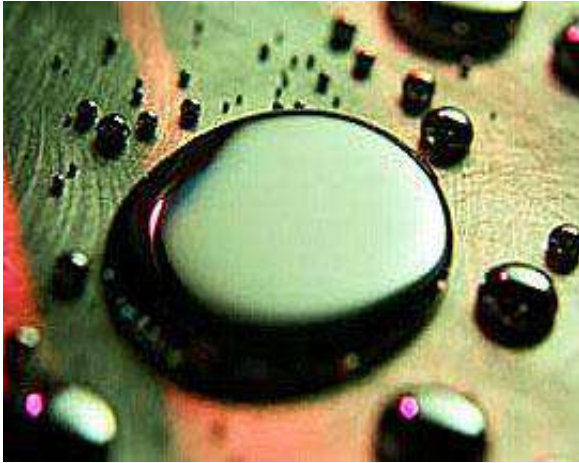
Засоби індивідуального захисту. Ізолюючий протигаз. Ізолюючий костюм, гумові чоботи і рукавиці. Промисловий протигаз марки КД. Цивільні протигази з додатковими патронами ДПГ-1, ДПГ-3. Ватно-марлеві пов'язки, змочені водою або 3-5% розчином борної, лимонної або оцтової кислоти.

Долікарська допомога: Винести потерпілого на свіже повітря. Забезпечити теплом та спокоєм. Дати подихати зволженим киснем. Шкіру, слизові та очі промити водою або 2% розчином борної кислоти не менше 15 хвилин. Очі закапати 30% розчином альбуциду: 2-3 краплі. Ніс закапати теплою оливковою або персиковою олією.

Обережно: небезпечні хімічні речовини

Р Т У Т Ь

РТУТЬ (Hg) - 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 **-38,87°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.

Гранично допустима концентрація парів ртуті:

для житлових, дошкільних, навчальних 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, головний біль та підвищується температура; згодом - болі в животі, розлад шлунку, хворіють ясна.

Хронічне отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу.

Ознаки отруєння: зниження працездатності, швидка стомлюваність, послаблення пам'яті і головний 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 головний біль, апатія й емоційна нестійкість; порушується мовлення, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги і все тіло. Ртуть уражає нервову систему, а тривалий вплив її викликає навіть божевілля.

Якщо у приміщенні розбито ртутний термометр:

- 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 вологою марлевою пов'язкою;
- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 грами перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. **Використання пілососа для збирання ртуті забороняється!**

- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);

- зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітруйте протягом трьох днів;

- 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 підосви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у термометрі:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- виведіть з приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам, людям похилого віку-вони підлягають евакуації в першу чергу;
- захистіть органи дихання вологою марлевою пов'язкою;
- відчиніть настіж усі вікна ;
- максимально ізолюйте забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- перед виходом з будинку вимкніть електроенергію та газ, загасіть вогонь у грубах;
- 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 випарів дуже складна. Її називають **демеркуризацією**. Демеркуризація проводиться двома способами:

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

Запам'ятайте! Якщо ви виявили або побачили кульки ртуті в будь-якому місці - негайно сповістіть про це місцеві органи питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення або міліцію.

ПОБУТОВА ХІМІЯ



Препарати побутової хімії за своїм призначенням поділяються на кілька груп: **косметичні засоби, миючі засоби, плямовивідники, лакофарбові препарати, інсектициди.**

Крім того у кожної господині на кухні є оцет або оцтова есенція, лимонна кислота – речовини, які в малих кількостях використовуються для приготування їжі.

Ще на кожній кухні можна знайти засіб для миття посуду, порошок або гель для чищення раковини і плити. Можливо, де-там же знаходиться рідина для миття скла. Всі ці засоби допомагають підтримувати чистоту в домі, але потребують обережного поводження з ними.

Запам'ятайте:

- користуватися препаратами побутової хімії потрібно тільки за призначенням;
- обов'язково дотримуватися інструкції на етикетці. І якщо там написано «уникати контакту зі шкірою» — значить, цим засобом можна користуватися тільки в гумових рукавичках. Хімічний опік — це дуже боляче!
- не пийте і навіть не куштуйте нічого із пляшок і банок, у вмісті яких ви не впевнені.

Тепер перейдемо у ванну кімнату, оскільки порошки і інші засоби для прання — відбілювачі, кондиціонери для білизни, звичайно, зберігаються там, а також засоби для чищення сантехніки, дуже їдкі і шкідливі для шкіри. Ще у ванні є різні шампуні, лаки для волосся, дезодоранти, одеколони, засоби для гоління.

Дорослим необхідно обмежити доступ дітям до цих гарних баночок, пляшечок, тюбиків. Вони взагалі не повинні їх торкатись. І не тому, що батьки будуть сварити — просто всі ці засоби призначені для дорослих, розраховані на шкіру дорослої людини.

У кожному будинку можна знайти банки і пляшки з фарбами і розчинниками, клей та інші незамінні при ремонті, але токсичні речовини. Грецькою **toxikon** — отрута. Токсичні речовини небезпечно навіть нюхати — можна отруїтися! Нарешті, потрібно пам'ятати, що багато з цих речовин і навіть їхніх парів легко загоряються, тому всі ємності необхідно тримати щільно закупореними і в жодному разі не користуватися поруч із ними сірниками або запальничкою.

Щоб уникнути небажаних наслідків у поводженні з хімічними препаратами необхідно дотримуватися наступних правил:

- всі препарати слід застосовувати тільки за прямим призначенням, суворо дотримуватися інструкцій та рекомендацій;

- всі засоби побутової хімії, якщо це навіть звичайний пральний порошок, слід зберігати у недоступних для дітей місцях;
- хімічні речовини не можна розпилювати на відкритому полум'ї;
- при займанні речовини слід накрити цупкою тканиною;
- після завершення робіт обов'язково провітрити приміщення;



вимити руки.

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

- не можна нюхати, низько нахилитися над посудом з хімічною речовиною;

- перед роботою з отруйними речовинами обов'язково винести з приміщення харчові продукти, а після роботи ретельно

Запам'ятайте: препарати побутової хімії виробляють для блага людини, проте при необережному поводженні вони можуть завдати значної шкоди вашому здоров'ю і навіть скласти загрозу вашому життю.

ПОЖЕЖА

ПОЖЕЖА - неконтрольований процес горіння, який супроводжується знищенням матеріальних цінностей та створює небезпеку життю і здоров'ю людей.

Фактори небезпеки при пожежі:

- швидкий розвиток процесу – рахунок іде на хвилини та секунди;
- полум'я та високі температури призводять до опіків тіла людини, часом не сумісних з життям;
- отруєння чадним газом та іншими продуктами горіння;
- значні матеріальні збитки внаслідок руйнування будівель та споруд, технологічного обладнання, різноманітної техніки та предметів побуту.

Якщо пожежа застала вас у приміщенні:

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму – не сідайте у ліжку, а скотіться з нього та повзіть під хмарою диму до дверей, але не відчиняйте їх одразу;
- обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо гарячі – ні в якому разі не відчиняйте їх;
- щільно закрийте двері, а всі щілини та отвори позатикайте тканиною, по можливості мокрою, щоб уникнути подальшого проникнення диму, та повертайтеся повзком углиб приміщення, приймайте заходи для порятунку;
- присядьте, глибоко вдихніть, розчиніть вікно, висуньтеся та кричіть: **«Допоможіть, пожежа!»**, а якщо ви не в силі відчинити вікно – розбийте скло твердим предметом та приверніть до себе увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибрались через двері – зачиніть їх і повзком пересувайтеся до виходу з приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
- якщо ви знаходитесь у висотному будинку – не біжіть донизу крізь полум'я, а скористайтесь можливістю вибратися на дах будівлі.
Користуватися ліфтом під час пожежі заборонено!

У всіх випадках намагайтеся викликати пожежну команду за телефоном 101.

У разі виявлення пожежі (ознак горіння) кожний громадянин зобов'язаний:

- негайно повідомити про це телефоном пожежну охорону. При цьому необхідно назвати:
 - адресу об'єкта,
 - вказати кількість поверхів будівлі,
 - місце виникнення пожежі,
 - обстановку на пожежі,
 - наявність людей,
 - а також повідомити своє прізвище;
- вжити (за можливістю) заходів до евакуації людей, гасіння (локалізації) пожежі та збереження матеріальних цінностей;
- якщо пожежа виникла на підприємстві, повідомити про неї керівника чи відповідну компетентну посадову особу та (або) чергового на об'єкті;
- у разі необхідності викликати інші аварійно-рятувальні служби (медичну, газорятувальну тощо).

При рятуванні потерпілих з палаючих будинків необхідно:

- перед входом в палаюче приміщення накритися з головою мокрим покривалом, ковдрою, плащем, пальтом;
- двері в приміщення відчиняти обережно, щоб запобігати спалаху вогню від швидкого притоку повітря;

- в сильно загазованому приміщенні пересуватися повзком або пригинаючись; небезпечно входити в зону задимлення, якщо видимість менше 10 метрів;
- для захисту від чадного газу дихати через вологу тканину (або спеціальні засоби);
- у першу чергу рятувати дітей, інвалідів та літніх людей;
- пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу або забиваються в куток;
- якщо загорівся ваш одяг, не можна бігти, потрібно лягти на землю і перекочуватись, збиваючи полум'я;
- побачивши людину, на якій горить одяг, звалити її на землю та швидко накинути на неї пальто, плащ чи покривало (бажано зволожене) і щільно притиснути до тіла;
- якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкнути рубильник, вимикач або запобіжники, тільки після цього починати гасити вогонь;
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер.

ЧАДНИЙ ГАЗ



Чадний газ (оксид вуглецю, хімічна формула CO) – газ без кольору, запаху, смаку, горить синім полум'ям до утворення вуглекислого газу (діоксиду вуглецю – CO₂).

В атмосферу чадний газ потрапляє у складі вулканічних і болотних газів, у результаті лісових та степових пожеж, а також виділяється мікроорганізмами, рослинами, тваринами і людиною. Природний рівень концентрації CO в атмосфері становить 0,01 – 0,9 мг/м³. 13% загальної емісії чадного газу в атмосфері утворюється внаслідок людської діяльності: виплавка та переробка металів, вуглевидобуток, спалювання палива, вибухові роботи, більше половини його доводиться на частку автотранспорту – вміст CO у вихлопних газах може досягати 12%.

Потрапляючи з повітрям у легені людини, проникає у кров, де з'єднується з гемоглобіном, утворюючи стійке з'єднання – **карбоксигемоглобін (HbCO)**. Внаслідок цього порушується механізм переносу кисню з легенів до тканин і вуглекислого газу з тканин до легень. Виникає дефіцит кисню в крові і тканинах, що загрожує втратою свідомості і загибеллю.

Чадний газ негативно впливає на людину навіть у невеликих концентраціях, оскільки він здатний накопичуватись в організмі.

Ознаки отруєння: головний біль, ослаблення зору, запаморочення, нудота, втрачається реальне відчуття часу, порушується орієнтація в просторі, притупляється відчуття болю від отриманих опіків, можливий летальний наслідок.

Індивідуальна чутливість. Жінки більш стійкі до впливу чадного газу, ніж чоловіки. Маленькі діти більш стійкі, ніж літні люди. Особливо чутливі підлітки і вагітні жінки. Важко переносять отруєння алкоголіки, курці, а також особи, які страждають на бронхіт, астму, серцево-судинні захворювання, хвороби легень, діабет, анемію, хвороби печінки та кровообігу.

Гранично допустимі концентрації (ГДК) Норми ГДК розроблені для різних груп населення:

- середньодобова норма для населених пунктів – 3 мг/м³;
- в атмосфері максимальна разова ГДК – 5 мг/м³ (при 20-30-хвилинному впливі);
- у повітрі робочої зони ГДК – 20,0 мг/м³ (протягом робочого дня);
- у місцях розташування курортів, санаторіїв, будинків відпочинку, в зонах відпочинку та в містах з населенням понад 200 тис. чол. концентрація СО не повинна перевищувати 0,8 ГДК.

Аварійні концентрації (МДК) – при яких гарантується збереження життя та здоров'я людей. Допускається зниження працездатності до 30% при відсутності клінічних симптомів інтоксикації.

Значення МДК повинні відповідати певному часу впливу. Вони становлять:

- 600 мг/м³ при часі впливу 10 хвилин;
- 400 мг/м³ при часі впливу 15 хвилин;
- 300 мг/м³ при часі впливу 30 хвилин;
- 200 мг/м³ при часі впливу 60 хвилин.

Неприпустимі (смертельні) концентрації.

- 11 500 мг/м³ при часі впливу 3 хвилини;
- 3 500-4 000 мг/м³ при часі впливу 30 хвилин;
- 2 300 мг/м³ при часі впливу 10 хвилин.

Засоби індивідуального захисту органів дихання:

- ізолюючі протигази;
- «саморятівники»;
- фільтруючий протигаз марки СО.

Невідкладна допомога при отруєнні чадним газом

- якомога швидше винести постраждалого в лежачому положенні на свіже повітря;
- при неможливості винесення постраждалого – припинити подальше надходження СО в організм (надіти на нього протигаз марки СО);
- звільнити потерпілого від одягу, що затрудняє дихання, розстібнути комір, пояс, придати тілу зручне положення;
- якщо постраждалий без свідомості – перевірити, щоб були відкриті дихальні шляхи і язик не западав у горлянку;
- забезпечити зігрівання (грілки, гірчичники до ніг);
- у легких випадках отруєння дати ураженому випити каву, міцний чай, понюхати ватку з нашатирним спиртом.



АВАРІЇ НА МЕРЕЖАХ ГАЗОПОСТАЧАННЯ

Сучасний стан газопровідних мереж оцінюється як стан, що не відповідає одному з головних критеріїв експлуатації – технічній і функціональній надійності, і ставить під загрозу безпеку газопровідних мереж, так і споживачів цільового продукту. Через поганий стан газотранспортних мереж Україні загрожують нові серйозні аварії, тому що зношеність газотранс портної системи і внутрішніх мереж сягає 60-70%.

При пошкодженні газової мережі

необхідно *терміново вжити заходів*, що запобігають вибуху, пожежі і отруєнню людей:

- негайно припинити всякі роботи;
- знеструмити електромережу в районі аварії;
- виявити місце витоку газу;
- пошкоджену ділянку відключити;
- поставити попереджувальні знаки;
- людей відвести в безпечне місце;
- організувати допомогу потерпілим;
- виставити спостерігачів;
- заборонити користуватися запальними приладами або двигунами, що можуть дати іскру і викликати займання або вибух газу;
- всі роботи в загазованих приміщеннях вести лише в ізолюючих протигазах.

При руйнуванні вуличної або будинкової мережі, пошкоджені труби можна забити дерев'яними пробками, а також заглушками, обмазавши їх глиною і іншими ізолюючими матеріалами.

Тріщини на трубах дозволяється закладати пластиром з листової гуми, брезентом або іншими щільними матеріалами, встановивши на них хомути або дротяні стягування (закручування).

Займання газу на ділянках газопроводу з високим тиском ліквідовують, поступово перекриваючи замочні пристрої і знижуючи тиск. Не можна допускати при зниженні тиску втягування полум'я в трубу. Після зниження тиску і зменшення інтенсивності горіння потрібно знизити полум'я, накриваючи місце горіння мокрим брезентом, замазуючи глиною, цементом або засипаючи піском.

Гасити газ водою забороняється!

Ліквідувавши аварію на газових мережах, слід ретельно перевірити, чи не затік або скупчився газ в довколишніх підвальних приміщеннях, притулках і укриттях. При виявленні газу, необхідно провести інтенсивну вентиляцію приміщення.

На загазованій ділянці місцевості для попередження виникнення іскри, яка може привести до вибуху (загорання газоповітряної суміші) **забороняється:**

- ставити автомобілі, заводити транспорт, що стоїть, і проїжджати біля загазованого газового колодязя, газорозподільного пункту, шафного газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче 15 м з підвітряної сторони;
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- виконувати дії з металевими предметами, ударяючи їх один об одного (щоб не викликати іскру);
- користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче 50 м від загазованої ділянки місцевості;
- по прибутті бригади аварійної газової служби діяти за її вказівками.

У всіх випадках **телефон для виклику аварійно-технічної команди управління з експлуатації газового господарства - 104**, що працює цілодобово.

Загальне управління роботами з локалізації та ліквідації аварій на об'єктах централізованого газостачання здійснюється міською (районною) комісією з питань ТЕБ та НС через управління (відділи) житлово-комунального господарства міськвиконкому (РДА).

ОБЕРЕЖНО: ГАЗОВІ ПРИЛАДИ



Переважна кількість нашого населення користується побутовим газом, який використовується у газових плитах, опалювальних котлах та печах, а також у колонках для нагрівання води.

