

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**  
**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки**  
**життєдіяльності Кіровоградської області**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**"Дії населення у разі загрози або виникнення небезпек**  
**та надзвичайних ситуацій у літній період"**

Розглянуто і схвалено  
на засіданні методичної комісії  
НМЦ ЦЗ та БЖД Кіровоградської  
області  
Протокол № 6 від 26.05.2016 р.

Внесено до фонду електронної  
бібліотеки Центру  
№ 1051

*Розглянуто та схвалено методичною комісією НМЦ ЦЗ та БЖД Кіровоградської області,  
протокол № 6 від 25.06.2017 року*

Рецензент (и):

Купріянов А.С. - завідувач обласного методичного кабінету НМЦ ЦЗ та БЖД Кіровоградської області

Укладач:

Нестеренко В.В., методист обласного методичного кабінету НМЦ ЦЗ та БЖД Кіровоградської області

Методичні рекомендації "Дії населення у разі загрози або виникнення небезпек та надзвичайних ситуацій у літній період" - Кіровоград: НМЦ ЦЗ та БЖД Кіровоградської області, 2016 – 58 с.

В методичних рекомендаціях надано матеріали та рекомендації щодо дій населення у разі загрози або виникнення небезпек та надзвичайних ситуацій, які можуть виникнути у літній період, висвітлені небезпеки, які очікують школярів під час канікул та надані правила надання першої медичної допомоги у разі появи постраждалих.

Запропоновані поради, правила поведінки та порядок дій при надзвичайних ситуаціях будуть корисними населенню Кіровоградської області для збереження свого життя та здоров'я.

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
<b>РОЗДІЛ I НЕБЕЗПЕКИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ</b>	<b>6</b>
Гроза	6
Кульова блискавка	7
Сильні вітри, шквали, буревії, смерчі	8
Підтоплення	9
Повінь	10
Землетрус	11
Отруйні рослини	12
Гриби	14
Небезпечні комахи	15
Кліщі	16
Павуки	17
Змії	18
Пацюки	19
Обережно-собаки!	20
Сказ	21
Кишкові інфекції	22
Отруєння	22
Сальмонельоз	23
Ботулізм	24
Дизентерія	25
<b>РОЗДІЛ II НЕБЕЗПЕКИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ</b>	<b>26</b>
Залізниця – зона підвищеної небезпеки	27
Безпека на дорозі	28
Пожежа	29
Електричний струм	31
Автомобільні аварії	32
<b>РОЗДІЛ III НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ</b>	<b>32</b>
Особиста безпека на вулиці	33
Терористичний акт	36
Телефонний тероризм	37
Викрадення людей	38
Як уникнути сексуального насильства	39
Пограбування квартири	40
Як зменшити ризик пограбування	41
Пограбування на вулиці	42
Безпека під час користування ліфтом	42
Безпека перебування у готелях і мотелях	43
Безпека під час подорожі	43
Правила поведінки у натовпі під час масових заходів	45

<b>РОЗДІЛ IV НЕБЕЗПЕКИ ІНШОГО ХАРАКТЕРУ</b> .....	46
Канікули.....	46
Падіння.....	46
Відпочинок на пляжі.....	47
Будьте обережні на воді.....	47
Правила користування плавзасобами.....	48
Буть обережні у лісі та лісосмугах.....	49
Допомога при удушенні, засипанні землею.....	50
Тепловий (сонячний) удар.....	51
Безпека перебування на сонці.....	52
Кровотечі із носа.....	53
Чужорідне тіло.....	54
Безпека на дитячому майданчику.....	55
<b>БІБЛІОГРАФІЯ</b> .....	58

## ПЕРЕДМОВА

Лихо може скоїтись де завгодно – вдома, на вулиці, в навчальному закладі, у разі аварій (катастроф), стихійного лиха, екстремальних ситуацій.

Дуже часто смерть постраждалого у разі аварії (катастрофи), стихійного лиха настає не від тяжких травм, а з-за відсутності елементарних знань і дій у разі загрози або виникнення надзвичайної ситуації та надання першої медичної допомоги людиною, яка опинилась поруч з постраждалим. Причиною відсутності або недостатності цих знань може бути не тільки від байдужості і безпечності, а й від помилкової впевненості у тому, що лихо його обійде стороною.

Щоб протистояти надзвичайним ситуаціям населення повинно знати мінімум тих знань, навичок, умінь, щоб врятувати своє життя, життя інших людей, надати першу медичну допомогу постраждалим, врятувати майно і інші матеріальні цінності.

Головна мета даних рекомендацій – ознайомлення громадян з правилами поведінки і діями у надзвичайних ситуаціях, які можуть виникнути у літній період, та надання першої медичної допомоги постраждалим. Рекомендації містять матеріали щодо дій населення у разі загрози або виникнення небезпек та надзвичайних ситуацій.

## РОЗДІЛ І

### НЕБЕЗПЕКИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ

У наш час людина здатна полетіти на Місяць, ми багато знаємо про інші планети, але сили природи власної планети все ще нами не підкорені. У цей технічно розвинений час людство залишається залежним від природних явищ, які досить часто мають катастрофічний характер. Виверження вулканів, землетруси, посухи, селеві потоки, снігові лавини, повені спричиняють загибель багатьох тисяч людей, завдають величезних матеріальних збитків.

Масштаби та особливості негативної дії небезпечних факторів у природній сфері визначились природними особливостями території України, несприятливими наслідками глобальних змін клімату, недотриманням норм і правил безпечного провадження господарської діяльності.

**СТИХІЙНІ ЛИХА** – це природні явища, які мають надзвичайний характер та призводять до порушення нормальної діяльності населення, загибелі людей, руйнування і нищення матеріальних цінностей.

**ЗА ПРИЧИНОЮ ВИНИКНЕННЯ СТИХІЙНІ ЛИХА ПОДІЛЯЮТЬ НА:**

- тектонічні (пов'язані з процесами, які відбуваються в надрах землі), до них належать землетруси, виверження вулканів;
- топологічні (пов'язані з процесами, які відбуваються на поверхні землі), до них належать повені, зсуви, селі;
- метеорологічні (пов'язані з процесами, які відбуваються в атмосфері), до них належать спека, урагани, посуха та ін.

### ГРОЗА

**ЯКЩО ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ У ПРИМІЩЕННІ:**

- негайно зачиніть всі квартирки, вікна, двері, бо протяги можуть «затягти» у приміщення блискавку;
- вимкніть електроприлади з розетки;
- у квартирах не користуйтеся водогоном;
- не слід умиватися над раковинами або ваннами, в жодному разі не митися у ваннах, необхідно негайно припинити це, при перших спалахах блискавиць чи ударах грому;
- перебувайте подалі від вікон, де можливі протяги, електроприладів, труб, взагалі будь-якого металевого начиння;
- утримайтеся дзвонити по телефону, але якщо це необхідно – то зробіть це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного розряду.

## ЯКЩО ГРОЗА ЗАСТАЛА ВАС НА ВУЛИЦІ, У ПОЛІ, В ЛІСІ, НА РІЧЦІ:

- не ховайтеся в невеликих спорудах, будинках, наметах, і особливо серед острівців дерев;
- краще затаїться у якомусь заглибленні;
- якщо вас двоє чи більше – не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноці - можливе ураження блискавкою спричинить трагедію одному, а не всім, бо розряд, як відомо, перебігає через контакт людських тіл;
- бігти до сховища слід нешвидко і злегка пригнувшись. А не випростаним у весь зріст – розряди контактують із вищими точками, якої і може бути людська голова;
- перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі, а не розкидано, тим самим звузивши площу можливого ураження розрядом;
- негайно треба позбутись усіх, які є на вас чи при вас: лопата, сокира, ножі, браслети, навіть годинники – покладіть у захищеному місці далі від себе;
- не лягайте на землю, бо тим самим збільшуєте площу ураження розрядом, сядьте, злегка нагнувши голову, або вона не була вище предметів, які довкола вас;
- якщо відчули у схованці, що оточуючі вас предмети або частина споруд, скажімо, паркан, наче дзинчить чи якимось відлунюють, негайно поміняйте схованку, яка стала небезпечною;
- якщо волосся на голові мовби ворухиться, а то й здіблюється, при наймі так вам здається, теж перейдіть в інше місце, бо тут накопичується електрична енергія, яка може «притягти» блискавку;
- якщо гроза застала вас з довгими, особливо металевими предметами в руках (вудочками, граблями, вилами), не йдіть із ними. А покладіть подалі від себе та перечекайте негоду;
- під час грози ніколи не торкайтеся металевих споруд і залізних електроопор, опор мостів, дротяних огорож і подібних об'єктів з металу;
- негайно припинить прогулянку на велосипеді або верхи на коні – велосипед поставте подалі від себе, а коня прив'яжить. Бажано не ховатися під високими деревами і не торкатися металевого стовпа чи паркану;
- якщо гроза застала вас у човні на річці або ви плавали у цей час, то найбезпечніше вібратися з води на берег, а якщо це неможливо, то намагайтеся сидіти у човні нерухомо, витягнувши весла, а вплав слід добиратися повільно, спокійно, не розмахуючи руками.

## КУЛЬКОВА БЛИСКАВКА!

КУЛЬКОВА БЛИСКАВКА – загадкове явище природи. Зовні вона може мати вигляд блакитної, жовтої, зеленої чи червоної кулі сантиметрів двадцяти в діаметрі. Температура її може досягати десяти – п'ятнадцяти тисяч градусів. Кулькова блискавка поширює навколо себе потужне випромінювання невідомої природи, іонізує повітря та може змінювати

фізико – хімічні властивості предметів, з якими вона вступає в безпосередній контакт. Контакти людини з «вогняною кулею» закінчуються або загибеллю людини, або тяжкою хворобою. Симптоми хвороби такі ж, як при сильному радіоактивному опроміненні та ураженні центральної нервової системи.

#### **ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:**

- при перших ознаках грози зачиніть кватирки, вікна, двері;
- якщо до вас наближається кульова блискавка, стійте спокійно, затамувавши подих, не робіть жодних різких рухів та не намагайтеся одразу ж утікати.

#### **ЯКЩО КУЛЬКОВА БЛИСКАВКА ПОТРАПИЛА ДО ВАШОГО ПОМІШКАННЯ:**

- тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводки;
- якщо ви маєте у руках якийсь предмет з ізолюючими властивостями, виставте його перед собою і таким чином спробуйте зупинити наближення кулькової блискавки. Якщо блискавка «прилипне» до нього, обережно покладіть його на землю, опісля цього спробуйте повільно вийти з приміщення, не викликаючи різких коливань потоків повітря;
- після зникнення блискавки в приміщенні, як правило, виникає пожежа, тому ретельно перевірте, чи часом щось не горить.

### **СИЛЬНІ ВІТРИ, ШКВАЛИ, БУРЕВІЇ, СМЕРЧІ**

СИЛЬНІ ВІТРИ, ШКВАЛИ ТА СМЕРЧІ - стихійне лихо, яке виникає в будь-яку пору року. Синоптики відносять їх до надзвичайних подій із помірною швидкістю поширення, тому зазвичай вдається оголосити штормове попередження.

#### **ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ СИЛЬНИХ ВІТРІВ, ШКВАЛІВ ТА СМЕРЧІВ:**

- травмування, а часом і загибель людей;
- руйнування інженерних споруд та систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель.

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

#### **ДІЇ ПРИ ОТРИМАННІ ЗАГРОЗИ ШТОРМОВОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ПІД ЧАС СТИХІЙНОГО ЛИХА:**

- уважно слухайте інформацію по телевізору, радіоприймачу про обстановку (час, напрямок руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій;
- зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;

- підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні і цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках;
- підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах;
- поставте на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна;
- щільно зачиніть вікна, двері, горища і вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, по можливості, захистіть віконницями або щитами;
- перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтеся в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі;
- якщо ви у човні й отримали штурмове попередження або бачите наближення поганої погоди, негайно пливіть до берега;
- не намагайтесь перейти в іншу будівлю - це небезпечно;
- не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть раптово вимкнути;
- зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Виходьте і швидко ховайтесь у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення;
- уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику.

## **ПІДТОПЛЕННЯ**

Після сильного дощу Ваші будинки і присадибні ділянки, а іноді і частина території міста затоплюються водою. Часто це трапляється через засміченості зливної каналізації і водопропускних каналів.

### **ЩОБ ЗАПОБІГТИ ПІДТОПЛЕННЯМ, НЕОБХІДНО:**

- утримувати стоки зливної каналізації і водопропускні канали в чистоті;
- не звалювати в них сміття і землю;
- не допускати попадання дощових вод у вигрібні ями і смітники.

### **ВДАЮЧИСЬ ДО ЦИХ ЗАХОДІВ, ВИ:**

- в значній мірі позбавитесь підтоплень;
- позбавите себе і своїх близьких можливих інфекційних захворювань.

## **ЗАГРОЗА ПОВЕНІ ЧИ ПАВОДКУ**

**ПОВІНЬ** - це тимчасове затоплення значних ділянок місцевості в результаті підйому рівня води в водоймах, викликане різноманітними причинами (танення снігу, тривалі зливи, урагани, руйнування дамб та інших гідротехнічних споруд).

**ПАВОДОК** –фаза водного режиму річки, що може багаторазово повторюватися в різні сезони року, характеризується інтенсивним збільшенням витрат і рівнів води внаслідок дощів чи сніготанення під час відлиг.

Фактори небезпеки повеней та паводків: руйнування будинків та будівель, мостів; розмив залізничних та автомобільних доріг; аварій на інженерних мережах; знищення посівів; жертви серед населення та загибель тварин. Внаслідок повені, паводку починається просідання будинків та землі, виникають зсуви та обвали.

## ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ЗАГРОЗИ ВИНИКНЕННЯ ПОВЕНІ

1. Запам'ятайте! Сирени та переривчасті гудки підприємств та транспортних засобів – це сигнал "Увага всім". Негайно ввімкніть радіоприймач або телевізор. 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.

2. Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте необхідну допомогу інвалідам, дітям і людям похилого віку.

3. Дізнайтесь у місцевих органів державної влади та органах місцевого самоврядування про місце збору мешканців для евакуації і готуйтеся до неї.

4. Підготуйте документи, одяг, найнеобхідніші речі, запас продуктів харчування і медикаментів на декілька днів. Складіть усе до валізи і зберігаєте у водонепроникному пакеті.

5. Від'єднаєте всі електричні прилади від електромережі і вимкніть газ.

6. Перенесіть найбільш коштовні речі і продукти харчування на верхні поверхи або відніміть на верхні полиці.

## ПОВІНЬ

При отриманні попередження про загрозу затоплення внаслідок виходу із русел великих та малих річок або внаслідок руйнування гребель водосховищ і виникнення катастрофічного затоплення, слід дотримуватися встановленого порядку, без зволікання вийти в безпечні та підвищені місця. При рятувальних роботах необхідно проявляти витримку і самовладання, суворо дотримуватись вимог рятувальників. Не можна переповнювати рятувальні засоби (катери, човни, плоті і т.д.), оскільки це загрожує безпеці. Потрапивши у воду, слід скинути з себе важкий одяг та взуття, відшукати поблизу плаваючі або такі, що височать над водою предмети, скористатися ними до прибуття допомоги.

## ДІЇ ПІСЛЯ ПОВЕНІ, ПАВОДКУ:

- Переконайтесь, що вашому житлу повінь не нанесла жодних пошкоджень і не загрожує обвалом, немає провалів у будинку і довкола нього, не розбиті вікна і немає небезпечних уламків.

- Не користуйтеся електромережею до повного осушення будинку.

- Обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо якщо берете її з джерел водопостачання, які були підтоплені.

- Просушіть будинок, проведіть ретельне очищення та дезинфекцію забрудненого посуду, домашніх речей і прилеглої до будинку території.
- Закопайте загиблих тварин, рибу.
- Здійснюйте осушення затоплених підвальних приміщень поетапно, з розрахунку 1/3 об'єму води на добу.
- Електроприладами можна користуватися лише після їх ретельного просушування.
- Заборонено вживати продукти, які були затоплені під час повені. Відмовтеся від них і від консервації, яка була затоплена водою та отримала пошкодження.
- Все майно, яке було затопленим, підлягає дезинфекції.