Побутовий газ безбарвний і без запаху, тому в нього спеціально додають **одоранти** - речовини, що надають йому різкого неприємного запаху. На жаль, тільки запаху! Тому витік газу неважко визначити за запахом, але неможливо побачити.

Витік газу надзвичайно небезпечний. Надихавшись ним, людина може отруїтися, навіть померти. Газ може вибухнути і призвести до руйнувань та пожежі. Досить малесенької іскри, щоб газ спалахнув. Ось чому газовими приладами потрібно користуватись особливо обережно і завжди дотримуватись правил безпеки.

При користуванні газовою плитою:

- не залишайте без догляду ввімкнену конфорку;
- стежте, щоб закипаюча рідина — вода, молоко, суп – не залила газ. Якщо це все-таки трапилось, спочатку перекрийте газ, а потім уже витирайте плиту;
- ніколи не використовуйте газову плиту для опалення приміщення;
- не навантажуйте газові труби, не вішайте на них ганчірки, не стукайте по них;
- не читайте і не робіть уроки в приміщенні, де розміщена газова плита, тобто на кухні.

При користуванні газовими приладами категорично забороняється:

- користуватися несправними або пошкодженими газовими приладами;
- проводити самовільну газифікацію будинку (квартири, садового будиночка);
- дозволяти дітям користуватися газовими приладами;
- залишати без догляду увімкненими газові прилади, навіть на короткий час;
- користуватися газовими колонками, газифікованими опалювальними печами й іншими приладами при відсутності тяги в димарі;
- переносити і самовільно ремонтувати газове обладнання в приміщеннях, вносити зміни в конструкцію газових приладів і устаткування.
- самостійно намагатися визначити витік газу, використовуючи для цього джерела відкритого вогню (сірники, запальнички). Правильним буде нанесення пензлем мильного розчину на місце, яке викликає підозру. У випадку витіку газу на цьому місці будуть утворюватися і збільшуватися у розмірі повітряні кульки.

Якщо ви відчули запах газу:

- у жодному разі не використовуйте сірники, запальнички та інші джерела відкритого вогню; не вмикайте світло і будь-які електроприлади; не користуйтеся електродзвінками квартир;
- негайно перекрийте вентиля на газових приладах і крани подачі газу перед ними, забезпечте провітрювання приміщень, відчиніть вікна та двері;
- викличте аварійну службу газу за номером **104**;
- організовано і без паніки виведіть людей із загазованих і сусідніх приміщень;
- з прибуттям аварійної бригади газової служби дійте за їх вказівками.

ЗАЛІЗНИЧНА АВАРІЯ

Із всього різноманіття видів транспорту найбільш безпечно ми відчуваємо себе у потязі.



На відміну від літаків вони не падають і не ковзають на заледених дорогах. Проте це хибна думка: за статистикою у залізничних аваріях гине значно більше людей, ніж у авіаційних катастрофах.

Аварія потяга — це зіткнення пасажирського або вантажного потяга з іншим потягом чи іншою перешкодою; сходження з рейок рухомого складу потяга, що призводить до загибелі людей чи отримання ними тілесних ушкоджень; пошкодження рухомого складу, в тому числі в результаті вибухів та пожеж при перевезенні небезпечних вантажів.

Фактори небезпеки для пасажирів потяга:

- Найбільш небезпечними є перший та останній вагони потяга. Перший зминається і скидається з рейок при лобовому зіткненні. Те ж саме відбувається з останнім при зіткненні ззаду, але ще в більших масштабах, бо його на відміну від першого не буферять локомотив і багажний вагон.
- Найбезпечніші місця у вагоні – полиці купе, розташовані у напрямку руху: при екстремому гальмуванні або зіткненні поїздів вас тільки притискає до стінки, в той же час пасажирів з протилежних полиць злітають на підлогу.
- При аваріях, пов'язаних із зіткненнями або екстремим гальмуванням, найчастіше люди травмуються внаслідок падіння з полиць. При цьому особливу небезпеку становлять предмети, що знаходяться на столику: скляні пляшки, склянки у підстаканниках з яких стирчать, як кинджали, ложки.
- Якщо на верхніх полицях знаходиться великогабаритні і важкі речі, то при екстремому гальмуванні чи зіткненні можна стати жертвою власних чемоданів та коробок.

З метою безпеки, знаходячись у потязі, необхідно

- На бокових полицях у плацкартному вагоні краще лягати ногами у напрямку руху: тоді при різкому гальмуванні ви упретесь в перегородку ногами, а не головою, і уникнете травми шийних хребців.
- Дітей вкладати у вагоні на найбезпечніші місця – нижні полиці у бік руху потяга.
- Знати де розташовані і як працюють аварійні виходи. Як правило, це вікна третього та шостого купе.
- Прибрати з підлоги і столика гострі та інші небезпечні речі.

- Повністю, до фіксації відчинити або зачинити двері купе, щоб при різкому гальмуванні чи зіткненні вони не рубали на подобі гільйотини руки та голови, які опинилися в прогалині дверей.

В момент аварії

- Схопитися за виступаючі деталі полиць і закрити очі.
- В момент падіння згрупуватися, закрити голову руками, а ще краще подушкою, якщо вона під руками.
- Вибиратися з вагона в бік, протилежний від іншої залізничної колії. Якщо це неможливо, потрібно, щоб не потрапити під зустрічний поїзд, уважно оглянути сусідню колію, прислухатися, чи не чути стукоту коліс, і тільки після цього виходити на неї.
- Будь які звисаючі або лежачі на землі електричні дроти обходити – вони можуть бути під напругою і становити смертельну небезпеку.
- Після аварії негайно покинути вагон, взявши з собою теплі речі, ковдру, документи.
- Надати першу допомогу постраждалим.

Категорично забороняється

- Висувати голову у вікно.
- Перевантажувати верхні багажні полиці.
- Перевозити легкозаймисті і вибухонебезпечні речовини.
- Палити будь де, окрім неробочого тамбура.
- Вистрибувати з поїзда до повної його зупинки.
- Не зупиняти потяг стоп-краном на мості, в тунелі та інших місцях, де ускладнюється евакуація.
- Виходити з вагона у бік розташування зустрічної колії.
- Відходити після аварії далеко від потяга.

При пожежі негайно покинути вагон через тамбурні двері та аварійні виходи. **Пам'ятайте, що пожежа у потягу небезпечна не полум'ям, а отруйними продуктами горіння синтетичних оздоблювальних матеріалів.**

При сильному задимленні вагона закрити ніс і рот вологою ганчіркою, рушником, наволочкою, простирадлом чи шматком одягу.

АВТОМОБІЛЬНА АВАРІЯ

Щорічно на території України стається величезна кількість дорожньо-транспортних пригод у яких гинуть тисячі та отримують травми десятки тисяч наших громадян.

Щоденно в середньому виникає біля **70** ДТП, в результаті яких гинуть **11** та отримують травми понад **90** чоловік.



Як же вижити в автомобільній аварії, якщо ви у неї потрапили?

Якщо ви пасажир:

- в момент аварії прикрити голову руками і впасти на сидіння, по можливості впертися ліктями і колінами у спинку попереду розташованого крісла;

- дорослим – захистити дітей своїм тілом, обхопивши руками і міцно притиснувши до грудей;

Чим раніше пасажир зреагує на небезпеку – тим більше шансів залишитися неушкодженим.

Водій:

- розуміючи, що аварія неминуча (про що він відчуває хоча б на мить раніше пасажирів) повинен скомандувати «**Лягай!**» або якимось іншим, але коротко і зрозуміло для пасажирів;

- потім спробувати перевести очікуваний удар у ковзаючий, або спрямувати автомобіль в огорожу – це краще ніж зустрічний автомобіль, бо при зіткненні з нерухомою перешкодою сила удару буде вдвічі меншою;

- у момент зіткнення – впертися ногами в підлогу, а руками в колесо керма, голову притиснути до рук і напружити всі м'язи в очікуванні удару;

- якщо очікується сильний удар (якщо автомобіль не обладнаний подушками безпеки) – навпаки, спробувати ухилитись з під удару керма: впасти боком на пасажирське сидіння і впертися руками і ногами в передню панель.

Головний принцип дій при потраплянні в аварію: прагнути виявитися якомога нижче і зайняти якомога менше місця.

Після зупинки автомобіля:

- швидко оцінити обстановку, переконатися у відсутності загрози пожежі;

- допомогти вибратися з автомобіля пасажирів;

- якщо дверця не відчиняються – спробувати опустити бокове скло або будь-яким підручним предметом вибити скло і зачистити виступаючі скалки скла. Лобове скло можна вибити ногами, впершись спиною у сидіння і вдаривши каблуками у його нижній кут;

- якщо автомобіль знаходиться в нестійкому становищі на схилі, то вибратися з нього слід дуже обережно, по одному і обов'язково через вікна,

зверненні на вершину схилу, щоб не потрапити під удар кузова, який почав рухатися внаслідок порушення центрування;

- затиснутих у машині людей не слід витягувати, застосовуючи силу, за винятком випадків, що загрожують пожежею або падінням автомобіля з обриву;

- якщо потерпілого не вдається витягти відразу, то при наявності у нього проникаючих поранень чи підозрі на перелом хребта – постраждалого краще не чіпати, щоб не погіршити його становище або навіть не призвести до летального випадку. Надавати першу медичну допомогу слід на місці, не змінюючи положення потерпілого до приїзду професійних рятувальників та медиків;

- **при падінні автомобіля у водойму** намагатися відразу зачинити всі вікна, щоб сповільнити швидкість занурення;

- якщо ви у машині один - спробувати вибратися через єдине опущене скло, або дочекатися доки автомобіль повністю зануриться у воду, підвестися до стелі, де утворюється повітряна подушка, яка може забезпечити вас повітрям на кілька хвилин, та позбутися об'ємного одягу та взуття, які будуть тягти на дно і чіплятися за деталі машини;

- коли вода всередині салону підніметься вище рівня дверцят, вирівнявши цим тиск з середини і ззовні – спробуйте їх відчинити;

- при заклинених дверцятах скло слід опустити або вибити яким-небудь важким предметом. У автомобілі, заповненому пасажирами, вибивати доцільно найбільше скло - лобове або заднє, спрямовуючи удар у його кут. Далі зробити кілька глибоких вдихів та видихів для вентилявання легень, набрати якомога більше повітря і, відштовхнувшись від автомобіля, спливати на поверхню;

- при втраті просторового орієнтування у непрозорій, каламутній воді – випустити з рота частину повітря, бульбашки, що підіймаються, вкажуть напрямок руху до поверхні води.

При виникненні пожежі в автомобілі:

- негайно зупинитися, заглушити двигун, всім вийти з автомобіля;
- спробувати загасити вогонь «бортовим» вогнегасником або накрити його цупкою тканиною для припинення доступу кисню, лити воду або закидати піском, землею, снігом.

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ ТА ЗАХИСТ ВІД НИХ

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ



До вибухонебезпечних предметів відносяться різноманітні боєприпаси, які випадково знаходять на землі у лісі, на полі після розмиву ґрунту дощовими водами, на дні річок, проте частіше - у ґрунті.

Це авіаційні бомби, артилерійські снаряди, інженерні та артилерійські (мінометні) міни, фугаси, гранати та патрони.

Більшість із них залишилися нам у спадок після Другої світової війни, але і в

післявоєнний час цей «арсенал» постійно поповнювався сучасними боєприпасами, які не вибухнули з різних причин на військових полігонах та за їх межами.

Зовнішній вигляд боєприпасів від тривалого перебування в ґрунті або у воді сильно змінюється: під впливом вологи вони деформуються, іржавіють, проте вони не втрачають здатності вибухати навіть від невеликого тертя, струсу чи легкого удару.

Основну небезпеку у вибухонебезпечних предметах становлять пристрої ініціювання вибуху основної маси вибухівки боєприпаса. Під час перебування у землі від впливу вологи, взаємодії металу та вибухової речовини боєприпаса утворюються хімічні сполуки – *пikрати*, які зовні мають вигляд білуватих порошкоподібних наростів. Пікрати також можуть вибухати від тертя, іскри чи удару.

Запам'ятайте! Якщо ви випадково виявили вибухонебезпечний предмет, до нього не можна навіть торкатися – це дуже небезпечно.

Знешкоджувати вибухонебезпечні предмети мають право тільки спеціально підготовлені фахівці піротехнічних груп, які пройшли фахову підготовку та мають практичні навички роботи з вибуховими речовинами та різноманітними боєприпасами.

При виявленні підозрілого предмета, що може виявитися вибухонебезпечним:

- не чіпайте, не відкривайте, не рухайте знахідку;
- зафіксуйте точний час, коли вона була виявлена;
- відгородіть місце, де знаходиться підозрілий предмет;
- відведіть подалі людей від підозрілої знахідки;
- припиніть будь-які роботи в районі небезпечного місця;
- організуйте тимчасову охорону небезпечного місця до приїзду спеціально підготовлених фахівців та не допускайте туди сторонніх осіб;
- про знахідку вибухонебезпечного предмета необхідно **ТЕРМІНОВО** повідомити місцеві органи влади (сільську раду, відділення міліції, відділ з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи за номером **101**).

Категорично забороняється:

- брати вибухонебезпечний предмет у руки, зберігати його, нагрівати та ударяти по ньому;
- переносити, перекладати, перекочувати його з місця на місце;
- намагатися розібрати;
- використовувати для розведення вогню, кидати, класти у вогонь;
- заносити в приміщення;
- закопувати в землю;
- кидати в криницю або річку;
- здавати на металобрухт;
- використовувати для виготовлення саморобних піротехнічних засобів - петард чи вибухових пакетів.

Не забувайте, що легковажне та необережне поводження з вибухонебезпечними предметами неодноразово призводило до загибелі або каліцтва як дітей, так і дорослих.

ЗАГРОЗА ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ

При отриманні інформації про погрозу вчинення теракту по телефону рекомендується:



- не класти передчасно слухавку;
- з'ясувати вимоги аноніма та інформацію про характер погрози;
- уважно вислухати й по можливості записати вимоги;
- спробувати під час розмови визначити стать, вік, особливості мови особи, яка зателефонувала;
- запропонувати повторити

вимоги, поставити уточнюючі запитання про характер погрози, місце й час її реалізації, мотивувати аноніма надати якнайбільше інформації про вчинення теракту;

- установити мотиви дій аноніма, поставити запитання про цілі, які переслідує анонім запропонувати інші шляхи вирішення його вимог;
- обов'язково звернути увагу на фонові звуки (шум вулиці, машин, які проїжджають, музику, звуки, що допоможе в подальшому визначити місце, звідки здійснено дзвінок);
- закінчуючи розмову з анонімом, повторити основні моменти бесіди з ним;
- після завершення розмови повідомити про погрозу в правоохоронні органи;
- не розширювати коло осіб, які знають про погрозу.

При отриманні інформації поштою рекомендується:

- поводитися максимально обережно з посланням;
- обов'язково зберігати послання з усіма матеріалами (лист із текстом, будь-які вкладення, конверт, обгортку тощо);
- не зшивати, не склеювати, не робити написи, не підкреслювати або обводити окремі місця;
- повідомити про погрозу в правоохоронні органи та передати їм анонімні матеріали;
- не розширювати коло осіб, які знають про погрозу й передачу матеріалів у правоохоронні органи.

Характерні ознаки підозрілого предмета, які вказують на можливу його належність до вибухового пристрою:

- залишені в громадських місцях (транспорті) без нагляду валізи, пакунки, коробки тощо;

- зовнішня схожість предмета на боєприпаси, навчально-імітаційні, сигнальні, освітлювальні, піротехнічні вироби;
- наявність у предмета антени з радіоприймальним пристроєм;
- наявність у предмета годинникового механізму або електронного таймера;
- наявність у предмета запаху гасу, розчинника, паливно-мастильних і хімічних матеріалів тощо;
- наявність у предмета елементів (деталей), що не відповідають їх прямому призначенню;
- наявність у дверях, вікнах будь-яких сторонніх підозрілих предметів, закріплених за допомогою дроту, ниток, важелів, шнурів тощо.

У разі виявлення підозрілого предмета, схожого на вибуховий пристрій, рекомендується:

- не торкатися до виявленого підозрілого предмета, не підходити і не пересувати його;
- утримуватися від паління, використання засобів радіозв'язку, у тому числі й мобільного, поблизу підозрілого предмета;
- не здійснювати самостійних дій із підозрілими предметами;
- по можливості забезпечити охорону підозрілого предмета і небезпечної зони (під час охорони підозрілого предмета перебувати за масивними спорудами чи предметами, вести спостереження);
- спробувати повідомити про виявлення підозрілого предмета інших осіб, які перебувають поруч, забезпечити їх евакуацію з території, що прилягає до небезпечної зони;
- сповістити про небезпечну знахідку будь-який орган місцевої влади, чергові служби правоохоронних органів з наданням інформації про характерні ознаки ймовірного вибухового пристрою, місце його розташування, час виявлення та особу, яка його виявила. Дочекатися прибуття на місце виявлення небезпечної знахідки фахівців-піротехніків;
- намагатися максимально запам'ятати зовнішність, одяг осіб, які залишили предмет, їхній транспорт та номерні знаки.