## ЗЕМЛЕТРУС

### ДІЇ НАСЕЛЕННЯ У ВИПАДКУ ЗАГРОЗИ ВИНИКНЕННЯ ЗЕМЛЕТРУСУ:

- уважно слухайте інформацію про обстановку та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном;
- зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;
- навчіть дітей як діяти під час землетрусу;
- дізнайтесь у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації. Завчасно з'ясуйте, 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 опалення;
- поставте на підлогу 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 перебуває ваше житло або місце роботи під загрозою затоплення (у разі руйнування греблі);
- виведіть худобу на більш небезпечну місцевість.

### ДІЇ ПІД ЧАС ЗЕМЛЕТРУСУ:

- зберігайте спокій та уникайте паніки;
- дійте негайно, як тільки відчуєте коливання ґрунту або споруди, головна небезпека, яка вам загрожує – це предмети і уламки, що падають;
- швидко залиште будинок та відійдіть від нього на відкрите місце, якщо ви перебуваєте на першому - другому поверсі;

- негайно перейдіть у більш безпечне місце, якщо ви перебуваєте у приміщенні. Станьте в отворі внутрішніх дверей або у куті кімнати, подалі від вікон і важких предметів;
- не кидайтесь до сходів чи ліфта, якщо ви знаходитесь у висотній споруді вище п'ятого поверху. Вихід із споруди буде заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу;
- 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.

## **ОТРУЙНІ РОСЛИНИ**

Отруйні рослини, що містять алкалоїди, вражають центральну нервову систему, у них збудлива або гнітюча дія, негативно впливають на роботу серця, шлунку, нирок і печінки.

**ДО ОТРУЙНИХ НАЛЕЖАТЬ:** блекота чорна, сімейство макових, аконіт джунгарський, беладона звичайна, дурман звичайний.

□ При легкому отруєнні з'являються сухість у роті, розлад мови і ковтання, розширення зіниць, сухість і почервоніння шкіри, збудження, марення та галюцинації, прискорене серцебиття. Потерпілий може знепритомніти, шкіра стає синюшною. Можливі судоми. Отруєння може призвести до смерті.

**ОПІЙНИЙ МАК** може впливати на нервову систему, судиноруховий і дихальний центри головного мозку. У результаті розвивається загальмованість, температура тіла стає нижчою норми.

**ОТРУЄННЯ АКОНІТОМ** дає про себе знати вже через кілька хвилин. У роті і глотці починається поколювання, печія, підсилюється слинотеча, з'являється біль у животі, блювота. Може порушитися зір і виникнути стан оглухнення. У важких випадках відзначаються судоми, втрата свідомості і зупинка дихання. Отрута діє і на серце, може виникнути зупинка серця.

При отруєнні будь-якими рослинами спостерігається прихований період. Тривалість його може коливатися від декількох хвилин до доби.

Отруйні рослини, що містять **СЕРЦЕВІ ГЛІКОЗИДИ**, викликають ураження серцево-судинної системи й одночасно діють на шлунково-кишковий тракт і центральну нервову систему.

**ДО НИХ НАЛЕЖАТЬ:** Конвалія травнева, наперстянка пурпурова, вовче лико.

Легке отруєння проявляється нудотою, блювотою, проносом, сильним головним болем і болем у шлунку.

У важких випадках порушуються ритм і частота серцевих скорочень. Іноді уражається і нервова система. Про це свідчать збудження, розлад зору, судоми, втрата свідомості. Може наступити смерть від зупинки серця.

СІК ВОВЧОГО ЛИКА, що потрапив на шкіру, може викликати біль, почервоніння, набряки і навіть міхури та виразки. При попаданні ягід або соку у шлунок, ознаки отруєння будуть такими: печія в роті і глотці, утруднення ковтання, слинотеча, біль у шлунку, пронос, блювота. У сечі з'явиться кров.

Рослини, що містять ЕФІРНІ МАСЛА - викликають ураження шкіри і слизових оболонок, при проковтуванні – ураження шлунково-кишкового тракту. Це представники сімейства лютикових, вех отруйний, чистотіл.

ЖОВТЕЦЬ виділяє пари, які сильно подразнюють слизову оболонку ока, носа та гортані. Від контакту з жовтцем може виникнути сльозотеча, нежить, подразнення горла, кашель, аж до ядухи та спазму м'язів гортані. Потрапивши в організм, рослина викликає різкий біль у стравоході, шлунку, кишківнику. Отруєння супроводжується блювотою, проносом, у важких випадках – зупиняється серце. Крапля соку ВЕХУ при попаданні на шкіру або слизову може викликати сильні опіки, що супроводжуються болями, почервонінням, пухирями, ерозією.

#### ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ НЕБЕЗПЕЧНОЮ РОСЛИНОЮ:

- з'ясуйте, що відбулося і коли;
- викличте "швидку допомогу";
- допоможіть організму звільнитися від отрути. Викличте блювоту;
- Після промивання шлунку дайте випити ентеросорбенти – препарати, що зв'язують отрути в шлунково-кишковому тракті та виводять її з випорожненнями (ентеросгель). Активоване вугілля малоефективне. Зменшують всмоктування отрути обгортаючі слизові речовини: відвар із лляного насіння, рослинна олія, кисіль, збиті яєчні білки (1–3 штуки);
- через 15–20 хвилин бажано знову викликати блювоту і дати препарати;
- корисно зробити очисну клізму.

УВАГА! При розвитку судом важливо не допустити порушення дихання за рахунок спазму м'язів, тому в рот постраждалого варто вставити ложку, обгорнену бинтом або чистою, попросованою тканиною. При відсутності ознак життя, необхідно починати робити непрямий масаж серця і штучне дихання.

Кожному необхідно знати отруйні рослини, особливо ті, які ростуть у вашій місцевості, на ділянці біля дому або неподалік.

Деякі рослини при одному лише дотику до їх листків можуть викликати опік шкіри з появою міхурів і навіть виразок, які важко загоюються. Це чагарник вовче лико (лісовий бузок), синій борець (аконіт), бульбочковий морквяник, ясенець та інші.

При опіках ефірними маслами веху, жовтцю, чистотілу необхідно змити небезпечну речовину водою протягом 20 хвилин з уражених ділянок тіла. Потім необхідно збризкати їх протиопіковим аерозолем і накласти

стерильну марлеву серветку або чисту попросовану тканину. Для подальшого лікування опіку необхідно звернутися до лікаря. Бажано захопити із собою екземпляр рослини.

## **ГРИБИ!**

В Україні від отруєння грибами страждають та гинуть люди, в тому числі і діти.

### **ОТРУЙНІ ГРИБИ**

- Бліда поганка (мухомор зелений) – колір пластинок білий, м'якуша – білий, при розрізуванні на повітрі не змінюється. Ніжка з кільцем, основа з великою бульбою, білою піхвою.
- Опеньок сірчано – жовтий, несправжній – колір пластинок сірчано – жовтий, згодом зеленкувато – коричневий, м'якуша – сірчано – жовтий, спорової маси – коричневий. Ніжка з кільцем.
- Мухомор білий, мухомор червоний, мухомор пантерний.
- Опеньок цегляно – червоний, несправжній – колір пластинок сірий, з часом бурувато – зеленкуватий, м'якуша – сіро – жовтий. Ніжка з кільцем.
- Печериця рудіюча – колір пластинок рожевий, з часом коричневий, м'якуша – білий. При розрізуванні на повітрі ніжка біля основи жовтіє, неприємний запах карболової кислоти.

### **ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ:**

- сильне блювання, пронос, зневоднення організму;
- синюшність губ, нігтів;
- холодні кінцівки, виникають судоми;
- згущується кров, кров'яний тиск падає.

### **ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА:**

- очистити шлунок від їжі – випити води та викликати блювання;
- пити дрібними ковтками холодну солону воду (це послабить нудоту);
- пити холодний міцний чай чи каву, мед та молоко;
- не вживати алкоголь!!!

### **ПАМ'ЯТАЙТЕ !**

- не збирайте грибів трухлявих, червивих, пошкоджених;
- не їжте гриби сирими;
- не збирайте грибів біля сміттєзвалищ, автодоріг, залізничних шляхів, промислових підприємств.

При перших симптомах звертайтеся до лікаря!

## НЕБЕЗПЕЧНІ КОМАХИ

БДЖОЛИ І ДЖМЕЛІ впорскують отруту в шкіру шляхом жалення, причому жало бджоли може залишитися в рані.

МУРАХИ і деякі інші комахи наносять укуси, не залишаючи жала. Жалення та укуси бувають досить болючими, але рідко призводять до смерті. Однак у деяких людей вони викликають алергічну реакцію, що може привести до анафілактичного шоку.

### ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УКУСАХ БДЖІЛ, ОС, ДЖМЕЛІВ, ШЕРШНІВ

- Виявивши в місці укусу жало, необхідно обережно видалити його з ранки (пінцетом). Не рекомендується видавлювати жало пальцями, так як це може призвести до поширення отрути.
- Обробити місце укусу розчином спирту або йоду.
- До місця укусу слід прикласти холод, який допоможе зменшити біль і набряк.
- Потерпілому треба давати при укусах комах рясне пиття.
- Потерпілому з схильністю до алергічних захворювань дати випити антигістамінний препарат.
- У разі появи симптомів важкої алергічної реакції потерпілому слід терміново викликати швидку допомогу або доставити його в медичний заклад.

### НЕОБХІДНО ОБОВ'ЯЗКОВО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ, ЯКЩО:

На тілі пацієнта більше 10 укусів комах, особливо якщо пацієнт – дитина, літня людина чи пацієнт із хронічними захворюваннями;

Якщо укуси комах припав на внутрішню частину рота або горла;

Якщо укуси комах прийшовся в очне яблуко;

Якщо за попередніх укусах була алергічна реакція;

Якщо реакція супроводжується ознаками інфекції (посилюється біль, набряк, почервоніння, дренування гнійників або лихоманка).

Увага! До прибуття лікаря необхідно забезпечити спостереження за станом хворого, при зупинці дихання і серцевої діяльності почати проведення реанімаційних заходів.

КОМАРІ, МОШКИ, МОКРЕЦЬ, ГЕДЗІ не відносяться до небезпечних комах, але найчастіше бувають найдокучливішими і неприємними супутниками подорожі. Їхні укуси, крім сверблячки шкіри, здатні викликати підвищену дратівливість, втрату апетиту, безсоння, загальну нервову втому.

Найкращим засобом індивідуального захисту від комах є репеленти. У місцях, що особливо бувають такими комахами, застосовують марлеві накидки або спеціальні сітки Павловського, просочені відлякуючими препаратами. Цими ж препаратами можна просочувати намети і верхній одяг.

Для видалення комахи або іншого стороннього предмета з вуха потерпілий лягає на бік, і йому вливають у слуховий прохід небагато теплої води. Через хвилину він перевертається на інший бік і лежить кілька хвилин, поки сторонній предмет не вийде разом з водою. Якщо сторонній предмет не вийшов, ніяких подальших дій по його самостійному витягуванню вживати не слід, і потерпілого направляють у медпункт.

## КЛІЩІ

ЛІСОВИЙ КЛІЩ – це маленький паразит, який переносить віруси кліщового енцефаліту – гострого і важкого запалення центральної нервової системи.

Тож, перш за все, радимо бути уважними й обережними під час відпочинку в зарослих паркових, лісопаркових та лісових смугах, а також на пляжах, поблизу густих кущів. Варто одягати в такі місця легкий, але закритий одяг – брюки, сорочки з довгими рукавами тощо. Обов'язковим буде головний убір.

Рекомендується через кожні 2-3 години оглядати відкриті частини тіла, а при зупинці на великий привал (удень і ввечері) проводити повний огляд одягу і тіла. В одязі особливо ретельно треба перевірити всі складки. Кліщів шляхом струшування видалити не можливо.

### ЯКЩО КЛІЩ УЧЕПИВСЯ В ШКІРУ:

- Потрібно його обережно зняти, але так, щоб не розчавити і не відірвати хоботок.
- Ні в якому разі не відривайте кліща від себе різким рухом, адже, якщо смикнути сильно, то голівка комахи може відірватися й залишитися в шкірі, а це небезпечно.

### ДЛЯ УСПІШНОГО ВИДАЛЕННЯ КЛІЩА НЕОБХІДНО:

- уражене місце змастити рослинною олією або гасом;
  - видаляючи кліща пінцетом, петлею з міцної нитки, розгойдуйте його з боку в бік і поступово витягуйте короткими, легенькими посмикуваннями;
  - дістаючи кліща пальцями, обережно його викручуйте з місця укусу;
  - після видалення уражене місце змажте настоянкою йоду або спиртом;
  - після видалення комахи обов'язково вимийте руки з милом, протріть їх спиртом;
- при першій же можливості потрібно звернутися до лікаря, оскільки у разі часткового видалення паразита з тіла, залишені лапи чи голова продовжуватимуть процес зараження;
- комаху, якщо воно жива, бажано дослідити на наявність інфекції.

Навіть у разі успішної “операції” потерпілого слід показати лікареві. Протягом місяця знадобиться нагляд за його станом, особливо якщо це дитина. За появи ознак захворювання (млявість, головні болі, запаморочення, ломота в суглобах), потрібною буде негайна госпіталізація!

## ПАВУКИ

Найнебезпечнішим із павуків є КАРАКУРТ, а саме, його самиця. Отрута її у 15 разів сильніша, ніж у гримучої змії. Називають його ще і «чорна вдова». Отруйні павуки кусають людину лише тоді, коли вона необережно зачепить їх.

### ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ:

- не зупинятися на ночівлю у місцях, де є павутиння;
- не засовувати руки у розщілини;
- не збирати хмиз уночі;
- не піднімати без потреби камені, грудки землі;
- перевіряти місця, призначені для відпочинку;
- перед тим, як одягтись, перевіряти одяг та взуття.

### ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ:

- найбільш отруйні статевозрілі самки. На місці укусу видно маленьку червону цятку, яка швидко зникає;
- через 10-15 хвилин різкий біль поширюється в область живота, попереку і грудей, німіють ноги;
- зіниці розширюються, слино - і потовиділення різко підсилюються;
- спостерігається психічне порушення, потерпілий відчуває страх смерті;
- можливі запаморочення, головний біль, ядуха, судороги, блювота;
- характерне посиніння обличчя, уповільнення й аритмія пульсу;
- потім хворий стає млявим, але поводитьься неспокійно, сильні болі позбавляють його сну;
- Через 3-5 днів на шкірі з'являються характерні висипання, і стан поліпшується.

Одужання настає через 2-3 тижні, але слабкість зазвичай залишається протягом місяця. У важких випадках, при відсутності медичної допомоги, через день-два після укусу настає смерть через набряк легенів і зупинку серця.

Симптоми ураження від укусу цього павука є розпливчастими і тому нерідко й досвідчений лікар помиляється з діагнозом. Багато що залежить і від стійкості імунної системи, індивідуальної витривалості людини, віку. Постраждалого від укусу, необхідно негайно доправити до лікарні для введення протикаракуртової сироватки.

Досить хворобливі також укуси тарантула, скорпіона, фаланги (сольпуги) і багатоніжки сколопендри. Незважаючи на сильний біль, небезпеки для людини вони не становлять, але місце ушкодження все ж слід продезінфікувати.

## ЗМІЇ

Більшість змій, що зустрічаються в Україні, неотруйні. Але у подорожі не виключена можливість зустрічі з отруйною змією.

На території Кіровоградщини проживають ВУЖІ, яких можна впізнати за “вушками” – характерними помаранчевими, жовтуватими або і білуватими цятками на боках голови. Вони хоч і можуть за певних обставин вкусити людину, але небезпеки для її життя і здоров’я не становлять, хіба налякають.

ГАДЮКА ЗВИЧАЙНА – найпоширеніша отруйна змія в середній смузі. При зустрічі з людиною гадюка, як правило, намагається сховатися. При загрозі нападу займає активну оборону: шипить, здійснює погрозливі кидки.

- Різких рухів при зустрічі з гадюкою краще не робити.
- Щоб вберегтися від укусу гадюки, необхідно бути уважними і обережними.
- При зборі грибів і ягід краще користуватися палицею достатньої довжини, щоб перевірити зарості.

### ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ:

- На місці укусу гадюки видно дві точкові ранки від отруйних зубів.
- Укус гадюки викликає наростаючий біль.
- За крововиливом розповсюджується набряк.
- При попаданні отрути в кров загальна реакція може розвиватися відразу або через деякий час – півгодини, годину. Найчастіше це відбувається через 15-20 хвилин (дані з різних джерел). З’являється в’ялість, головний біль, нудота, інколи блювання, пришвидшений пульс, крутиться голова.

Чим ближче місце укусу до голови, тим він небезпечніший. Навесні отрута гадюки більш токсична, ніж влітку.

### ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ:

- допоможіть потерпілому зайняти зручне положення і опустіть, якщо можливо, уражену частину тіла нижче рівня серця для вповільнення всмоктування отрути;
- покладіть лід на місце укусу;
- заспокойте потерпілого і порадьте йому перебувати без руху. Значною мірою послаблює дію отрути часте пиття.

- накладати джгути чи припалювати місце укусу, тим більше надрізати його категорично не рекомендується.
- неефективним є і вичавлювання краплин крові з ранки для подальшого “відсмоктування” отрути.

## ПАЦЮКИ

Пацюки переносять приблизно сорок видів інфекцій, а деякі вчені збільшують це число до сімдесяти. Крім того, що пацюки загрожують нашому здоров'ю, вони до того ж у таких розмірах «об'їдають» людей, що це навіть важко уявити. Якщо стихійні лиха – землетруси, повені, виверження вулканів – трапляються епізодично і, врешті-решт, вщухають, то гризуни – це «постійна надзвичайна ситуація».

### МЕТОДИ БОРОТЬБИ З ГРИЗУНАМИ:

- **БІОЛОГІЧНИЙ** - це засоби боротьби за допомогою кішок, собак, ласок та інших тварин, що полюють на гризунів, а також мікроорганізми групи сальмонел. Бактеріальна культура вирощується на поживному середовищі, а потім змішується з харчовими принадами. Пацюки, з'ївши принаду, починають хворіти. В подальшому інфекція передається від хворих тварин до здорових. Більшість гризунів гине протягом двох-трьох тижнів;
- **МЕХАНІЧНИЙ** метод використовується там, де не можна застосовувати отруту, а також коли необхідно зловити тварину для аналізу. Проте, найчастіше в ці капкани потрапляють молоді, недосвідчені тварини або гризуни, що тільки-но перебралися на нове місце проживання;
- **ХІМІЧНИЙ МЕТОД** - використовується зоокумарин, натрієва сіль зоокумарину, ретиндан, крисид, бактокумарин та інші препарати. Що годиться для принад? Можна використовувати відходи зерна, м'ясо, фарш, рибу та інші продукти.

### ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ :

- особи, зайняті приготуваннями принад, повинні працювати у захисних марлевих пов'язках (з шаром вати), закриваючи ніс та рот, або у респіраторах та гумових рукавицях;
- при проведенні дератизації необхідно бути обережним самому, а також пильнувати, щоб до отрути та принад не мали доступу домашні тварини;
- застосовувати отруту потрібно керуючись виключно вказівками інструкції. Зайва кількість отрути може тільки сполохати гризунів і вони зовсім відмовляться куштувати принаду.

## ОБЕРЕЖНО - СОБАКИ!

Правила безпеки при зустрічі з чотирилапим другом:

- уникайте собак без намордника, зграї собак і вузьких місць, де не можна розминутися зі звіром;
- не підходьте до собаки без прив'язі, бо захист «особистих» територій - одна з головних причин проявлення надмірної агресивності;
- не дивіться в очі тварині і не посміхайтесь - це для собаки рівнозначно, як показувати зуби і демонстрував силу;
- не повертайтеся спиною до тварини і не тікайте, бо це може викликати у пса рефлекс переслідування;
- особливо остерігайтесь собак-охоронців - ротвейлерів і доберманів - у них загострене почуття охорони господаря, а територія їх «особистих» інтересів перевищує 50 м.

## САМОЗАХИСТ ПРИ НАПАДІ СОБАК

- зупиніться, поверніться обличчям до собаки і голосно скомандуйте: «стояти», «лежати», «сидіти», «фу» - це зможе привести тварину в замішання;
- прийміть оборонну стійку або киньтесь назустріч - налаштована на гонитву тварина може розгубитися;
- киньте в собаку будь-який предмет або зробіть вигляд, що ви підбираєте палицю і кидаєте її на неї - цим ви виграєте час, а пам'ять про колишню біль в подібних випадках може змусити її відбігти; бажано при цьому мати грізний вигляд і загрозливо кричати;
- захищайтесь газовим балончиком, допоможе і серія пострілів холостими патронами, але стріляти потрібно в напрямку тварини, так як звуку пострілів дресирована тварина може і не злякатися;
- зброю самозахисту до застосування ховайте в руці або за спиною, так як навчені собаки агресивно реагують на озброєну руку; для відвернення уваги від тварини використовуйте будь-які предмети і особисті речі;
- якщо спецзасобів у вас немає, повільно, не обертаючись спиною до собаки, відступайте до будь-якого природного прикриття: паркану, стіни, дерева і т. п., захищайтесь підручними засобами і кличте на допомогу;
- пам'ятайте: особливо небезпечний собака, який присів, - він готується до стрибка, тому, щоб захистити горло, притисніть підборіддя до грудей і виставте на собаку руку;
- за можливості, обмотайте руку і передпліччя плащем, піджаком, шарфом, потім, захищаючи шию та обличчя від укусу, спровокуйте собаку на напад: у стрибку собака не захищений, а в цей час різко і жорстко вдарте рукою, ногою, будь-яким твердим предметом - краще всього в ніс, по верхній щелепі, в живіт або пах - це найбільш вразливі місця у собаки;
- спробуйте схопити шию собаки і затиснути її під пахвою, але при цьому слід дуже міцно тримати пса і твердо стояти на ногах.

## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УКУСАХ СОБАК

- терміново промийте рану великою кількістю води, ще краще - перекисом водня;
- краї рани обробіть йодом або зеленкою, а саму рану змастіть маззю «Рятувальник», «Левоміколь» або присипте стрептоцидом;
- в разі відсутності медикаментів, антисептиком може послужити будь-яка спиртова рідина (горілка, одеколон і т. п.) – і терміново до лікарні;
- якщо можливо, з'ясувати, щеплений собака від сказу чи ні, якщо не щеплений або це невідомо, доведеться пройти серйозний курс лікування і довгий час перебувати під наглядом лікаря.

## СКАЗ

Щорічно в Україні реєструються понад 100 тисяч осіб, котрі звернулись у медичні заклади з приводу укусів тваринами, з яких 60% отримують направлення за показниками підозри інфікування сказом.

СКАЗ (водобоязнь, гідрофобія) – гостра інфекційна хвороба з тяжким ураженням центральної нервової системи, що спричиняється вірусом. Зараження людини сказом відбувається в основному через укус хворою твариною чи внаслідок попадання її слини на свіжі поранення, подряпини шкіри або слизових оболонок. Інфікування людини сказом відбувається здебільшого від диких хижих (вовки, лисиці – понад 40% випадків) чи домашніх тварин (коти, собаки), а також сільськогосподарських тварин (20%).

ІНКУБАЦІЙНИЙ ПЕРІОД сказу триває досить довго: в середньому 1-3 місяці (хоча – може тривати й до року), і перші ознаки хвороби виникають пізно, коли у мозку вже відбулися руйнівні процеси (набряк, крововилив, деградація нервових клітин), що робить лікування проблематичним, а одужання неможливим.

Як правило, в усіх смертельних випадках від сказу постраждали від укусів тварин звертались у медичні заклади лише в день прояву клінічних ознак хвороби, коли врятувати хворого здебільшого не вдається.

ЩОБ ЗАПОБІГТИ ЗАХВОРЮВАННЮ НА СКАЗ та смерті від цієї особливо небезпечної хвороби, медики рекомендують:

- уникати контактів з бездомними та дикими тваринами, постійно пояснювати дітям небезпеку таких контактів.
- якщо покусала або облинила тварина, потрібно промити рану теплою кип'яченою водою (бажано з милом), а потім обробити 70% розчином спиртового настою йоду. Особливо уважно слід оглядати дітей після прогулянки чи контакту з тваринами.

- у випадку укусу чи облинення підозрілою твариною, якомога швидше звернутися до медичної установи для проведення антирабічного щеплення та серотерапії.

- своєчасно робити щеплення проти сказу домашнім тваринам.

При зверненні постраждалого до лікувального закладу у день укусу чи облиненні твариною проводиться щеплення антирабічною вакциною, що попереджує захворювання і врятовує життя.

## **КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ**

З настанням теплого періоду зростає ймовірність захворювання кишковими інфекціями. Щоб уникнути їх, насамперед, потрібно дотримуватись правил гігієни.