ВИ СТАЛИ ЗАРУЧНИКОМ



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

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ ЗАРУЧНИКОМ ТЕРОРИСТА?

- 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 вдавайтесь до дій, що можуть привернути увагу терористів;
- не реагуйте на провокаційну чи зухвалу поведінку терористів, продовжуйте спокійно сидіти, не задаючи питань;
- перш ніж пересунутися чи відкрити сумочку, запитуйте дозволу;
- віддайте особисті речі, яких вимагають терористи;
- сховайте, по можливості, документи та матеріали, що можуть вас скомпрометувати;
- не впадайте в паніку, краще подумайте, як знайти вихід з цього становища;
- 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;
- не підвищуйте голос і не жестикулюйте, навіть якщо у вас виникає бажання попередити про щось своїх знайомих або родичів, які поруч з вами;
- при стрілянині лягайте на підлогу або сховайтесь за сидінням, але нікуди не біжіть, у подібній ситуації місця біля вікна служать кращою схованкою, ніж місця в проході; іноді трапляється нагода врятуватися, знаходячись на місцях біля виходів;
- якщо 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;

- якщо вдасться симулювати симптоми хвороби, з'являється можливість звільнитися в результаті переговорів: часто в ході переговорів терористи звільняють жінок, дітей, літніх і хворих людей;

- **не вживайте алкоголь!;**

- намагайтеся 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 мирнолюбно. 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, прізвища, хто з терористів що робив і як поведився, їх зовнішній вигляд, ступінь їхньої реальної агресивності. може трапитися, що терористи здадуться, аби не мати справи з спеціальними підрозділами по боротьбі з тероризмом. Звільнені заручники повинні повідомити якнайбільше деталей. Ваші показання будуть дуже важливі для слідства.

Пам'ятайте: не існує безвихідних ситуацій. У цьому разі треба лише запастися терпінням та проявляти свою розсудливість.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В НАТОВПІ



Поява натовпу можлива в місцях масового перебування людей. Як правило, це відбувається на концертах, стадіонах, після закінчення спортивних матчів. Ситуація безпечна допоки тисячі людей дотримуються правил поведінки та рухаються згідно відведених маршрутів. Проте, при виникненні будь-якого інциденту чи перешкоди на шляху, натовп перетворюється на джерело підвищеної небезпеки для життя та здоров'я людини. Протистояти натовпу важко. Навіть законослухняні люди іноді в натовпі можуть вести себе агресивно та неконтрольовано.

Щоб уникнути можливих неприємностей необхідно дотримуватись основних правил поведінки в місцях масового перебування людей.

Опинившись в місці проведення масового культурного чи спортивного заходу, не намагайтесь потрапити в епіцентр. Пам'ятайте, ніяке видовище не компенсує можливі незручності чи травми в натовпі.

Наперед вивчіть шляхи можливої евакуації при відвідуванні місць масового зібрання людей. Зверніть увагу на запасні виходи та маршрути.

Якщо ви опинились в натовпі при виході з концентру чи стадіону:

- в першу чергу, необхідно дотримуватись загальної швидкості руху, не штовхатись, не напирати на людей, які йдуть попереду. Поштовхи збоку стримувати зігнутими в ліктях і притисненими до тіла руками. При першій можливості спробуйте вибратися з натовпу;
- тримайтесь подальше від скляних вітрин, огорож, турнікетів, сцени;
- сумку притисніть міцно до тіла;
- не варто в'язати на шиї довгий шарф, адже він може випадково стати засобом удушення. Це стосується і біжутерії, медальйонів тощо;
- рухаючись в натовпі, ніколи ні за чим не нахиляйтесь, не піднімайте речі чи гроші, які впали. У жодному випадку не допускайте, щоб розв'язалися шнурки взуття. Заздалегідь затягніть їх мертвим вузлом! Шнурок, що розв'язався, загрожує падінням. Пам'ятайте, падіння всередині натовпу, який рухається небезпечно для життя;
- не слід реагувати на сутички чи події, що відбуваються поряд. Не наближайтесь до груп людей, які поведуться агресивно.

ОБМОРОЖЕННЯ

Обмороження – це пошкодження будь-якої частини тіла (включно до відмирання тканин), яке виникає внаслідок впливу низьких температур оточуючого середовища.



Найчастіше обмороження виникає при температурі повітря нижче мінус 10–20 °С.

При довготривалому перебуванні на відкритому повітрі, особливо за умов високої вологості та сильному вітрі, обмороження може виникнути навіть восени та навесні при температурі

повітря вище нуля, особливо коли людина перебуває у стані важкого алкогольного сп'яніння.

Ступені обмороження

Обмороження I ступеня виникає при нетривалому впливі низької температури на організм людини. Уражена ділянка шкіри бліда, після відігрівання червоніє, в деяких випадках має темно-червоний відтінок, починається розвиток набряку. Омертвіння шкіри не виникає. Наприкінці тижня після обмороження може розпочатися незначне лущення шкіри. Повне одужання відбувається на 5-7 день після обмороження.

Перші ознаки такого обмороження – відчуття печіння, поколювання з подальшим онімінням ураженої ділянки тіла. Потім виникають свербіння шкіри та незначний або сильний біль.

Обмороження II ступеня виникає при більш тривалому контакті з холодом. На початковій стадії виникає блідість, охолодження та втрата чутливості в ураженій ділянці тіла, проте ці прояви виникають при всіх ступенях обмороження. Найбільш характерною ознакою **II ступеня** травми – це виникнення в перші дні після обмороження пухирів, наповнених прозорою рідиною. Повне відновлення шкіри відбувається протягом 1-2 тижнів без грануляцій та рубців. При обмороженні II ступеня після відігрівання виникає біль, більш інтенсивний та тривалий ніж при травмі I ступеня. Має місце свербіння та печіння шкіри.

При **обмороженні III ступеня** тривалість періоду впливу холоду та зниження температури ураженої ділянки організму людини збільшується. Пухирі, що виникли на початковій стадії, заповнені рідиною з кров'ю, їхнє дно фіолетово-червоного кольору, нечутливе до дотику.

Відбувається відмирання всіх елементів шкіри з виникненням опісля одужання на цих місцях грануляцій та рубців. Уражені нігті знову не відростають або відростають деформованими. Відторгнення відмерлих тканин закінчується за 2-3 тижні, після чого розпочинається рубцювання, яке триває до одного

місяця. Інтенсивність та тривалість болю більш виражена, ніж при обмороженні II ступеня.

Обмороження IV ступеня виникає при довготривалому впливі холоду. Зниження температури в уражених ділянках тіла при ньому найбільше. Воно часто поєднується з обмороженням III і II ступенів. Відмирають усі прошарки м'яких тканин, нерідко уражаються кістки та суглоби. Уражена ділянка тіла темно-синього кольору, інколи з мармуровим малюнком. Набряк виникає одразу після відігрівання і швидко збільшується. Температура ураженої ділянки шкіри значно нижча ніж на прилеглих частинах тіла. Пухирі виникають на менш уражених ділянках, де виникло обмороження III-II ступенів. Відсутність пухирів при швидкому та значно поширеному набряку, відсутність чутливості свідчать про наявність обмороження IV ступеню. Під час довготривалого перебування людини під впливом низької температури виникають не тільки місцеві ураження частин тіла, але і загальне охолодження організму. Під загальним охолодженням розуміють стан, який виникає при зниженні температури тіла нижче **+34°C**.

Перша допомога при обмороженнях

Дії при наданні першої медичної допомоги відрізняються в залежності від ступеня обмороження, стану загального охолодження організму людини, її віку та наявних хвороб.

Тому **НЕОБХІДНО:**

- припинити дію охолодження, зігріти кінцівки для відновлення кровообігу;
- доставити постраждалого до найближчого теплого приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг, шкарпетки та рукавички;
- викликати швидку медичну допомогу;
- при обмороженні **I** ступеня охолоджені ділянки тіла, зігріти до почервоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням вовняною тканиною, диханням, а потім накласти ватно-марлеву пов'язку;
- **при обмороженні II-IV ступеня швидке зігрівання, масаж або розтирання не робити!** Накласти на уражену поверхню теплоізолюючу пов'язку, уражені кінцівки зафіксувати підручними засобами поверх пов'язки. Ураженому дати пити теплу рідину, гарячу їжу, невелику кількість алкоголю, таблетку аспірину або анальгін, по 2 таблетки „Но-шпи” або папаверину;
- не розтирати обморожені місця снігом;
- не застосовувати швидке зігрівання обморожених кінцівок;
- не змащувати обморожені місця оліями та іншими жирами, і не розтирати кінцівки спиртом при глибокому обмороженні.

ПОВЕДІНКА НА ЛЬОДУ



Запам'ятайте! Виходити на замерзлі водойми поодиноці небезпечно! Лід може бути небезпечним для вас восени, взимку і навесні. Дотримання цих рекомендацій дозволить вам зменшити ризик від небезпеки на льоду.

Виходячи на лід, пам'ятайте, що:

- лід може бути слабким біля стоку води (наприклад з ферми або промислового підприємства);
- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
- тонкий лід і там, де б'ють джерела, де швидка течія або струмок впадає у ріку;
- обминайте ділянки, покриті товстим шаром снігу - під снігом лід завжди тонший;
- обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря;
- якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини - негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду;
- не перевіряйте міцність льоду ударом ноги;
- якщо вам необхідно перейти через замерзлу річку, озеро чи ставок - то запам'ятайте, що найкраще це зробити на лижах. Кріплення лиж відстібніть, палиці тримайте у руках, але їх петлі не кидайте на кисті рук; рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метри позаду; якщо ви ідете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж **5 метрів**;
- візьміть з собою палицю для перевірки міцності 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;
- безпечним вважається лід: для одного пішохода - зеленуватого відтінку, товщиною не менше **7 сантиметрів**(нижній прошарок льоду); 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**.

Зимова підлідна риболовля потребує особливо суворого дотримання правил безпечної поведінки на льоду:

- не можна пробивати поряд багато ополонки;
- не можна збиратись поряд великими групами;
- не можна пробивати ополонки на переправах;
- не можна ловити рибу біля промoїн та занадто далеко від берега, як добре б там не клювало;
- потрібно завжди мати при собі міцну мотузку довжиною 12-15 м;
- необхідно мати поруч з ополонкою дошку або велику гілку.

У випадку, якщо ви все ж провалились під лід, то:

- широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся і не піддавайтеся паніці, тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися;
- намагайтесь не обламувати край льоду, вибирайтеся на лід без різких рухів, наповзаючи на лід грудьми або спиною і почергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайтесь якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним площу опори;
- вибравшись на лід, відкотіться і відповзайте у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду вже відома. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітись, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтесь, поки не опинитесь в теплі.

Якщо у Вас на очах під лід провалилась людина то:

- крикніть, що ви йдете на допомогу;
- наближайтесь до ополонки повзком, широко розкинувши руки ;
- підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру ;
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подайте потерпілому палицю, лижу, шарф, віршовку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 метри;
- витягнувши потерпілого на лід, разом з ним повзком повертайтеся назад;
- якщо ви не один, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і швидко - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу;
- подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть у сухий одяг і напоїть чаєм.

ПОВЕДІНКА НА ВОДІ

Головною умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати.

Людина, яка добре плаває, не лише спокійно й упевнено почуває себе на воді, але й у випадку необхідності може допомогти тому, хто потрапив у біду. Проте навіть той, хто плаває добре, повинен знати правила безпечної поведінки на воді і суворо їх дотримуватись.



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

- Відпочивати на воді можна лише у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- У світлу частину доби відпочивати набагато безпечніше, ніж уночі.
- Дозволяється купатись у безвітряну спокійну погоду.
- Перед купанням рекомендується пройти медичний

огляд і отримати дозвіл лікаря.

- У воду заходити треба повільно. Дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря і води.
- У воді слід перебувати не більше **15 хвилин**.
- Не треба купатися поодиноці біля крутих, стрімких і вкритих заростями берегів.
- Якщо вам кортить стрибати у воду, переконайтеся заздалегідь у безпеці дна і достатній глибині водоймища.
- Пірнайте лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода і рівне дно.
- Не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.
- Не стійте на стрімкому березі або на краю причалу.
- Якщо ви почали тонути, не борсайтесь, а переверніться на спину, виплюньте воду і зробіть глибокий вдих. Заспокойтеся, відпочиньте, лежачи на спині, - вода утримає вас, не сумнівайтесь! Відпочили? - От тепер можна повільно і спокійно доплисти до берега. Або, якщо потрібно, покликати на допомогу.
- Ніколи не кличте на допомогу жартуючи – наступного разу, коли допомога дійсно знадобиться, усі подумують, що ви знову жартуєте.
- Не бешкетуйте у воді. Не занурюйте друзів з головою і не ставте їм підніжки. Якщо ви підпливете до приятеля під водою і різко смикнете його за ноги, а він у цей момент саме зробить вдих - приятель може захлиснути.
- Причиною нещасних випадків на воді можуть бути сильні течії, підводні плини, вири, що можуть затягнути навіть досвідченого плавця, водорості, що сковують рух людини.

- Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам'янисті, тому можна отримати важкі травми при падінні. Можна впасти і на мокрому та слизькому камені, коли заходите у воду.
- Непосильна боротьба з течією виснажує сили плавця. Краще плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині і повільно наближаючись до берега.
- Якщо ви потрапили у вир, треба набрати якнайбільше повітря в легені, занурившись у воду і зробивши сильний ривок убік за течією, спливати на поверхню.
- Якщо ви заплутались у водоростях – не робити різких рухів та ривків, бо петлі рослин затягнуться ще сильніше. Лягти на спину, і м'якими, спокійними рухами виплисти у бік припливу. Якщо це не допоможе - підтягти ноги та обережно звільнитися від рослин руками.
- Переохолодження у воді, перевтомлення м'язів викликає судоми. У таких випадках головне - не розгубитися і не піддатися паніці. У випадку появи судом - змінити стиль плавання, лягти на спину і плисти до берега. При відчутті стягування пальців руки - швидко, з силою стиснути пальці кисті руки в кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак. При судомі ікроножного м'яза - зігнутися, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою випрямити ногу в коліні, потім випрямити ногу і щосили потягнути ступню до себе за великий палець. Якщо судома не зникла, повторіть ці вправи декілька разів.

НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПОТОПАЮЧОМУ

- Якщо ви не вмієте плавати, не кидайтеся на допомогу, щоб не довелося рятувати двох. **Запам'ятайте**, що врятувати потопача може тільки той, хто сам добре плаває.
- Киньте потопачу рятувальне коло, надувну іграшку або матрац. М'яч теж плаває, але його важко піймати
- Підпливіть до потопача і спробуйте схопити його за волосся і плисти до такого місця, де можна буде стати на ноги і винести потерпілого на берег. Пливіть на боці (це зручніше) і стежте за тим, щоб підборіддя потерпілого залишалося над водою.

Якщо потерпілий встиг наковтатися води або знепритомнів, потрібно відразу ж видалити воду з його легень. Для цього треба перевернути його обличчям вниз, покласти животом на своє коліно і сильно стиснути грудну клітку. Якщо після цього потерпілий не почне дихати - зробити йому штучне дихання

ЯКЩО ЗАБЛУКАЛИ У ЛІСІ

Збираючи у лісі гриби чи ягоди, ви раптом з'ясували, що не знаєте, де знаходитесь і не уявляєте, як повернутись туди, звідки прийшли. Не впадайте у паніку, не бігайте хаотично по лісу у різних напрямках, так ви ще більше заплутаєтесь.



Пам'ятайте: безвихідних ситуацій не існує, і від правильності ваших дій залежить, як швидко ви знайдете дорогу до людей.

* Якщо ви виявили, що збилися з дороги, то не рухайтесь далі, доки не визначите напрямок, у якому швидше за все отримаєте допомогу. Зберігайте спокій та не впадайте в паніку. Зупиніться і присядьте. Не робіть більше ні одного кроку, не подумавши.

* При відсутності знайомих орієнтирів і стежок виходьте «на воду» - знайдіть струмок і прямуйте вниз за течією. Він виведе вас до річки, а річка до людей.

* Краще можна зорієнтуватися на місцевості, якщо оглянути її з висоти: ви можете залізти на дерево чи піднятися на пагорб.

* Якщо оглянути місцевість з висоти неможливо, то уважно прислухайтеся і приноухайтеся. Звуки (голоси людей, гавкання собак, шум моторів) і запахи (наприклад диму) можуть підказати вам, у якому напрямку перебувають люди.

* Декілька разів голосно крикніть, можливо хтось вас почує і прийде на допомогу.

* Спробуйте зорієнтуватися за сторонами світу, це допоможе вам визначити звідки починався ваш шлях.

Існує декілька способів визначення сторін світу:

- за **компасом**: його стрілка завжди показує на північ;
- за **положенням Сонця**: у північній півкулі за місцевим часом о 7 годині ваша тінь показуватиме на захід; о 13 годині – на північ (і вона найкоротша у цей час); о 19 годині – на схід;

- за **Сонцем та годинником**: тримайте годинник горизонтально і повертайте його так, щоб годинна (мала) стрілка вказувала на Сонце. Прямая лінія, що умовно ділить навпіл кут між малою стрілкою та напрямком від центра циферблата до цифри 1 циферблата вкаже напрямок «південь-північ», причому до 12 години південь знаходиться праворуч від Сонця, а після 12 години – ліворуч;

- вночі – за **Полярною зіркою**, напрямком на яку завжди вказує на північ. Полярна зірка визначається наступним чином: знайдіть сузір'я Великої Ведмедиці, яке має вигляд ковша із семи яскравих зірок, і проведіть умовну пряму лінію через дві крайні зірки, що утворюють передню стінку ковша.

Відкладіть на цій лінії вгору п'ять відрізків, що дорівнюють відстані між цими зірками. На кінці п'ятого відрізка буде знаходитися яскрава зірка – Полярна;

- по **мурашнику** – він завжди розташований з **південного** боку від дерева;
- по **деревах** - з південного боку завжди густіше ростуть гілки, ніж з північного; кора з північного боку грубіша, іноді покрита мохом; на пеньку спиляного дерева річні кільця з південного ширші, ніж з північного;
- у великих лісових масивах **просіки** завжди зорієнтовані у напрямках «північ-південь» або «захід-схід».

* Визначивши в якому напрямку потрібно рухатись, рушайте у путь, залишаючи за собою орієнтири - шматочки тканини, каміння, сухі гілки. За ними вас можуть знайти рятувальники, а при потребі ви самі завжди зможете повернутися назад.

* Але якщо так трапилось, що йдете вже довго і нікого не зустріли, не впадайте у відчай. Намагайтесь думати про щось приємне, відпочиньте. Вочевидь вашу відсутність вже помітили і вас шукають.

* Правильно користуйтеся вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За його допомогою можна зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті.

* Уникайте переохолодження. Воно трапляється тоді, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу та захисту.

* Використовуйте вміння та навички будування схованок (курінь тощо), або використовуйте природні печери. Це забезпечить вам захист і тепло.

* Бережіть та економно використовуйте воду. Вона важливіша для виживання, ніж їжа.

Вирушаючи у ліс запам'ятайте:

- знайте приблизно свій шлях мандрівки;
- майте при собі засоби визначення сторін світу;
 - перед мандрівкою повністю зарядіть батарею мобільного телефону;
 - візьміть одяг, придатний для будь-яких погодних умов;
 - візьміть достатньо їжі, води, сірників, інших речей та засобів для захисту свого життя.

УВАГА: ЗМІЇ

Змії – представники класу плазунів (або рептилій). На Землі їх існує кілька тисяч видів, але в Україні кількість видів плазунів невелика – не більше десяти видів.

У лісах Прикарпаття можна зустріти **гадюку звичайну, мідянку, вужа та веретільницю** (остання власне є безногою ящіркою, а не змією). До середини 60-х років XX-го століття в горах зустрічався неотруйний **полоз лісовий** – досить велика змія довжиною до 1 м 80 см, але вже тривалий час у нас його немає. До отруйних відносяться гадюка звичайна та мідянка, які мають отруйні залози.

Гадюка звичайна зустрічається на всій території області. Довжина в середньому 75 см. Від інших змій відрізняється трикутною головою з різко



вираженим шийним відділом і характерним коричневим або чорним зигзагом вздовж усієї спини. Колір світло-сірий, брунатний або навіть чорний. Живиться дрібними плазунами та ящірками. Єдина із змій Прикарпаття, хто може здійснити отруйний укус.



Мідянка відноситься до родини вужевих і є умовно отруйною, бо не має зубів, як гадюка, а отруйні залози розташовані на піднебінні. Для людини небезпеки не становить, проте досить агресивна. Довжина до 65 см. Колір від сірого до червонувато-бурого. Вздовж спини в 2-4 ряди тягнуться дрібні темні плями, на шії – дві темні смуги, які зливаються на потилиці. Зустрічається в сухій місцевості на узліссях листяних лісів.



Вуж звичайний. Неотруйна змія. Харчується комахами, слимаками, жабами, ящірками, дрібними гризунами, рідше пташенятами. Довжина до 1 м. Відрізняється від інших змій наявністю двох жовтих цяток з обох боків голови. Колір від темно-сірого до чорного. Не агресивний. Небезпеки для людини не становить. Зустрічається у затінених вологих місцях.



Веретільниця зовні нагадує змію, але насправді є безногою ящіркою. Відчувши себе в небезпеці, вона, як і більшість ящірок, відвертає увагу нападника тим, що відкидає свій хвіст, який згодом відростає. Довжина до 60 см. Від змій відрізняється сухою блискучою шкірою, відсутністю шийного відділу, наявністю повік на очах, нероздвоєним язиком.

Малорухлива. Харчується дощовими хробаками та слимаками.

Щорічно на Прикарпатті гадюки кусають десятки людей. Укуси їх болісні, призводять до страждань та розладу життєвих функцій людини, проте майже ніколи не викликають смерті постраждалого.

Для запобігання укусу гадюки:

- ідучи до лісу одягати щільні штани, які заправляти у високе взуття;
 - будьте особливо уважні перед тим, як ступати у зарослі ями;
 - збираючи гриби чи ягоди користуйтеся палицею, щоб перевіряти зарості;
 - не намагайтеся впіймати гадюку або іншу невідому вам змію;
 - при ночівлі в полі, лісі уникайте розташування біля колоній мишей-полівок та інших гризунів, опливших брустверів окопів, хащів чагарнику, трухлявих пеньків, дерев з дуплами, біля входу до нори чи печери - улюблених місць полювання гадюк;
 - щільно закривайте вхід до намету, щоб змія не могла туди заповзти;
 - переміщуючись лісом, полем в темний час доби користуйтеся ліхтарем.
- Світло відлякує змій і допомагає вам їх виявити на шляху;
- вирушаючи на сімейний пікнік, риболовлю, збір грибів чи ягід не полінуйтесь провести бесіду з дітьми.

Ознаки укусу гадюки:

- Слід від двох отруйних зубів (рідше одного) у виді кровоточивих ранок, віддалених одна від одної на 1-1,5 см. Укуси неотруйних змій мають зовсім інший вигляд: на шкірі помітна дуга з багатьох дрібних подряпин.
- У місці потрапляння отрути спочатку відчувається сверблячка, через 10-15 хвилин починає розвиватися набряк, пухирці, наповнені рідиною, можливий крововилив. Ці ознаки досягають максимуму через 10-12 год. із моменту укусу. Пульсуючий біль у місці укусу, як правило, незначний. Злегка болючі лімфовузли.
- Інколи захворювання протікає більш тяжко: хворий блідне, відчуває запаморочення, нудоту, страх, можливе (особливо при значних набряках) падіння артеріального тиску і непритомність.
- Проте, вже через 10-15 годин стан потерпілого стабілізується, а приблизно через дві доби починається швидке зменшення набряку. Через 3-10 днів зникають усі зовнішні прояви хвороби.

Після укусу необхідно:

- продезінфікувати ранки (йодом, одеколоном, горілкою і т.п.);
- зняти з ураженої кінцівки обручку, браслети, щільний одяг і взуття;
- по можливості багато пити. В перші 2 години після укусу варто вжити не менше 3-4 літрів рідини (води, молока, неміцного солодкого чаю);
- переміститися, якщо є можливість, у прохолодне затінене місце. Здійснювати тривалі переходи у спеку небажано і небезпечно. Краще, якщо вдасться, забезпечити потерпілому повний спокій;
- бажана іммобілізація ураженої кінцівки – для зменшення дренажу отрути лімфатичною системою;

- хворого варто доставити в найближчий лікувальний заклад, де йому нададуть кваліфіковану медичну допомогу і введуть протиправцеву сироватку;
- якщо ви знаходилися за кермом автомобіля - не намагайтеся вести машину самостійно. Після укусу з'являється запаморочення, що може призвести до аварії.

Після укусу категорично забороняється:

- піддаватися паніці. Хвилювання стимулює прискорення серцевого ритму, що сприяє швидкому проникненню отрути в кров. Дихайте повільно і глибоко;
- накладати на уражену кінцівку джгут;
- робити надрізи в місці укусу або припікати ранки;
- обколювати місце укусу розчином марганцевокислого калію (марганцівки) або господарського мила;
- вживати алкоголь;
- займатися фізичною працею.

ОБЕРЕЖНО: К Л І Щ !

У народі кажуть: вчепився, як кліщ. І це дійсно так. Кожен знає, як важко звільнитися від кліща. До речі це маленьке створіння не таке безпечне, як здається на перший погляд.



Причепившись до тіла людини чи тварини, кліщ висмоктує таку кількість крові, яка в декілька разів перевищує його власні розміри.

Кліщі – це групова назва членистоногих класу павукоподібних. У природі їх налічується понад 10 тисяч видів. Серед них багато шкідників зерна і зернопродуктів, які щороку знищують до 10% світових запасів продовольства. Уражені ними борошно і крупи не тільки набувають неприємного запаху і смаку, а й можуть викликати гострі харчові отруєння. Потрапивши до житла такі кліщі спричиняють алергічні захворювання, катари верхніх дихальних шляхів та розлад шлунково-кишкового тракту.

Деякі види кліщів паразитують на плодових деревах та кущах, значно знижуючи їх врожайність, інші – на диких та свійських тваринах і птахам, а **коростяний кліщ**, наприклад, паразитує тільки на шкірі людини, спричиняючи коросту.

Весною, а особливо влітку, активізуються кліщі, які переносять збудників дуже небезпечних інфекційних хвороб. Зареєстровані в Україні і **кліщеві енцефаліти**.



Серед інфекцій, які переносяться кліщами, є відносно нова для України **хвороба Лайма** – особливо небезпечне захворювання, яке при невчасному діагностуванні та лікуванні призводить до ураження головного мозку та периферичної нервової системи, запальних процесів в суглобах і незворотних ушкоджень шкіри, затримки розумового і фізичного розвитку у дітей.

Початок хвороби Лайма за своїми проявами дуже схожий на звичайні застудні захворювання або грип. Тому тривогу повинні викликати збільшення лімфатичних вузлів, болі в суглобах, м'язах і навіть незначне підвищення температури, що виникають після укусу кліща або перебування в лісі.

У 60-70% інфікованих людей на місці укусу кліща через деякий час (на 2-4 день, іноді через 2 місяці, а найчастіше через 12-14 днів) виникає червона пляма – мігруюча еритема, яка з часом зростає у розмірах і може досягати до 20-30 см і більше в діаметрі. Збудник хвороби передається із слиною інфікованого кліща в перші години кровосмоктання. Слід враховувати, що досить часто до людини присмоктуються не тільки дорослі кліщі, а і німфи кліщів, укуси яких завдяки їх малим розмірам залишаються непоміченими.

Слід мати на увазі, що природні вогнища хвороби Лайма виявлено у 16 областях України, а **Івано-Франківська область** визначена як зона найбільш ймовірних захворювань. Щорічно у області реєструється по декілька випадків захворювання на хворобу Лайма. Найчастіше укуси кліщів трапляються у лісових масивах поблизу сіл **Павлівка, Рибне, Підлужжя, Росільна**, навіть були випадки у міському парку.

Специфічних методів профілактики на сьогоднішній день не існує. Тому при відвідуванні лісу рекомендується триматися середини стежок, одягати довгі штани, сорочку з довгими рукавами і щільно прилягаючим коміром, головний убір. Повернувшись додому, необхідно перевірити себе і друзів, чи не причепився кліщ. Особливо ретельно обстежувати частини тіла з волоссяним покривом.

Виявленого кліща необхідно якомога скоріше видалити.

Для цього: захопити його вигнутим пінцетом або хірургічним затискачем якомога ближче до хоботка, акуратно підтягувати, обертаючи навколо вісі в зручну сторону (за чи проти годинникової стрілки). Через 1-3 оберти кліщ виймається повністю разом з хоботком. Якщо ж кліща намагатися висмикнути, то тільки відірветься, а голова кліща залишиться у шкірі. Якщо таке сталося, необхідно звернутися до хірурга. Пам'ятайте, що чим раніше ви звернетесь до медичних працівників та своєчасно розпочнете лікування, тим більша надія на повне одужання.

При відсутності інструментів кліща можна видалити за допомогою петлі з грубої нитки: захопити його петлею якомога ближче до шкіри та акуратно, похитуючи з боку в бік, витягти.

Увага! Обробка кліща олією не змусить його вийняти хоботок. Олія тільки вб'є кліща, закривши йому дихальний отвір, та змусить його відригнути вміст шлунка у ранку, що збільшить ризик зараження.

ОБЕРЕЖНО: Г Р И Б И

Гриби – це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння. А іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполуки важких металів, які містяться в грибах.

Різні види грибів, в тому числі і отруйних, з'являються ранньої весни і закінчуються пізньої осені, тому загроза отруєння грибами існує на протязі майже цілого року, за винятком зими.

Залежно від складу і вмісту, отруйні гриби здебільшого викликають легкі нетривалі захворювання, з яких найчастішими є розлади шлунково-кишкової діяльності, які, як правило, закінчуються одужанням без втручання медпрацівників. Проте вони можуть доводити і до важких, смертельних отруєнь. Слід зауважити, що наслідки отруєння грибами залежать також від віку та стану здоров'я людини, кількості спожитих грибів, тощо.

Необхідно пам'ятати, що і серед їстівних грибів існують дві групи: **безумовно їстівні** (їх можна споживати без попередньої обробки) та **умовно їстівні** (які потребують попередньої обробки: вимочування чи відварювання протягом тривалого часу).

Основні правила збирання грибів:

1. Беріть лише ті гриби, про які ви знаєте напевне, що вони їстівні.
2. Гриби, яких ви не знаєте чи які викликають у вас сумнів, не вживайте у їжу і не куштуйте сирими на смак.
3. Ніколи не беріть і не їжте грибів, які мають біля основи ніжки бульбоподібне потовщення (як у червоного мухомора) і не куштуйте їх.
4. Збираючи пластинчасті гриби, особливо сирійжки та лісові печериці, намагайтеся брати їх з цілою ніжкою, щоб не допуститися помилки, про яку сказано у попередньому пункті.
5. Збираючи для засолювання грузді, вовнянки та інші гриби, які мають молочний сік, обов'язково добре вимочіть їх у холодній воді, щоб вимити гірку, шкідливу для шлунку речовину. Те саме треба зробити з валуями, сирійжками, які мають їдкий, гіркий присмак.
6. Назбиравши сморжів і зморшків, не забувайте, що їх необхідно перекип'ятити (7-10 хв.) у воді, щоб виварити отруту, воду після кип'ятіння вилити.
7. Ніколи не беріть і не їжте грибів перезрілих, ослизлих, зморщених, червивих, зіпсованих.
8. Не їжте сирих грибів.
9. Якщо зустрінете у лісі бліду поганку, краще знищіть її. Червоний мухомор залиште для тварин і пташок.

УВАГА! Не вірте таким «рекомендаціям»:

1. Всі їстівні гриби мають приємний смак.
2. Отруйні гриби неприємно пахнуть, а їстівні мають приємний запах.
3. Всі молоді гриби придатні для споживання.

4. Отруйні гриби спричиняють швидке скисання молока.
5. Личинки комах, хробаки та равлики не чіпають отруйних грибів.
6. Опущена у грибний відвар срібна ложка або монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби.
7. Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні.
8. Отрута з грибів видаляється в результаті кип'ятіння протягом кількох годин.
9. Сушіння, засолювання, маринування, теплової кулінарної обробки знешкоджують отруту в грибах.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

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

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

Перша допомога при отруєнні грибами

1. Викликати «Швидку медичну допомогу» (телефон **103**).
2. Одночасно, не чекаючи її прибуття, негайно промити шлунок потерпілому: дати йому випити 5-6 склянок кип'яченої підсоленої води або блідо-рожевого розчину марганцівки, після чого викликати блювоту, натиснувши пальцями на корінь язика. Процедуру повторити кілька разів, доки промивні води стануть чистими. Після цього прийняти 4-5 пігулок активованого вугілля і обов'язково поставити клізму.
3. Прикласти до ніг та живота грілки для полегшення стану потерпілого і дати йому випити міцного чаю, кави або підсоленої води.
4. З'ясувати, хто ще вживав гриби разом з потерпілим та провести профілактичні заходи.
5. Для встановлення причини отруєння необхідно зберегти рештки грибів.
6. Забороняється вживати будь-які ліки, а надто ж алкогольні напої та молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ! Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Правильне лікування можливе лише за безпомилкового визначення виду гриба, що його з'їв потерпілий

\

**НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО
ХАРАКТЕРУ ТА ЗАХИСТ ВІД НИХ.**

СИГНАЛИ ОПОВІЩЕННЯ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Основним способом оповіщення населення в надзвичайних ситуаціях – є передача необхідної інформації через мережі радіомовлення та телебачення.