### **ПРАВИЛА КОЛЕКТИВНОЇ ТА ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ:**

перед вживанням їжі мийте руки з милом;

овочі, фрукти мийте проточною водою;

запобігайте забруднення харчових продуктів, не забувайте про їх термічну обробку;

не купуйте продукти харчування на стихійних ринках в осіб, які не мають санітарного дозволу на торгівлю та сумнівної якості;

розливне молоко обов'язково кип'ятить;

користуйтеся водою тільки з перевірених джерел як для пиття так і для приготування їжі, миття посуду;

при перших же ознаках захворювання (пронос, блювота) звертайтеся за медичною допомогою.

## **ОТРУЄННЯ**

Для більшості речовин, що викликають гострі отруєння, незалежно від дози та шляху проникнення характерна вибіркова токсичність, тобто здатність впливати лише на певні органи та системи організму людини.

### **РІЗНОВИДИ ОТРУЄНЬ:**

- кров'яні отрути, що впливають на клітини крові (чадний газ, селітра);

- нервові чи нейротоксичні отрути, що уражають клітини центральної та периферійної нервової системи (алкоголь, наркотики);

- ниркові та печінкові отрути, що порушують функцію цих органів (сполуки важких металів, токсини грибів);

- серцеві отрути, які порушують роботу серця (окремі рослинні отрути із групи алкалоїдів);

- кишково-шлункові отрути, які уражають стравохід, шлунок, кишечник.

### ПРИЧИНИ ОТРУЄНЬ:

- отруєння недоброякісними харчовими продуктами або неправильним їх приготуванням, особливо значну долю складають отруєння недоброякісним алкоголем;
- отруєння грибами;
- медикаментами, які використовуються для лікування, однак у надмірних дозах проявляють токсичні властивості;
- отрутохімікатами, що використовуються для боротьби зі шкідниками та хворобами рослин;
- препаратами побутової хімії, які широко використовуються для різноманітних господарських та санітарних потреб.

### ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ПРОФІЛАКТИКИ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ:

- будь-які сумніви щодо доброї якості харчових продуктів готових до споживання, особливо консервованих, необхідно вирішувати на користь власного здоров'я і відмовлятися від їх споживання;
- подібно правилам дорожнього руху, правила особистої гігієни при умові їх суворого дотримання надійно зберігають життя сучасної людини від невидимої токсико-інфекційної небезпеки;
- будь-який замітник (сурогат) алкоголю – потенційна отрута, тому вживання алкогольних напоїв сумнівного походження – це великий ризик для життя та здоров'я;

Пам'ятайте: під час приготування харчових продуктів необхідно суворо дотримуватись правил їх обробки!

### САЛЬМОНЕЛЬОЗ

САЛЬМОНЕЛЬОЗ — гостра інфекційна хвороба, яка спричиняється бактеріями з роду *Salmonella* і супроводжується інтоксикацією.

### ДЖЕРЕЛА ІНФЕКЦІЇ:

- можуть бути тварини, птахи, люди, хворі на сальмонельоз або здорові бактеріоносії;
- нерідко інфікуються яйця птахів;
- тварини можуть виділяти збудника з сечею, калом, молоком, слиною, носовим слизом;
- механічним переносником сальмонел можуть бути мухи.

Зараження у 96–98% випадках зв'язане із споживанням інфікованої їжі. В харчових продуктах, особливо в напівфабрикатах, сальмонели не лише зберігаються, але й швидко розмножуються. Контактнo-побутовий шлях зараження спостерігається переважно серед дітей раннього віку.

ІНКУБАЦІЙНИЙ ПЕРІОД коливається від 2–6 год до 2–3 днів.

### СИМПТОМИ:

- спостерігається загальна слабкість, головний біль, розлади сну;
- з'являється біль у м'язах, підвищується температура;
- у наступні години приєднуються нудота, блювання, біль у животі.

Блювота частіше багаторазова, напочатку залишками їжі, а далі водяниста, зеленуватого кольору. Біль у животі гострий, постійний або переймистий. Пронос починається пізніше. Випорожнення рясні, кал смердючий, швидко стає водянистим, з домішками слизу і зеленуватим відтінком. Живіт здутий, болючий, бурчить. При легкому перебігу втрати рідини не перевищують 3% маси тіла, середньої важкості — від 4 до 6%, при важкому - 7–10%. Останній характеризується яскравою інтоксикацією. Якщо не надати допомогу, розвивається інфекційно-токсичний шок.

### ЛКУВАННЯ:

Необхідно якомога раніше промити шлунок і кишки перевареною водою (краще ізотонічним розчином хлориду натрію), після чого ввести всередину сорбент (активоване вугілля, ентеросорб, ентеросгель) і дати тепле пиття. Для відновлення водно-сольової рівноваги призначають дозоване введення регідрону, гастроліту. Дорослому потрібно 2–3 л розчину, дитині — 50 мл на 1 кг маси тіла. При дуже важких формах, коли відзначається виражена інтоксикація, необхідна госпіталізація.

## БОТУЛІЗМ

### ЯК ЗАПОБІГТИ ОТРУЄННЮ БОТУЛІЗМОМ?

- Не купувати на ринках у приватних осіб виготовлені в домашніх умовах в'ялену і копчену рибу, мариновані гриби, домашню ковбасу, м'ясні консерви;
- перед вживанням м'ясні консерви необхідно прокип'ятити – за високої температури ботулічний токсин руйнується;
- ковбаси, окости, буженину перед вживанням бажано проварити або бодай добре прогріти у духовці;
- мариновані гриби – промити і прокип'ятити 20–30 хв;
- не варто вживати овочеві консерви, що мають ознаки зіпсованості або з порушеною герметичністю;
- в жодному разі не можна вживати здуті консерви, небезпечно навіть куштувати такий продукт. Не можна давати їх і домашнім тваринам.

Пам'ятайте про підступність ботулізму – уражені продукти зберігають свіжий вигляд і запах.

### СИМПТОМИ ЗАХВОРЮВАННЯ:

- починається захворювання раптово, із симптомів ураження шлунково-кишкового тракту (нудота, блювота, пронос), на тлі яких або услід

за ними з'являються: подвоєння і "сітка" (заволока) в очах, утруднене ковтання, хрипкість голосу, м'язова слабкість.

#### ПЕРША ДОПОМОГА:

- негайно викликати швидку допомогу;
- до прибуття "швидкої" або лікаря необхідно промити шлунок великою кількістю води з содою – ботулічний токсин швидко руйнується в лужному середовищі;
- терміново ввести протиботулічну сироватку, яка, власне, і може врятувати потерпілого.

Інші хвороботворні мікроби, які відносяться вже до стафілококів, розмножуються на продуктах, які містять багато цукру, - тістечках і тортах з кремом, в солодких сирах, сирі, а також на деяких м'ясних продуктах.

Розповсюджувачами стафілококової інфекції можуть бути люди з гнійничковими захворюваннями шкіри на слизових рота, а також хворі на фурункулез, ангіну.

Ознаки захворювання такі ж, як і при сальмонельозі – слабкість, нездужання, холодний піт, нудота, блювота, у важких випадках – послаблення серцевої діяльності.

#### ДИЗЕНТЕРІЯ

ДИЗЕНТЕРІЯ - інфекційне захворювання, що вражає стінку шлунково-кишкового тракту і протікає з явищами загальної інтоксикації (отруєння).

ДЖЕРЕЛА ІНФЕКЦІЇ - викликається одноклітинними паразитами або бактеріями- *Entamoeba histolytica* або роду *Shigella*.

Шлях передачі інфекції - фекально-оральний. Тобто, передача відбувається через забруднені екскрементами руки, воду, фрукти й овочі, під час догляду за хворим, через різні предмети побуту.

За захворювання ще називають "хвороба брудних рук". Бактерії стійкі в навколишнім середовищі: на посуді й вологій білизні вони зберігаються 1 місяць, у ґрунті - до 3 мес., у воді - до 2 мес.; при нагріванні до 60° С гинуть через 10 хвилин, при кип'ятінні - негайно, у дезінфікуючих розчинах - протягом декількох хвилин. Інкубаційний період триває від 1 до 7 днів.

#### СИМПТОМИ:

- з'являється загальне нездужання, підвищується температура, озноб;
- знижується апетит;
- з'являються болі в животі, спочатку постійні, потім спазматичні;
- випорожнення частішають, стають усе рідшими, зменшуються в обсязі, з'являються домішки - кров, слиз, гній;
- Можливе порушення цілісності стінки кишки (перфорація) з виходом кишкового вмісту в черевну порожнину й розвитком перитоніту.

## ЛІКУВАННЯ КОМПЛЕКСНЕ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ.

- першорядне завдання - відновлення втрати рідини й солей - рекомендується пити розчин - 1 чайна ложка повареної солі, 4 чайні ложки цукру на 1 літр води. Розчин приймають теплим по 100-150 мл кожні 20-30 хвилин;
- призначається антибактеріальна терапія;
- для виведення токсину з кишковика використовують ентеросорбенти;
- для зменшення спазмів кишковика – спазмолітини;
- проводиться імуностимулююча терапія;
- застосовуються препарати на основі мікроорганізмів - біоспорин, бактисубтил, бактиспорин.

РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ постільний режим і дієта (рисова каша на воді, солодкий чай, терті яблука).

НЕ РЕКОМЕНДУЮТЬСЯ продукти, що підсилюють шумування: незбиране молоко, чорний хліб, бобові, буряк, огірки, капуста.

## РОЗДІЛ II

### НЕБЕЗПЕКИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ

П'ять тисячоліть тому, коли з'явилися перші міські поселення, почала формуватися і техносфера – сфера, яка містить штучні технічні споруди на Землі. Звичайно, тоді це були тільки елементи техносфери. Справжня техносфера з'явилася в епоху промислової революції, коли пара та електрика дозволили багаторазово розширити технічні можливості людини, давши їй змогу:

- швидко пересуватися по земній поверхні і створювати світове господарство;
- заглибитися у земну кору та океани;
- піднятися в атмосферу;
- створити багато нових речовин.

**ВИНИКЛИ ПРОЦЕСИ, НЕ ВЛАСТИВІ БІОСФЕРІ:**

- отримання металів та інших елементів;
- виробництво енергії на атомних електростанціях;
- синтез невідомих досі органічних речовин.

Отже, до техногенних джерел небезпеки передусім відносять небезпеки, пов'язані з використанням транспортних засобів, з експлуатацією підйимально-транспортного обладнання, використанням горючих, легкозаймистих і вибухонебезпечних речовин та матеріалів, з використанням процесів, що відбуваються при підвищених температурах та підвищеному тиску, з використанням електричної енергії, хімічних речовин, різних видів випромінювання (іонізуючого, електромагнітного, акустичного). Джерелами

техногенних небезпек є відповідні об'єкти пов'язані з впливом на людину об'єктів матеріально-культурного середовища.

У техногенній сфері України рівень небезпеки посилюється високим рівнем фізичного та морального зносу основних виробничих фондів, обмеженим фінансуванням заходів безпеки, недосконалістю застосовуваних технологічних процесів багатьох галузей промисловості. Високий рівень розвитку технічно складного виробництва України, значний обсяг транспортування, зберігання і використання небезпечних речовин суттєво впливають на рівень загрози виникнення надзвичайних ситуацій техногенного характеру.

## **ЗАЛІЗНИЦЯ – ЗОНА ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ**

Технічний прогрес одночасно з комфортом і швидкістю пересування приніс і загрози здоров'ю та життю людей. Хоча їхати потягом утричі безпечніше, аніж летіти літаком, і в десять разів безпечніше, аніж їхати автомобілем, проте й на залізниці трапляються аварії.

Дуже прикро, але пасажери і пішоходи, в більшості випадків нехтують Правилами та Інструкціями, які діють на залізниці. Наприклад, вистрибують із вагона на ходу і потрапляють під колеса зустрічного потяга, їдуть на підніжці вагона і гинуть від удару об огорожу платформ або, щоб скоротити шлях і зекономити одну-дві хвилини, переходять залізничну колію у невстановленому місці і стають жертвами наїзду потягів, локомотивів.

### **ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗАЛІЗНИЦІ:**

- переходити залізничні колії дозволяється тільки у встановлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди), або у місцях, обладнаних спеціальними настилами з позначкою «Перехід через колії»;
- перед тим, як увійти в небезпечну зону, потрібно впевнитись у відсутності потяга;
- уважно стежити за попереджувальними плакатами, звуковими сигналами;
- наближаючись до залізничного переїзду, уважно стежити за світловою та звуковою сигналізацією, а також за положенням шлагбаумів.

### **КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- ходити залізничними коліями;
- переходити і перебігати через залізничні колії перед потягом, що наближається, якщо до нього залишилось менше ніж 400 м;
- переходити колію одразу після проходу потяга, не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад;
- на станціях і перегонах пролізати під вагонами;
- переїжджати переїзд при заборонному сигналі чи опущеному шлагбаумі.

Необхідно пам'ятати і суворо дотримуватись елементарних правил безпеки на залізницях!

## **БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ**

### **ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ ПЕРЕХОДІ ВУЛИЦЬ**

- переходьте проїжджу частину по переходах – підземних або наземних – це не створить аварійну ситуацію на дорозі;
- подивіться ліворуч, а дійшовши до середини дороги – праворуч, коли йдете по наземному переході;
- переходьте дорогу тільки на зелене світло світлофора біля знаку «Пішохідний перехід» або по дорожній розмітці «зебра»;
- обходьте після висадки автобус і тролейбус позаду, а трамвай попереду;
- обов'язково керуйтеся сигналами регулювальника, навіть якщо вони суперечать сигналам світлофора, дорожнім знакам і розмітці на дорозі.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПАСАЖИРА В ТРАНСПОРТІ**

- посадка та висадка здійснюється не на проїжджій частині, а у спеціально відведених місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту;
- посадка та висадка здійснюється не з боку руху транспорту;
- не відволікайте під час руху водія;
- не чіпайте ручку дверей, не грайтеся з гострими предметами в салоні;
- не висовуйте руки або голову у вікна;
- користуйтеся пасками безпеки.

### **САМОЗАХИСТ ВІД ДТП**

- виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;
- не переходьте дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобіля;
- не вибігайте на проїжджу частину з тротуару – можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
- ходіть лише тротуарами, а за їх відсутності по узбіччю, повернувшись обличчям до транспорту, що рухається, - тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід – водія;
- навчіться розраховувати, коли до авто далеко, а коли - близько, адже відстань до автомобіля залежить від швидкості, з якою той рухається;
- пам'ятайте, навіть при швидкості 60км\год гальмовий шлях авто буде довшим на 15 метрів.

### **БЕЗПЕКА РУХУ ВЕЛОСИПЕДИСТА**

- виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;
- їздити на велосипеді по дорогах з дозволеного віку -з 14 років;

- обладняйте велосипед обов'язковими світловідбивачами - спереду білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду – червоного.
  - не рухайтесь по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
  - не рухайтесь по тротуарах і пішохідних доріжках (це дозволено дітям на дитячих велосипедах під наглядом дорослих );
  - не тримайтеся за інший транспортний засіб під час руху;
  - не буксируйте велосипед;
  - не дозволяється їздити на велосипеді кинувши кермо та знявши ноги з педалей;
  - не керуйте велосипедом із несправним гальмом і звуковим сигналом, а також без освітлення у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості;
- Пам'ятайте: нерідко сам велосипедист є джерелом напруженості та ДТП на дорозі.

## **ПОЖЕЖА**

### **ПОЖЕЖА В ПРИМІЩЕННІ**

- якщо можливо, не наражаючись на небезпеку, підійти до телефону та подзвонити за номером 101, щоб викликати пожежену охорону, розбірливо повідомивши свою адресу, прізвище, ім'я та по батькові;
- слід вимкнути джерела струму, перекрити крани подачі газу, джерело вогню накрити простирадлом;
- якщо пожежа виникла через несправність електропроводки, нічого не можна заливати водою, можна взяти пісок, вогнегасник, вікна відкривати не можна, бо кисень посилить вогонь;
- якщо дим і полум'я не дозволяють вийти назовні, потрібно закрити двері і заткнути рушниками або простирадлами усі щілини і отвори - це відверне потрапляння диму в кімнату;
- якщо кімната наповнилася димом, необхідно пересуватися повзком, за можливістю накривши себе мокрим простирадлом, - так легше дихається, тому що дим підіймається вгору;
- якщо пожежа виникла у багатоповерховому будинку, то в залежності від місця пожежі ( нижчий чи вищий поверх) або вийти назовні, або, користуючись пожежними драбинами, піднятися на дах і там чекати пожежну охорону – ліфтами під час пожежі користуватися заборонено;
- якщо пожежа виникла у одноповерховому будинку і шлях до порятунку заблокований полум'ям, потрібно виплигнути з вікна - перед стрибком обов'язково потрібно викинути з вікна подушки або матрац, щоб пом'якшити удар при приземленні і запобігти травмування;
- перш ніж стрибнути, необхідно спустити з вікна ноги, розвернутися та, спираючись повністю на руки, стрибнути.