З метою привернення уваги населення до початку передачі термінової інформації територіальними органами цивільного захисту включаються сирени, наявні на відповідній території, а також у запису мережею телебачення і радіомовлення, що означає подачу попереджувального сигналу

«УВАГА ВСІМ!»

по якому необхідно негайно ввімкнути радіоприймачі і телевізори на програмах місцевого радіомовлення і телебачення для прослуховування термінового повідомлення.

ПРИКЛАДИ ПОВІДОМЛЕНЬ ПРИ ОПОВІЩЕННІ

Під час повітряної небезпеки

«Увага! Говорить управління з питань НС. Громадяни! «Повітряна тривога». Вимкніть газ, воду, електроенергію, погасіть вогонь в печах. Візьміть засоби індивідуального захисту, документи, запас продуктів та води. Попередьте сусідів і, якщо є необхідність, допоможіть перестарілим і хворим вийти на вулицю. Якомога швидше йдіть до сховища. За відсутності такої можливості, укрийтеся на місцевості. Дотримуйтесь спокою і порядку. Будьте уважні до повідомлень управління з питань НС».

З виникненням загрози хімічного забруднення

«Увага! Говорить управління з питань НС. Громадяни! Виникла загроза хімічного забруднення. Надіньте протигази, укрийте дітей в дитячих захисних камерах. Для захисту поверхні тіла використовуйте спортивний одяг, комбінезони, чоботи. Майте при собі плівкові накидки, куртки або плащі. Перевірте герметичність житлових приміщень, стан вікон і дверей. Загерметизуйте продукти харчування, зробіть запас води. Укрийте сільськогосподарських тварин та корми. Оповістіть сусідів про отриману інформацію. Надайте допомогу перестарілим і хворим. Відключіть електронагрівальні прилади. Надалі виконуйте розпорядження управління з питань НС».

З виникненням загрози радіоактивного забруднення

«Увага! Говорить управління з питань НС. Громадяни! Виникла загроза радіоактивного забруднення. Підготуйте засоби індивідуального захисту і тримайте їх завжди при собі.

По команді управління з питань НС надіньте їх. Для захисту поверхні тіла використовуйте спортивний одяг, комбінезони, чоботи. Майте при собі плівкові накидки, куртки або плащі. Перевірте герметичність житлових приміщень, стан вікон і дверей. Загерметизуйте продукти харчування, зробіть запас води. Укрийте сільськогосподарських тварин та корми. Оповістіть сусідів про отриману інформацію. Надайте допомогу перестарілим і хворим. Надалі виконуйте розпорядження управління з питань НС».

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛУ І БОМБАРДУВАННЯ

Укритися можна в наступних місцях:

- у спеціально облаштованих захисних спорудах;
- найпростіших укриттях (підвали, погреби);
- у підземному переході;
- у будь-якій канаві, траншеї, ямі;
- уздовж високого бордюру чи фундаменту;
- у підземному овочесховищі, автопаркінгу;
- в оглядовій ямі гаража чи СТО;
- в ямах «воронках», що залишилися від



Надійний захист забезпечує перекрита товстим захисним шаром
глибока траншея чи канава.



НЕ МОЖНА УКРИВАТИСЬ

і Не варто укриватися під стінами висотних будівель (є великий ризик утворення завалів). Також не можна укриватися під стінами офісів і магазинів: від вибухової хвилі зверху буде падати велика кількість скла, що становить смертельну загрозу для життя людини.

. Інколи люди інстинктивно ховаються серед заставлених контейнерів, завалених ящиків, будматеріалів і т.п. (спрацьовує підсвідомий рефлекс: сховатися так, щоб нічого не бачити). Це небезпечно тим, що навколо можуть бути легкозаймисті предмети і рідини: виникає ризик опинитися в осередку пожежі.

ВИ НАХОДИТЕСЬ В БУДИНКУ

Якщо у будинку є підвал – спуститися у підвал.

Якщо підвалу немає – спуститися на нижні поверхи. Чим нижче, тим краще. В ідеалі – усім на перший поверх.

Заздалегідь знайдіть найбільш надійну внутрішню кімнату (капітальні опорні стіни), якщо усі кімнати зовнішні, вийдіть на сходову клітку.

ВИ НАХОДИТЕСЬ НА ВУЛИЦІ

Якщо ви почули свист снаряду (він більше схожий на шелест), а через 2-3 секунди – вибух, відразу падайте на землю. Не панікуйте. Наступний снаряд може вибухнути поряд з вами, а тому швидко і уважно озирніться навколо: де можна більш надійно укритися?

Якщо є якийсь виступ (навіть тротуар – то поруч з ним), канава, будь-яке заглиблення у землі.



ВИ НАХОДИТЕСЬ У ТРАНСПОРТІ

Якщо перші вибухи застали вас в дорозі на власному авто – не розраховуйте, що ви можете швидко втекти від обстрілу. Ви не можете знати в який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться подальший обстріл, скажімо, з мінометів. До того ж, бензобак вашого авто додає ризику. Тому, негайно залишайте машину і швидше шукайте укриття.

У випадку, якщо обстріл застав вас у автобусі, тролейбусі, трамваї – варто негайно залишити транспорт, відбігти від нього й лягти на землю. Озирніться і очима пошукайте більш надійне укриття. Перебігати варто короткими перебіжками, відразу після наступного вибуху.

ПІЛЬНІСТЬ ЗАПОРУКА БОРОТЬБИ З ТЕРОРИЗМОМ

Загроза терористичного акту існує.

Найбільш вірогідними цілями терористичних атак є місця масового перебування людей та об'єкти підвищеної небезпеки, які внаслідок підриву призводить до значної кількості людських жертв і можуть створити додаткову загрозу населенню та територіям, внаслідок викиду у навколишнє природне середовище небезпечних речовин (хімічних, біологічних, радіоактивних).



Типовою зброєю терористів є використання замаскованих вибухових пристроїв. Залежно від мети терористичного акту такі пристрої, споряджені годинниковим механізмом, можуть залишатись терористами у житлових будинках, навчальних закладах, підприємствах, установах, організаціях, громадському транспорті тощо.

Завдяки пильності громадян можна запобігти численним жертвам від спрацювання вибухового пристрою.

Терористи намагаються розмістити вибухові пристрої у найбільш уразливих місцях, де зможуть завдати найбільшої шкоди населенню.

До таких місць, як правило, належать:

- автомобілі;
- входи, внутрішні двори, підсобні приміщення адміністративних і житлових будинків, складських приміщень;
- урни для сміття, інженерні комунікації, місцях масового перебування людей (фестивалі, ярмарки, базари, супермаркети, підземні переходи тощо);
- громадський транспорт (вагони тролейбусів, автобусів, трамваїв, поїздів тощо);



- об'єкти підвищеної небезпеки.

В окремих випадках вибуховий пристрій може бути замаскований у поштових посиленнях (посилки, конверти), букетах квітів, подарунках тощо.

Також до ознак підозрілих предметів, що можуть бути вибуховими пристроями можна віднести:

- електропроводи, що виходять з невідомого предмета, антени, лампочки на його поверхні, хід годинника, що прослуховується;
- залишені предмети побутового призначення (валізи, сумки, гаманці, дитячі іграшки, ручні ліхтарики тощо);
- предмети, що знаходяться в не призначених для цього місцях (наприклад, велика дитяча іграшка біля входних дверей);
- предмети з прикріпленими до них мобільними телефонами, радіостанціями, акумуляторами.

Слід пам'ятати, що вибухова речовина може бути різноманітного виду та мати різні властивості, що, у свою чергу, надає можливість замаскувати вибуховий пристрій навіть у поштовому конверті.

З метою попередження вибуху та встановлення наявності вибухового пристрою необхідно:

- бути уважними та звертати увагу на покинуті речі (валізи, сумки, пакунки, парасольки тощо);
- звернути увагу на ділянки свіжоскопаної землі, свіжопоштукатуреної або свіжопофарбованої стіни будівлі;
- не приймати від сторонніх осіб подарунків, квітів, поштових посилення;
- користуючись громадським транспортом, не погоджуватись на пропозиції супроводжувати речі невідомої особи (у тому числі провідників, стюардів, контролерів).

При виявленні вибухового пристрою або підозрілої речі необхідно:

- зберігати спокій;
- негайно повідомити про знахідку представників міліції, охорони, аварійно-рятувальних служб або зателефонувати за номерами 101, 102;
- не користуватись запальничками, іншими джерелами відкритого вогню, а також предметами, що можуть його утворювати;
- не торкатись до підозрілої речі руками або іншими речами;
- у жодному разі не намагатися переміщувати вибуховий пристрій (підозрілий предмет) або змінювати його положення;



- залишити місце, де виявлено підозрілий предмет, при можливості організувати охорону на безпечній відстані, як зазначено нижче.

№ з/п	Тип вибухового пристрою (підозрілої речі)	Безпечна відстань
1	Ручна граната	Не менш ніж 200 метрів
2	Тротилова шашка	Не менш ніж 50 метрів
3	Банка ємністю 0,33 літра	Не менш ніж 60 метрів
4	Валіза (кейс)	Не менш ніж 230 метрів
5	Дорожня валіза	Не менш ніж 350 метрів
6	Автомобіль типу «Жигулі»	Не менш ніж 460 метрів
7	Автомобіль типу «Волга»	Не менш ніж 580 метрів
8	Мікроавтобус	Не менш ніж 920 метрів

У разі отримання повідомлення від представників влади (правоохоронних органів, аварійно-рятувальних служб) про евакуацію із будинку (зони ймовірної надзвичайної ситуації або проведення антитерористичної операції) необхідно зберігати спокій та чітко виконувати отримані інструкції.

Пам'ятайте: не існує безвихідних ситуацій. У цьому разі треба лише запастися терпінням та проявляти свою розсудливість.

УКРИТТЯ НАСЕЛЕННЯ В ЗАХИСНИХ СПОРУДАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Захисні споруди призначені для захисту людей від наслідків аварій (катастроф), стихійних лих, від зброї масового ураження та звичайних засобів нападу, а також дії вторинних факторів ураження.

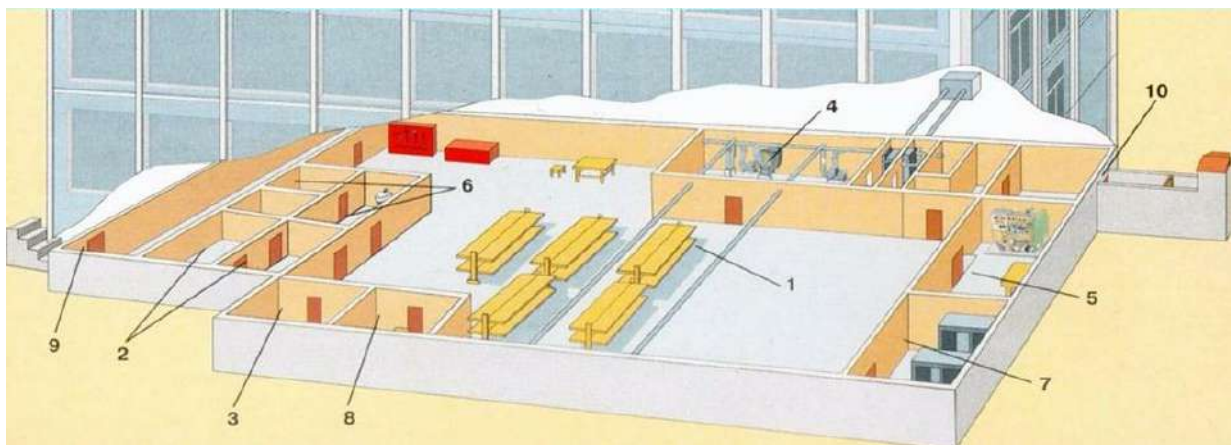
До захисних споруд цивільного захисту належать:

- 1) сховища;
- 2) протирадіаційні укриття;
- 3) швидкостпорууджувані захисні споруди цивільного захисту.

Для захисту людей від деяких факторів небезпеки, що виникають внаслідок надзвичайних ситуацій у мирний час, та дії засобів ураження в особливий період також використовуються споруди подвійного призначення та найпростіші укриття.

Сховище - герметична споруда для захисту людей, в якій протягом певного часу створюються умови, що виключають вплив на них небезпечних факторів, які виникають внаслідок надзвичайної ситуації, воєнних (бойових) дій та терористичних актів.

Сховища забезпечують надійний захист людей від вражаючих факторів ядерного вибуху (світлове випромінення, проникаюча радіація, ударна хвиля, радіоактивне забруднення), високих температур, шкідливих газів у зонах пожеж, радіоактивних і отруйних речовин, обвалів та уламків зруйнованих будівель і споруд та інше.



1 - приміщення для укриття людей; 2 - пункт управління; 3 - медичний пункт (може не влаштовуватися); 4 - фільтровентиляційна камера; 5 - приміщення дизельної електростанції; 6 - санітарний вузол; 7 - приміщення для ПММ та електрощитова; 8 - приміщення для продовольства (може не влаштовуватися); 9 - вхід з тамбуром; 10 - аварійний вихід з тамбуром.

Сховища поділяються на класи і класифікуються за двома основними характеристиками:

- ступенем захисту від надлишкового тиску (P кг/см²), який залежить від міцності будівельних конструкцій;

- коефіцієнтом послаблення радіації ($K_{\text{посл}}$)₅ який показує у скільки разів рівень радіації у сховищі менший, ніж зовні (залежить від товщини шару і властивостей матеріалу, що покриває споруду).

Згідно цих двох характеристик сховища поділяються на 4 класи:

	A-I	A-II	A-III	A-IV
P (кг/см ²)	5	3	2	1
K посл.	5000	3000	2000	1000

Сховища повинні мати основні та допоміжні приміщення.

Основні приміщення:

приміщення для людей, які укриваються; пункти управління; кімнати медперсоналу (медпункт або санітарний пост).

Допоміжні приміщення: тамбур-шлюзи; фільтровентиляційні приміщення; санітарні вузли; приміщення дизельних електростанцій; приміщення для зберігання води, продуктів харчування; приміщення для засобів індивідуального захисту.

У сховищах укриттю підлягають:

а) працівники найбільшої працюючої зміни суб'єктів господарювання, віднесених до відповідних категорій цивільного захисту та розташованих у зонах можливих значних руйнувань населених пунктів, які продовжують свою діяльність в особливий період;

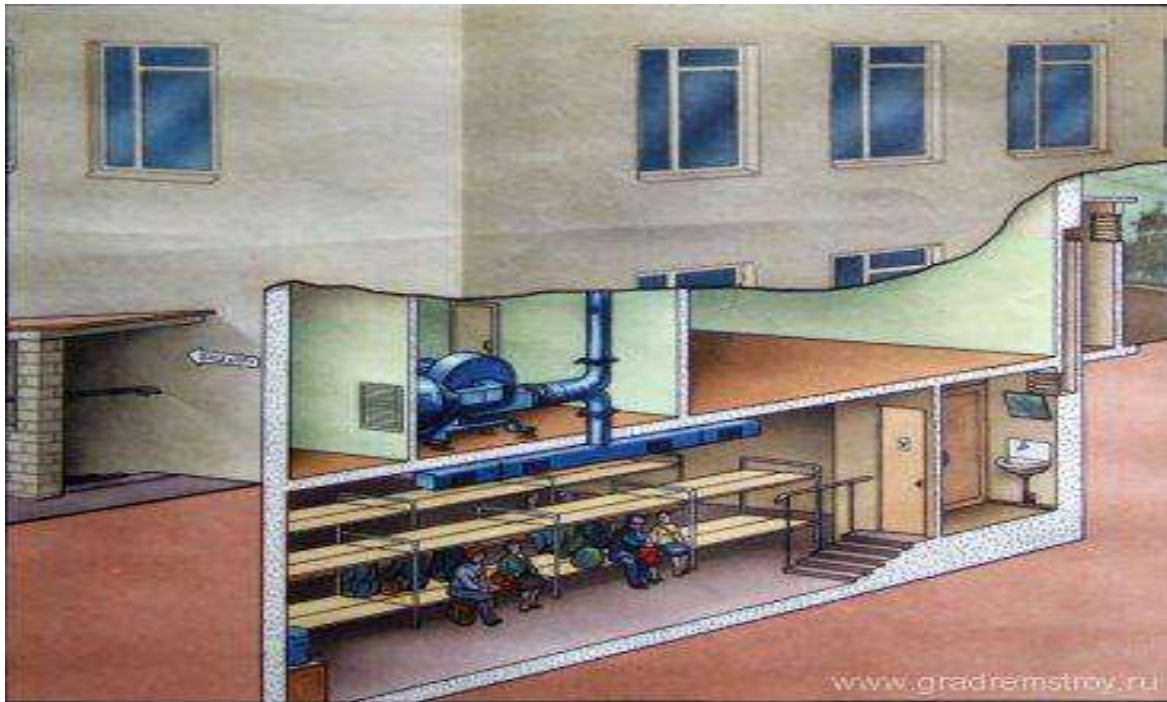
б) персонал атомних електростанцій, інших ядерних установок і працівники суб'єктів господарювання, які забезпечують функціонування таких станцій (установок);

в) працівники найбільшої працюючої зміни суб'єктів господарювання, віднесених до категорії особливої важливості цивільного захисту та розташованих за межами зон можливих значних руйнувань населених пунктів, а також працівники чергового персоналу суб'єктів господарювання, які забезпечують життєдіяльність міст, віднесених до відповідних груп цивільного захисту;

г) хворі, медичний та обслуговуючий персонал закладів охорони здоров'я, які не підлягають евакуації або не можуть бути евакуйовані у безпечне місце.

Протирадіаційне укриття - негерметична споруда для захисту людей, в якій створюються умови, що виключають вплив на них іонізуючого опромінення у разі радіоактивного забруднення місцевості.

ПРУ, в основному, забезпечують захист людей від радіоактивного забруднення, світлового опромінення, а також зменшують дію ударної хвилі і проникаючої радіації. Крім того, вони захищають від крапельно-рідинних отруйних речовин і частково від хімічних та біологічних аерозолів.



Укриттю в протирадіаційних укриттях підлягають:

а) працівники суб'єктів господарювання, віднесених до першої та другої категорій цивільного захисту та розташованих за межами зон можливих значних руйнувань населених пунктів, які продовжують свою діяльність у воєнний час;

б) працівники суб'єктів господарювання, розташованих у зонах можливих руйнувань, небезпечного і значного радіоактивного забруднення навколо атомних електростанцій;

в) населення міст, не віднесених до груп цивільного захисту, та інших населених пунктів, а також населення, евакуйоване з міст, віднесених до груп цивільного захисту і зон можливих значних руйнувань;

г) хворі, медичний та обслуговуючий персонал закладів охорони здоров'я, розташованих за межами зон можливих значних руйнувань міст, віднесених до груп цивільного захисту, і суб'єктів господарювання, віднесених до категорій цивільного захисту, а також закладів охорони здоров'я, які продовжують свою діяльність у воєнний час.

Швидкоспоруджувана захисна споруда цивільного захисту - захисна споруда, що зводиться із спеціальних конструкцій за короткий час для захисту людей від дії засобів ураження в особливий період.



Споруда подвійного призначення - це наземна або підземна споруда, що може бути використана за основним функціональним призначенням і для захисту населення.



Найпростіше укриття - це фортифікаційна споруда, цокольне або підвальне приміщення, що знижує комбіноване ураження людей від небезпечних наслідків надзвичайних ситуацій, а також від дії засобів ураження в особливий період.

Найпростіші укриття зменшують радіуси ураження людей ударною хвилею, послаблюють дію радіоактивних випромінювань та ураження світловим випромінюванням. Будуються у місцях скупчення людей, на маршрутах евакуації.

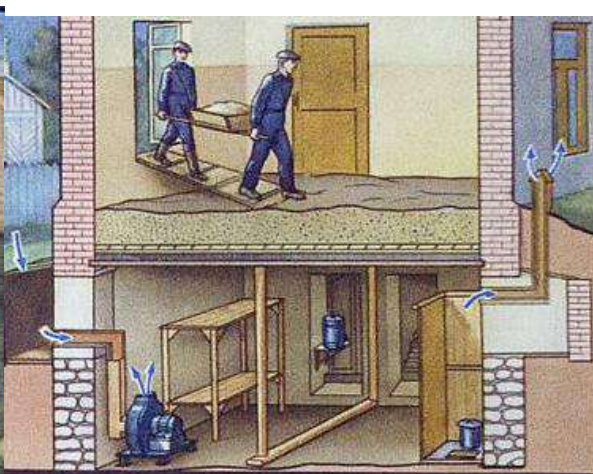
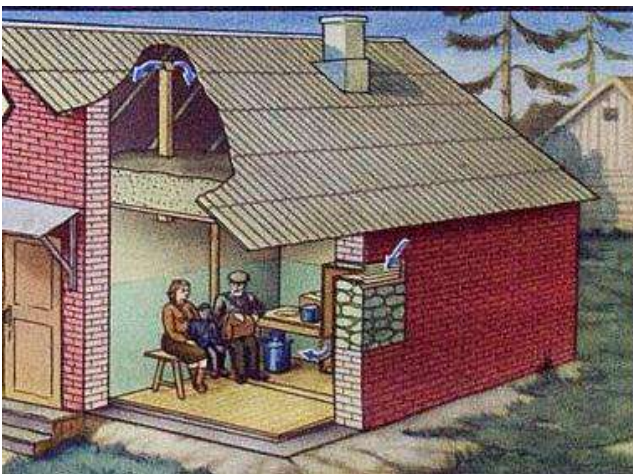


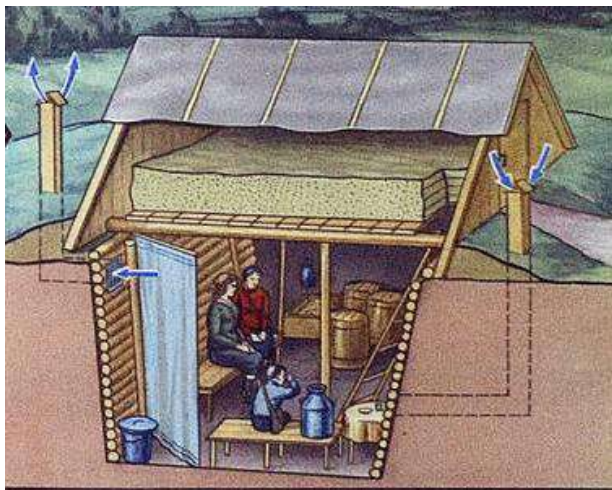
У швидкоспоруджуваних захисних спорудах цивільного захисту, найпростіших укриттях та спорудах подвійного призначення укриттю підлягають:

населення міст, віднесених до груп цивільного захисту, яке не підлягає евакуації у безпечне місце, а також інших населених пунктів.

Пристосування приміщень під укриття.

Під укриття можуть також пристосовуватися різні приміщення та споруди після деякого дообладнання. До них відносяться метрополітени, транспортні і пішохідні тунелі та переходи, заглиблені частини будівель, підвали житлових будинків, овочесховища, приміщення будинків, природні печери, гірські виробки.





При пристосуванні споруд різного характеру під укриття проводиться три види робіт:

- посилення захисних властивостей споруди. Цього можна досягнути розміщенням на перекриттях додаткового шару ґрунту, або обкладання стін мішками із землею;
- герметизація приміщень для зменшення попадання туди радіоактивного пилу. Для цього проконопачують і замазують глиною

тріщини, герметизують двері, вікна за допомогою гуми, поліетиленової плівки тощо;

- улаштування найпростішої вентиляції. Як правило, у зв'язку з відсутністю промислових вентиляторів, у спорудах обладнують природну (самотічну) вентиляцію. При цьому витяжний короб повинен бути встановлений на 1,5—2 м вище за припливний.

На рисунках показано обладнання першого поверху, підвалу та льоху.

Захисні споруди повинні приводитись у готовність до прийому осіб, що укриваються, у терміни, які не перевищують 12 годин, а захисні споруди атомних станцій (далі — АЕС) і у 30-кілометровій зоні від АЕС, а також захисні споруди на хімічно небезпечних та пожежовибухонебезпечних об'єктах повинні утримуватись у постійній готовності до прийому осіб, що укриваються.

ЗАСОБИ РАДІАЦІЙНОГО ТА ХІМІЧНОГО ЗАХИСТУ

Засоби індивідуального захисту

Найпростіші та підручні засоби для короткочасного захисту органів дихання

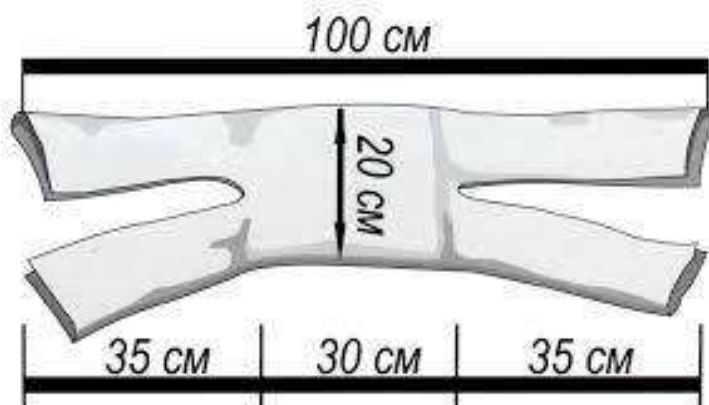


Рис. Ватно-марлева пов'язка

Ватно-марлева пов'язка призначена для захисту органів дихання від інфекцій, що передаються краплинно-рідинним шляхом та радіоактивного пилу.

Пов'язка повинна добре закривати ніс і рот, тому верхній її край має бути на рівні очей, а нижній — заходити за підборіддя. Нижні кінці зав'язують на тім'ї, верхні — на потилиці. Для захисту очей необхідно надіти спеціальні окуляри, які щільно прилягають до обличчя.

Ватно-марлева пов'язка виготовляється із шматка марлі розміром 100х50 см. Його розстеляють на столі, посередині на площі 30х20 см кладуть шар вати завтовшки 1-2 см (якщо немає вати, то її замінюють марлею в 5-6 шарів). Вільний край марлі по довжині загинають з обох боків на вату, а на кінцях роблять розрізи (30-35 см).

Ватно-марлева пов'язка не є засобом захисту органів дихання від отруйних та небезпечних хімічних речовин.

У крайніх випадках, як виключення, коли під рукою немає інших засобів захисту органів дихання, для короткочасного захисту від небезпечних хімічних речовин при виході із зони забруднення та при укритті у приміщеннях слід застосовувати зволожену ватно-марлеву пов'язку або підручні предмети одягу.

Для збільшення ефективності захисної дії пов'язки (до декількох хвилин) її слід просочувати відповідним розчином:

водним розчином харчової соди (приблизно 1 чайна ложка на стакан води) для захисту від хлору;

водним розчином лимонної кислоти (приблизно 1 чайна ложка на стакан води) для захисту від аміаку (лимонну кислоту можна замінити оцтом).



Рис. Використання предметів одягу (шарфу), як підручних засобів для захисту органів дихання

Засоби захисту шкіри (захисний одяг)

Засоби захисту шкіри призначені для захисту особового складу від проникання ОР до організму людини через шкіру, для захисту шкіряних покривів, обмундирування, взуття і спорядження від зараження ОР, радіоактивними речовинами та біологічними засобами, для підвищення рівня захисту від світлового випромінювання ядерних вибухів, а також для короткочасного захисту від запалювальної зброї.

Найпростіші та підручні засоби для захисту шкіри (захисний одяг)



У вигляді найпростіших засобів захисту шкіри доцільно використовувати водозахисні комбінезони, костюми, плащі та накидки з прогумованої тканини чи полімерних плівок, а також спецодяг – куртки і брюки, комбінезони, халати з капюшонами, які пошиті з брезенту, вогнезахисної або прогумованої тканини, грубого сукна або щільної бавовняної тканини. Вони можуть не тільки захищати

від радіоактивних речовин і бактеріальних засобів, але також не пропускати деякий час крапельно-рідинні ОР.

Для того, щоб одяг, який виготовлений з брезенту, бавовняної тканини чи сукна краще захищав від парів і аерозолів ОР його необхідно провести його імпрегнування (захисне просочення).

Для захисту ніг використовуються гумові чоботи та боти, взуття зі шкіри. Для захисту рук користуються гумовими або шкіряними рукавицями.

Імпрегнування (захисне просочення) одягу

Імпрегнування (захисне просочення) одягу полягає у просоченні тканини спеціальною сумішшю хімічних речовин, що затримують пари ОР (адсорбційного типу) або нейтралізують їх (хемосорбційного типу).

Також для захисного просочення можуть використовуватись спеціальні розчини на основі мийних засобів (пасти ОП-7, ОП-10, «Астра» та інші) або мильно-олійна емульсія.

Розчин на основі мийних засобів: 0,5 л пасти ОП-7 (ОП-10 або ін.), 2л гарячої води (40 - 50 °С), розмішати до однорідної маси.



Мильно-олійна емульсія: 2 л гарячої води (60 - 70°C), 250-300 г дрібної стружки господарського мила, 0,5 л рослинної олії (соняшникова, льняна, конопляна або ін.) чи мінеральної оливи (оліфа, трансформаторна олива), розмішати до однорідної маси.

Після просякнення тканини одягу захисним розчином, одяг злегка відтискають та висушують на повітрі.

ЕВАКУАЦІЯ

Евакуація населення проводиться в найкоротші терміни і може бути успішно проведена тільки за умови організованості та дисциплінованості населення.

В оповіщенні населення про проведення евакуаційних заходів вказується

Причина евакуації і її початок.

Отримавши повідомлення про проведення евакуаційних заходів, кожна людина повинна підготувати себе та житло до евакуації.

Підготувати себе - це означає взяти:

- документи (паспорт, військовий квиток, документ про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, свідоцтво про народження) цінності і гроші;
- якщо є, засоби індивідуального захисту (засоби захисту органів дихання);
- продукти харчування і воду з розрахунку на 3 доби (потрібно брати продукти, що не швидко псуються, зручно зберігаються і не потребують тривалого готування перед вживанням: консерви, концентрати, галети, сухарі, печиво. Воду доцільно зберігати у флязі);
- із речей береться саме необхідне одяг, взуття, білизна, предмети першої необхідності. У комплекті одягу бажано мати плащ і спортивний костюм. Взуття переважно має бути гумовим або на гумовій основі. Ці види одягу та взуття найбільш придатні для використання як засоби захисту шкіри у випадку радіоактивного, хімічного або біологічного зараження. Обов'язково слід взяти теплі (вовняні) речі, навіть якщо евакуація провадиться влітку.

Кількість речей і продуктів харчування має бути розрахована на те, що людині доведеться нести їх самій, **загальна маса речей і продуктів харчування має складати до 50 кг на дорослу людину у відповідності з її фізичною витривалістю.**

Усі речі і продукти харчування повинні бути запаковані у «тривожну валізу» так щоб її зручніше було нести.

Варіант укладки тривожної валізи



До кожного місця з речами прикріплюється бірка з позначенням на ній прізвища, імені по батькові, адреси постійного місця проживання і кінцевого пункту евакуації їх власника.

Дітям дошкільного віку вкладається в кишеню або пришивається до одягу записка, де зазначається прізвище, ім'я, по батькові, домашня адреса, а також ім'я та по батькові матері і батька.

Підготувати житло - це означає:

- відключити електричний струм;
- перекрити газ, воду;
- закрити кватирки, вікна і вхідні двері.

У призначений час прибути на свій збірний пункт евакуації і зареєструватися.

По можливості надати допомогу особам, які не можуть самостійно рухатись і прибути на збірний пункт евакуації, або повідомити про них начальника збірного пункту евакуації.

При пересуванні пішки необхідно:

- суворо дотримуватись дисципліни маршу;
- виконувати всі команди і сигнали, що подаються керівниками маршу;
- дотримуватись темпу і дистанції під час руху;
- особам приймаючим участь у марші надавати допомогу один одному.

При руху транспортними засобами кожний громадянин повинен:

- суворо дотримуватись встановленого порядку посадки;
- не допускати давки і штовханини біля дверей вагонів, бортів автомобілів;

- не виходити без дозволу старшого з вагонів, або автомобілів на зупинках.

НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНАХ

ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПРИ РАПТОВІЙ ЗУПИНЦІ СЕРЦЯ

Раптова зупинка серця - це природна (ненасильницька) смерть, що настала несподівано в межах 6 годин від початку гострих симптомів.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при раптовій зупинці серця не медичними працівниками:

1) перед наданням допомоги переконатися у відсутності небезпеки;
2) визначити наявність свідомості - обережно потрясти постраждалого за плече та голосно звернутися до нього, наприклад «З Вами все гаразд? Як Ви себе почуваєте?»;

3) якщо постраждалий реагує:

а) якщо постраждалому нічого не загрожує, залишити його в попередньому положенні;

б) з'ясувати характер події, що сталася;

в) викликати бригаду екстреної медичної допомоги;

г) повідомити диспетчеру інформацію про постраждалого відповідно до його запитань та виконати його вказівки;

г) забезпечити нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

4) якщо постраждалий не реагує:

а) звернутися до осіб, які поряд, за допомогою;

б) якщо постраждалий лежить на животі, повернути його на спину та відновити прохідність дихальних шляхів. Якщо механізмом травми було падіння з висоти, вважати, що у постраждалого є травма в шийному відділі хребта;

в) відновити прохідність дихальних шляхів, визначити наявність дихання за допомогою прийому: «чути, бачити, відчувати». Наявність дихання визначати протягом 10 секунд. Якщо виникли сумніви, що є дихання, вважати, що дихання відсутнє;



5) якщо постраждалий дихає, при відсутності свідомості:

- а) перемістити постраждалого в стабільне положення;
- б) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- в) забезпечити нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

б) якщо дихання відсутнє:

- а) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- б) розпочати проведення серцево-легеневої реанімації:

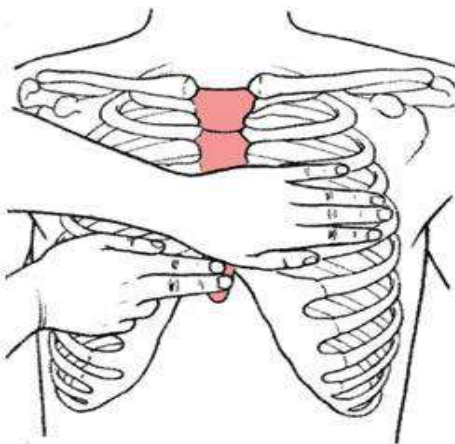
виконати 30 натискань на грудну клітку глибиною не менше 5 см (не більше 6 см), з частотою 100 натискань (не більше 120) за хвилину;

виконати 2 вдихи з використанням маски-клапану, дихальної маски тощо. При відсутності захисних засобів можна не виконувати штучне дихання, а проводити тільки натискання на грудну клітку. Виконання двох вдихів повинно тривати не більше 5 секунд;

після двох вдихів продовжити натискання на грудну клітку відповідно до наведеної схеми у цьому підпункті;

7) змінювати особу, що проводить натиснення на грудну клітку, кожні 2 хвилини;

8) припинити проведення серцево-легеневої реанімації до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги при відновленні у постраждалого дихання, рухової активності.



ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПРИ ПІДОЗРІ НА ТРАВМУ ГОЛОВИ (ЧЕРЕПНО-МОЗКОВА ТРАВМА)

Черепно-мозкова травма – це стан, що виникає внаслідок травматичного ушкодження головного мозку, його оболонок, судин, кісток черепа та зовнішніх покривів голови.

Ознаки черепно-мозкової травми: рани, синці в області голови та обличчя; сонливість; сплутаність або втрата свідомості; сильний біль або відчуття тиску в голові, шиї; поколювання або втрата чутливості в пальцях рук та ніг; втрата рухових функцій кінцівок; деформація в області голови; судоми; утруднене дихання; порушення зору; нудота; блювота; стійкий головний біль; втрата рівноваги; виділення крові та/або ліквору (прозора рідина) з ротової та/або носової порожнини та вуха.

Травму голови слід підозрювати за таких обставин: падіння з висоти; стрибки у воду; сильний удар по голові або тулубу; дорожньо-транспортні пригоди; ураження блискавкою; ураження електричним струмом; вибух.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при підозрі на травму голови (черепно-мозкова травма) не медичними працівниками:

- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) зафіксувати шийний відділ хребта (шийний комірець, м'яка шина, фіксація руками);
- 3) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- 4) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 5) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;

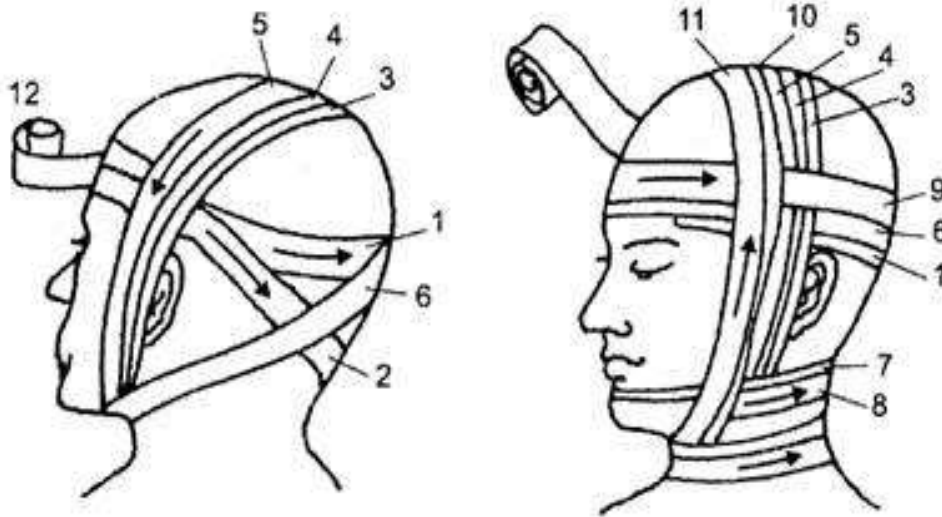
6) якщо у постраждалого відсутні рани в області голови та інші пошкодження:

- а) вкрити постраждалого термопокривалом/ковдрою;
- б) підтримати постраждалого психологічно;
- в) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- г) при погіршенні стану постраждалого зателефонувати до диспетчера екстреної медичної допомоги, дотримуватись його рекомендацій;
- г) за наявності небезпеки евакуювати постраждалого на довгій транспортувальній дошці;

7) якщо у постраждалого наявні рани в області голови та інші пошкодження:

- а) накласти пов'язки на рани;
- б) вкрити постраждалого термопокривалом/ковдрою;
- в) підтримати постраждалого психологічно;
- г) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- г) при погіршенні стану постраждалого зателефонувати до диспетчера екстреної медичної допомоги, дотримуватись його рекомендацій;

д) за наявності небезпеки евакуювати постраждалого на довгій транспортувальній дошці.



ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПРИ ПІДОЗРІ НА ПОШКОДЖЕННЯ ЖИВОТА

Закрита травма живота – травма, при якій шкіра, підшкірна клітковина та апоневроз залишаються непошкодженими, а на шкірі живота та прикордонних ділянках спостерігаються підшкірні крововиливи;

Проникаюча травма живота – травма, при якій канал рани проникає у черевну порожнину.

Ознаки проникаючої травми живота: наявність рани; біль в рані та в черевній порожнині; нудота; блювота; слабкість; відчуття тиску, “розпирання” в животі; наявність сторонніх предметів у рані (ніж, арматура тощо); наявність в рані кишківника чи сальника (евентерація).

Ознаки закритої травми живота з можливою внутрішньою кровотечею: посиніння шкіри (утворення синця) на місці травми; відчуття хвилювання або дискомфорту; часте дихання; бліда, холодна або волога на дотик шкіра; нудота; блювота; відчуття спраги; втрата свідомості.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при підозрі на пошкодження живота не медичними працівниками:

- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- 3) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
- 5) **при закритій травмі живота:**
 - а) надати постраждалому зручне положення;
 - б) за наявності ознак шоку надати постраждалому протишокове положення;
 - в) вкрити постраждалого термопокривалом/ковдрою;

г) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

г) при погіршенні стану постраждалого до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги зателефонувати до диспетчера екстреної медичної допомоги;

б) при проникаючій травмі живота:

а) надати постраждалому зручне положення;

б) за наявності ознак шоку надати постраждалому протишокове положення;

в) накласти чисту, стерильну пов'язку на рану та зафіксувати її за допомогою лейкопластиру;

г) не вправляти внутрішні органи в черевну порожнину;

г) не виймати з рани сторонні предмети;

д) вкрити постраждалого термопокривалом/ковдрою;

е) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

7) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПРИ ПІДОЗРІ НА ТРАВМУ ГРУДНОЇ КЛІТКИ

Проникаюча травма грудної клітки - пошкодження, при якому канал рани має сполучення з плевральною порожниною;

Травма грудної клітки з підозрою на внутрішню кровотечу - пошкодження, при якому немає сполучення плевральної порожнини з навколишнім середовищем.

Ознаки проникаючої травми грудної клітки: наявність рани; утруднене дихання; кровотеча з рани (кров може бути яскраво-червоною, пінистою); звук всмоктування повітря при кожному вдиху; можливе кровохаркання.

Ознаки травми грудної клітки з підозрою на внутрішню кровотечу: посиніння шкіри (утворення синця) на місці травми; відчуття крепітації при пальпації грудної клітки; утруднене дихання; можливе кровохаркання; часте дихання (більше 20 вдихів за хвилину); бліда, холодна або волога на дотик шкіра; нудота; блювота; відчуття спраги; порушення свідомості.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при підозрі на травму грудної клітки не медичними працівниками:

1) переконатися у відсутності небезпеки;

2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;

3) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;

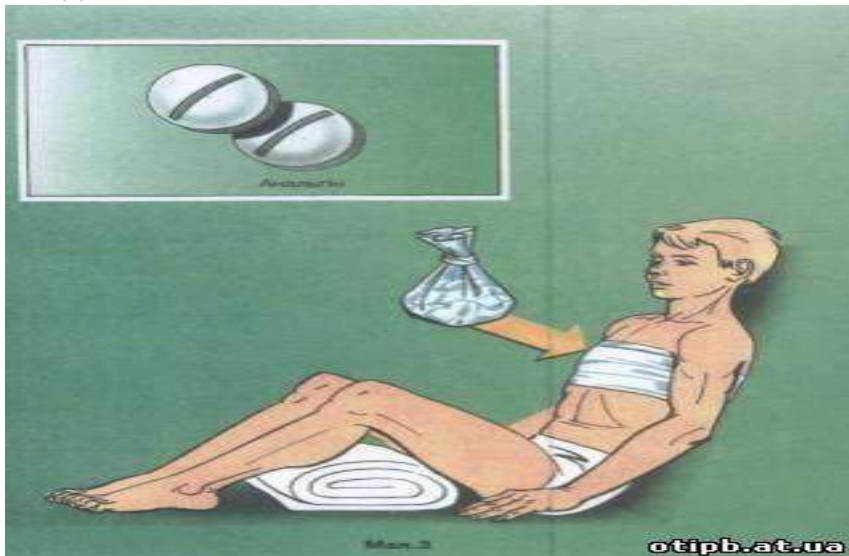
4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати серцево-легеневу реанімацію;

5) при проникаючій травмі грудної клітки:

- а) попросити постраждалого зробити глибокий видих;
- б) накласти на рану чисту, стерильну серветку та матеріал, який не пропускає повітря (наприклад, шматок поліетиленового пакета, пластикова обгортка тощо);
- в) зафіксувати пов'язку лейкопластиром, залишивши один її край вільним;
- г) при вогнепальному пораненні грудної клітки перевірити місце можливого виходу кулі. Якщо виявлено другий отвір, накласти пов'язку, як описано вище, та зафіксувати її з усіх боків;
- г) надати постраждалому напівсидяче положення;
- д) вкрити постраждалого термопокривалом/покривалом;
- е) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

б) якщо у постраждалого закрита травма грудної клітки:

- а) надати постраждалому напівсидяче положення;
 - б) вкрити постраждалого термопокривалом/покривалом;
 - в) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 7) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.



НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПРИ ПІДОЗРІ НА ПЕРЕЛОМ КІСТОК КІНЦІВОК

Перелом – часткове або повне порушення цілісності кістки, викликане впливом на неї механічної сили: насильно або в результаті падіння, удару, а також внаслідок патологічного процесу, пухлини, запалення;

Відкритий перелом – часткове або повне порушення цілісності кістки з одночасним пошкодженням шкірних покривів у проекції перелому;

Закритий перелом – часткове або повне порушення цілісності кістки без пошкодження шкірних покривів у проекції перелому;

Імобілізація (знерухомлення) – фіксація перелому кістки шляхом використання стандартних шин чи імпровізованих засобів.

Ознаки відкритого перелому кісток кінцівки: наявність рани в місці перелому; кровотеча з рани; біль в області рани; порушення функції ушкодженої

кінцівки; неприродне положення кінцівки; патологічна рухливість у кінцівці; крепітація (своєрідний хрускіт) у місці перелому; наявність уламків кістки в рані.

Ознаки закритого перелому кісток кінцівки: неприродне положення кінцівки; біль в області рани/деформації кінцівки; патологічна рухливість в кінцівці; крепітація (хрускіт) в місці перелому; гематома в області перелому (збільшення кінцівки в об'ємі); порушення функцій ушкодженої кінцівки.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при підозрі на перелом кісток кінцівок не медичними працівниками:

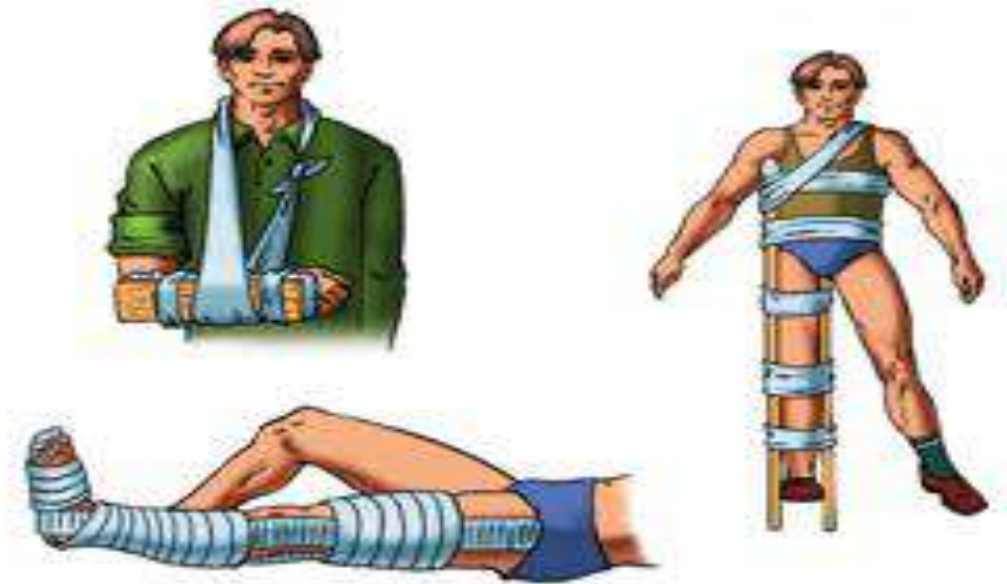
- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- 3) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати серцево-легеневу реанімацію;

5) якщо у постраждалого ознаки відкритого перелому:

- а) розрізати одяг над раною;
- б) накласти стерильну, чисту пов'язку на рану;
- в) допомогти постраждалому прийняти зручне положення (таке, яке завдає найменше болю);
- г) іммобілізувати (знерухомити) пошкоджену кінцівку за допомогою стандартного обладнання (шин) чи підручних засобів;
- г) вкрити постраждалого термопокривалом/покривалом;
- д) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

6) якщо у постраждалого ознаки закритого перелому:

- а) допомогти постраждалому прийняти зручне положення (таке, яке завдає найменше болю);
- б) іммобілізувати (знерухомити) пошкоджену кінцівку за допомогою стандартного обладнання (шин) чи підручних засобів;
- в) вкрити постраждалого термопокривалом/покривалом;
- г) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 7) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.



ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПРИ РАНІ КІНЦІВКИ, В ТОМУ ЧИСЛІ УСКЛАДНЕНІЙ КРОВОТЕЧЕЮ

Кровотеча – це витікання крові із кровоносних судин при порушенні їхньої цілісності.

Ознаки артеріальної кровотечі: швидка та значна кровотеча (кров «б'є фонтаном», пульсує, яскраво-червоного кольору) призводить до значної крововтрати протягом короткого часу.

Ознаки венозної кровотечі з рани: кров безперервно витікає з рани, темно-червоного кольору; залежно від діаметру пошкодженої вени кровотеча може бути від незначної до інтенсивної.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при рані кінцівки, в тому числі ускладненій кровотечею, не медичними працівниками:

- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- 3) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
- 5) якщо у постраждалого наявна рана без кровотечі:
 - а) одягнути рукавички;
 - б) надати кінцівці підвищеного положення;
 - в) накласти на рану чисту, стерильну серветку;
 - г) накласти на рану бинтову пов'язку;
 - г) при необхідності надати постраждалому протишокове положення;
 - д) вкрити постраждалого термопокривалом/покривалом;
 - е) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

6) якщо у постраждалого наявна рана з ознаками артеріальної кровотечі:

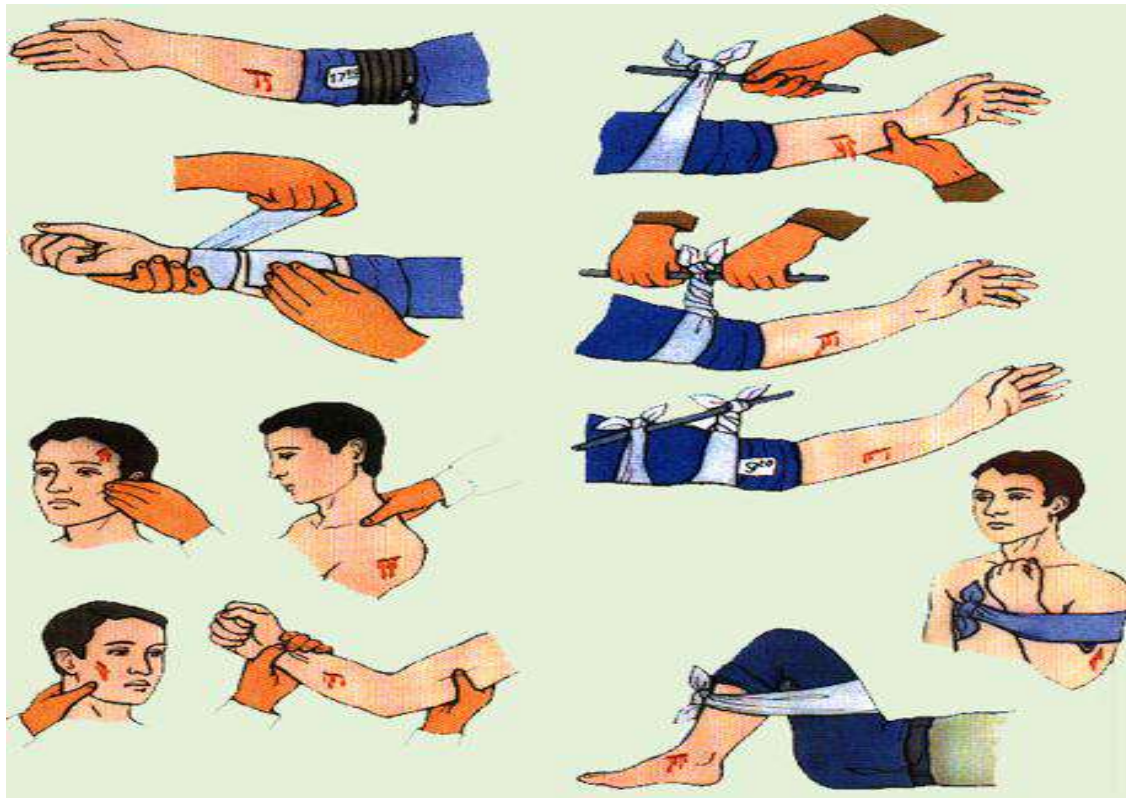
- а) одягнути рукавички;
- б) накласти на рану чисту, стерильну серветку та здійснити тиск безпосередньо на рану;
- в) надати кінцівці підвищеного положення;
- г) якщо кровотеча не зупинена, накласти на рану пов'язку, що тисне, та при можливості одночасно здійснити притиснення артерії на відстані;
- г) якщо кровотеча не зупинена, накласти джгут;
- д) надати постраждалому протишокове положення;
- е) вкрити постраждалого термопокривалом/покривалом;
- є) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

7) якщо у постраждалого рана з ознаками венозної кровотечі:

- а) одягнути рукавички;
- б) накласти на рану чисту, стерильну серветку та здійснити тиск безпосередньо на рану;
- в) надати кінцівці підвищеного положення;
- г) якщо кровотеча не зупинена, накласти на рану пов'язку;
- г) надати постраждалому протишокове положення;
- д) вкрити постраждалого термопокривалом/покривалом;
- е) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

8) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.





ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПРИ ТРАВМАТИЧНІЙ АМПУТАЦІЇ

Травматична ампутація - це відсікання, відторгнення частини або всієї кінцівки (або іншої частини тіла) у результаті механічної дії.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при травматичній ампутації не медичними працівниками:

- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- 3) викликати бригаду (екстреної) швидкої медичної допомоги;
- 4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
- 5) за наявності артеріальної кровотечі накласти джгут;
- 6) накласти чисту, стерильну пов'язку на культю;
- 7) надати постраждалому протишокове положення;
- 8) знерухомити культю;
- 9) вкрити постраждалого термopокривалом/покривалом;
- 10) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 11) знайти ампутовану частину тіла;
- 12) завернути ампутовану частину тіла в стерильну марлю/чисту тканину;
- 13) помістити ампутовану частину в поліетиленовий пакет (по можливості видалити з нього повітря);
- 14) помістити пакет в ємність, заповнену холодною водою/льодом;

15) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.



ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПРИ ПІДОЗРІ НА ШОК

Шок - це стан між життям та смертю; загальний тяжкий розлад життєво важливих функцій організму, спричинений порушенням нервової регуляції життєво важливих процесів; характеризується розладами гемодинаміки, дихання, обміну речовин.

Ознаки шоку у постраждалого: бліда, холодна і волога шкіра; слабкість; неспокій; сухість в роті, відчуття спраги; часте дихання (більш ніж 20 вдихів за хвилину); порушення свідомості; непритомність.

Причинами виникнення шоку можуть бути: зовнішня кровотеча; внутрішня кровотеча; травми різного генезу; опіки; серцевий напад тощо.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при підозрі на шок не медичними працівниками:

- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- 3) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
- 5) усунути причину виникнення шокowego стану: зупинити кровотечу, іммобілізувати перелом тощо;

б) надати постраждалому протишокове положення:

- а) перевести постраждалого в горизонтальне положення;
- б) покласти під ноги постраждалого ящик, валик з одягу тощо таким чином, щоб ступні ніг знаходились на рівні його підборіддя;
- в) підкласти під голову постраждалого одяг/подушку;
- г) вкрити постраждалого термопокривалом/покривалом;

- 7) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 8) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НАЯВНОСТІ ДЕКІЛЬКОХ ПОСТРАЖДАЛИХ

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги при наявності декількох постраждалих не медичними працівниками:

- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) визначити причину надзвичайної ситуації та повідомити службу екстреної (швидкої) медичної допомоги та інші служби, чітко описати ситуацію та місце події;
- 3) визначити кількість постраждалих, залучити до надання допомоги осіб, які поряд;
- 4) ***якщо постраждалих декілька та вони не потребують надання домедичної допомоги:***
 - а) евакуювати постраждалих з місця пригоди у безпечне місце;
 - б) забезпечити постійний нагляд за постраждалими до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
 - в) надати постраждалим психологічну підтримку;
- 5) ***якщо постраждалих декілька і частина з них потребує надання домедичної (медичної) допомоги:***
 - а) голосно запитати: «Хто може ходити?»;
 - б) вивести постраждалих, які можуть ходити, в безпечне місце;
 - в) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
 - г) на місці події надати допомогу постраждалим, які її потребують: зосередитись на зупинці інтенсивної кровотечі; забезпечити всім постраждалим фіксацію шийного відділу хребта; іммобілізувати переломи кінцівок;
 - г) при можливості евакуювати постраждалих на довгій транспортувальній дошці з місця події;
 - б) після прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги слід надати їм повну інформацію про кількість постраждалих та об'єм наданої їм домедичної допомоги.

ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ З ОПІКАМИ

Опік - це травма м'язової тканини або шкіри, викликана дією тепла, електроенергії, хімічних речовин, тертя або випромінювання.

При наданні домедичної допомоги розрізняють опіки чотирьох ступенів:

- 1) ***I ступінь (еритема)*** - почервоніння шкіри, набряклість і біль;

2) II ступінь (утворення пухирів) - сильний біль із інтенсивним почервонінням, відшаруванням епідермісу з утворенням міхурів, наповнених прозорою або каламутною рідиною;

3) III ступінь: некроз всієї товщі шкіри з утворенням щільного струпу, під яким перебувають ушкоджені тканини;

4) IV ступінь (обвуглення): виникає при впливі на тканини дуже високих температур (полум'я, розплавлений метал тощо); частіше при пожежах та аваріях на автотранспорті (ДТП), в літаках, нещасні випадки на шахтах; результат таких опіків - ушкодження м'язів, сухожиль, кісток.



Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим з опіками не медичними працівниками:

- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- 3) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;

5) якщо у постраждалого опіки першого і/або другого ступеня:

- а) охолодити місце опіку прохолодною водою;
- б) після охолодження накрити пошкоджену ділянку чистою вологою серветкою;
- в) не слід спеціально проколювати пухирі; якщо пухирі розірвались, накласти чисту, стерильну пов'язку;

6) якщо у постраждалого опіки третього і/або четвертого ступеня:

- а) накрити місце опіку чистою, стерильною серветкою;
- б) за наявності ознак шоку надати постраждалому протишокове положення;

- 7) не використовувати при опіках мазі, гелі та інші засоби до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

8) при опіках, викликаних хімічними речовинами, місце враження постійно промивати чистою водою кімнатної температури до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

9) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

10) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ З ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯМ/ВІДМОРОЖЕННЯМ

Переохолодження - загальний стан людини, коли на всю поверхню тіла впливає холод, а температура тіла при цьому падає нижче 35°C.

Відмороження - ушкодження тканин організму з розвитком місцевих та системних змін під дією холоду.

Переохолодження/відмороження може виникнути при таких обставинах: тривалий вплив холоду, вітру, підвищеної вологості на особу в тісному або мокрому взутті, нерухомому положенні; незадовільний загальний стан постраждалого (хвороба, виснаження, алкогольне сп'яніння, крововтрата тощо).

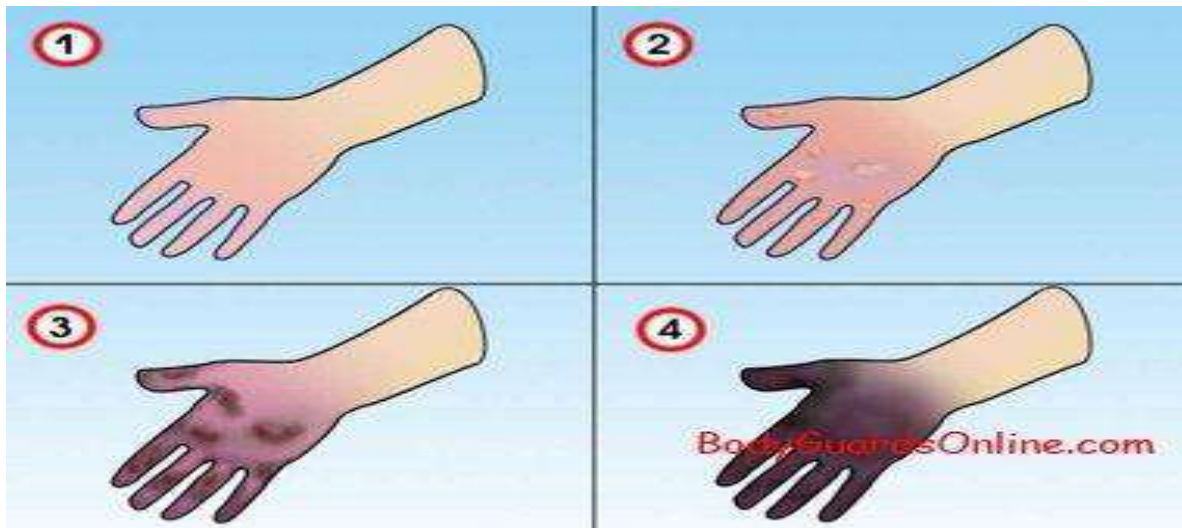
При наданні домедичної допомоги розрізняють чотири ступені відмороження:

1) I ступінь - шкіра постраждалого блілого кольору, незначно набрякла, чутливість знижена або повністю відсутня;

2) II ступінь - у ділянці відмороження утворюються пухирі, наповнені прозорою або білою рідиною; характерні підвищення температури тіла, охолодження;

3) III ступінь - омертвіння шкіри: з'являються пухирі, наповнені рідиною темно-червоного або темно-бурого кольору; навколо омертвілої ділянки розвивається запальний вал (демаркаційна лінія); характерний розвиток інтоксикації - охолодження, потовиділення, значне погіршення самопочуття, апатія;

4) IV ступінь - поява пухирів, наповнених чорною рідиною. У постраждалого присутні ознаки шоку.



5. Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням не медичними працівниками:

- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- 3) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;

5) при можливості усунути дію холоду: перемістити постраждалого в тепле приміщення, зняти мокрий одяг. Взуття та одяг знімати обережно, без зусиль, щоб не ушкодити вражені ділянки тіла (краще розрізати взуття та одяг);

6) якщо постраждалий у свідомості, зігріти його: проводити загальне зігрівання постраждалого, з цією метою слід давати постраждалому безалкогольні гарячі напої. Не рекомендується інтенсивне розтирання і масаж відмороженої частини тіла;

7) накласти на ушкоджену ділянку чисту пов'язку;

8) забезпечити нерухомість переохолоджених пальців, кистей і стоп. При необхідності виконати іммобілізацію за допомогою імпровізованих або стандартних шин;

9) якщо постраждалий без свідомості, але у нього збережене нормальне дихання, перевести у стабільне положення;

10) накрити постраждалого термопокривалом/ковдрою;

11) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

12) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

**ПОРЯДОК
НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОСТРАЖДАЛИМ
ПРИ НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ**

Послідовність дій при наданні психологічної підтримки постраждалим при надзвичайній ситуації не медичними працівниками:

- 1) надавати психологічну підтримку в безпечному місці;
- 2) характерні ознаки психологічних розладів: втрата фізичної сили; безглуздий і хаотичний руховий неспокій; відчуття виснаженості та нереальності; емоційна віддаленість від оточення, рідних; почуття провини; ворожі дії до оточуючих;
- 3) вивести постраждалого за межі місця пригоди та ізолювати його від надлишкової уваги оточуючих;
- 4) заспокоїти постраждалого, сказати, що Ви прийшли, щоб надати допомогу, що будете поруч та не залишите його до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 5) постійно підтримувати візуальний контакт з постраждалим;
- 6) спілкуватись з постраждалим спокійно, адекватно оцінюючи його побажання та дії;
- 7) при розмові уникати слів, які можуть викликати відчуття провини у постраждалого;
- 8) відволікати його від негативних думок та намірів;
- 9) переконати постраждалого, що необхідна допомога буде надана вчасно та професійно;
- 10) при можливості накрити постраждалого ковдрою;
- 11) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 12) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Кодекс Цивільного захисту України від 02.10.2012 р. № 5403-VI.
2. Національний стандарт України «Навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях» ДСТУ 5058-2008.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 09.01.2014р. № 11 «Про затвердження Положення про єдину державну систему цивільного захисту».
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 26.06.2013р. № 444 «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях».

5. Постанова Кабінету Міністрів України від 23.10.2013р. № 819 «Про затвердження Порядку проведення навчання керівного складу та фахівців, діяльність яких пов'язана з організацією і здійсненням заходів з питань цивільного захисту».
6. Постанова Кабінету Міністрів України від 30.10.2013р. № 841 «Про затвердження Порядку проведення евакуації у разі загрози виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру».
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 11 липня 2001р. № 827 «Про затвердження Положення про Державну службу медицини катастроф».
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 19.08.2002р. № 1200 «Про затвердження Порядку забезпечення населення і працівників формувань та спеціалізованих служб цивільного захисту засобами індивідуального захисту, приладами радіаційної та хімічної розвідки, дозиметричного і хімічного контролю».
9. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 лютого 1999 р. № 192 «Про затвердження Положення про організацію оповіщення і зв'язку у надзвичайних ситуаціях».
10. Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2004р. № 368 «Про затвердження порядку класифікації НС ТПХ за їх рівнями».
11. Наказ МНС України від 09.10.2006р. № 653 «Про затвердження інструкції щодо утримання захисних споруд цивільної оборони у мирний час», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 2 листопада 2006 р. за № 1180/13054.
12. Наказ МНС України від 15.08.2007р. № 557 «Правила техногенної безпеки у сфері цивільного захисту на підприємствах, в організаціях, установах та на небезпечних територіях».
13. Наказ МНС України від 17.06.2010р. № 472 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо організації роботи пунктів видачі населенню та особовому складу невоєнізованих формувань засобів радіаційного та хімічного захисту».
14. Наказ МНС України від 07.06.2011р. № 587 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо порядку створення, обладнання та забезпечення функціонування консультаційних пунктів з питань цивільного захисту при житлово-експлуатаційних організаціях та сільських (селищних) радах».
15. Наказ МВС України від 11.09.2014 року № 934, зареєстрований Мінюстом України від 03.10.2014 року за N 1200/25977 «Про затвердження Порядку організації та проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту».
16. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 16.06.2014 № 398 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 7 липня 2014 р. за № 750/25527