## ПАМ'ЯТАЙТЕ

- щоб не задихнутися у димі, пробирайся під ним (повзком);
- будь обережним з дверима: металеві поверхні найгарячіші - не відкривай їх;
- закривай усі двері поза собою - закриті двері затримують пожежу на 15 хвилин;
- тікаючи від пожежі, нічого не шукай, йди швидше від вогню та попередь криком про неї усіх.

## ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ

- викликати «швидку допомогу»;
- заспокоїти постраждалого, бо метушня та паніка в цьому випадку не допоможуть, а будь-який рух повітря або вітер ще більше роздмухають полум'я і воно швидше пошириться по одягу, покликати дорослих ;
- якщо поблизу немає води, потрібно накинути шматок цупкої (краще вологої) тканини на людину що горить, бо це припинить доступ кисню;
- як тільки полум'я згасне, тканину зняти, щоб не травмувати обгорілу шкіру;
- ні в якому разі не знімати одяг (або його частини), що прилипли до ураженого місця постраждалого; акуратно розрізати одяг ножицями і зняти те, що знімається;
- до приїзду лікарів накласти на опік суху й чисту тканину.

## ПОЖЕЖА В САЛОНІ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

Перша небезпека при пожежі в салоні громадського транспорту – отруйні гази від пластику; інколи достатньо кілька разів їх вдихнути, щоб знепритомніти.

## ДІЇ ПРИ ВИНИКНЕННІ ПОЖЕЖІ В САЛОНІ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ:

- негайно сповістити про виникнення пожежі водія, не забувайте, що його увага звернена, головним чином, на дорогу;
- відчиніть двері кнопкою аварійного відкриття дверей;
- якщо неможливо відчинити двері, вибийте бокові вікна (тримаючись за поручні, підтягніться і вдарте обома ногами у кут віконного скла чи висмикніть шнур та витисніть вікно);
- затуліть від диму рот і ніс хустинкою, шарфом, рукавом чи полою одягу;
- по можливості, самі гасіть полум'я за допомогою вогнегасника чи підручними засобами;
- потрібно боротися з панікою, не юрмитися біля дверей;
- вибравшись із салону, що горить, одразу ж допоможіть іншим;
- рятувати в першу чергу дітей і тих, хто не може сам про себе подбати;

- обережно поводьтеся з металевими частинами в трамваї і тролейбусі – вони можуть виявитися під напругою через обгорілу ізоляцію.

## ЕЛЕКТРИЧНИЙ СТРУМ

УРАЖЕННЯ електричним струмом виникають у побуті й на виробництві найчастіше через порушення правил користування джерелами електроенергії; іноді трапляються ураження блискавкою. Проходження електричного струму викликає в організмі загальні й локальні зміни. Ураження відбувається тоді, коли людина виявляється увімкненою в електричне коло і струм проходить крізь неї в землю, а також під час дії індукційного струму.

ВАЖКІСТЬ УРАЖЕННЯ залежить від величини струму, віку і стану здоров'я потерпілого. Мають також значення ступінь опірності тканини і навколишнє середовище. Так, електричний струм добре проходить крізь вологі тканини тіла і погано - крізь шкіру долонь і п'ят.

Постійний струм напругою 40 В не викликає смертельного ураження. При напрузі 220 - 380 В вмирають 20 - 30%, при 1000 В - 50 %. Дія струму напругою 3000 В і більше практично завжди призводить до смерті потерпілого. Змінний струм напругою 127 - 220 - 380 В і частотою 50 Гц небезпечніший, ніж постійний.

Суха шкіра має достатній опір і не ушкоджується струмом напругою 60 В. При напрузі 220 В шкіра пошкоджується завжди. При напрузі 500 В виникають «пробої» шкіри; тоді струму чинять опір лише внутрішні органи.

При ураженні блискавкою дуже небезпечним є пряме попадання в голову. 80 - 90 % потерпілих непритомніють. Порушення серцевої діяльності при ураженні блискавкою менш небезпечне, ніж при ураженні електричним струмом, у зв'язку з короткочасністю дії і високою напругою в зоні розряду. Зупинка дихання найчастіше виникає як вторинне явище, що спричиняється рефлекторною зупинкою серця.

### ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УРАЖЕННІ СТРУМОМ:

□ насамперед, слід дотримуватись правил безпеки, припинити дію електричного струму на потерпілого (вимкнути струм, перервати або відвести дріт). Усе це треба зробити дуже швидко, але й обережно, користуючись предметами, що не проводять струм (палицею, сухою мотузкою). Слід одягнути гумові рукавиці, взути гумові чоботи;

□ при зупинці дихання проводять штучну вентиляцію легень. При зупинці серця роблять його закритий масаж; перед цим потрібно 1 - 2 рази вдарити кулаком у нижню частину грудної клітини. Надавши першу допомогу, потерпілому необхідно дати гарячого чаю та створити тепло і спокій.

## АВТОМОБІЛЬНІ АВАРІЇ

ЯКЩО ВИ ВИЯВИЛИ ОЗНАКИ ЗАЙМАННЯ (запах диму, горілої гуми), не намагайтесь загасити полум'я, збільшивши швидкість! Перш за все:

- з'їжджайте на узбіччя й зупиніться далі від людей, будівель, інших авто;
- вимкніть запалення, поставте машину на ручне гальмо, висадіть пасажирів (людина може перебувати в автомобілі, що зайнявся, не довше ніж півтори хвилини) і заберіть документи;
- визначте осередок пожежі, ступінь її інтенсивності;
- негайно повідомте в пожежну охорону чи попросіть це зробити водіїв проїжджачих машин;
- при загорянні машини внаслідок витікання палива спочатку гасіть паливо, потім – машину.

### НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ОСОБИСТУ БЕЗПЕКУ ПРИ ГАСІННІ ПОЛУМ'Я

- не починайте гасіння, якщо ви у промасленому одязі чи ваші руки у бензині;
- якщо палає під капотом, при відкритті візьміть ганчірку, щоб захистити руки від опіку замка капоту; остерігайтесь викиду полум'я через вільний приток кисню;
- спрямуйте струмінь піни, (газу) вогнегасника спочатку в осередок горіння, а потім маневруйте по всій площині пожежі;
- при займанні в районі бензобаку, необхідно разом з пасажирами відбігти від автомобіля на безпечну відстань; вибух може статися у будь-яку мить.

### ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Автомобіль займається через порушення елементарних правил пожежної безпеки: витікання палива (мастила) на розігріту поверхню двигуна, недбалість під час перевезення легкозаймистих вантажів, скупчення промаслених ганчірок тощо.

## РОЗДІЛ ІІІ

### НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

До соціальних джерел небезпек належать небезпеки, викликані низьким духовним та культурним рівнем: бомжування, проституція, пияцтво, алкоголізм, злочинність тощо. Джерелами цих небезпек є незадовільний матеріальний стан, погані умови проживання, страйки, повстання, революції, конфліктні ситуації на міжнаціональному, етнічному, расовому чи релігійному ґрунті.

Джерелами політичних небезпек є конфлікти на міжнаціональному та міждержавному рівнях, духовне гноблення, політичний тероризм, ідеологічні, між партійні, міжконфесійні та збройні конфлікти, війни. І все ж більшість джерел небезпек мають комбінований характер.

Соціально-політичні небезпеки досить часто виникають при соціально-політичних конфліктах. Джерелами конфлікту є: соціальна нерівність, яка існує в суспільстві, та система поділу таких цінностей, як влада, соціальний престиж, матеріальні блага, освіта

## **ОСОБИСТА БЕЗПЕКА НА ВУЛИЦІ**

1. Якщо вас зупинив злочинець і, загрожуючи ножем, зажадав гроші, то:

- уникайте миттєво реагувати на насильницькі дії, якщо не упевнені, що зможете захистити себе.

- зважте свої реальні сили і можливі наслідки, перш ніж почати які-небудь дії;

- не чиніть опір – це кращий спосіб зменшити фізичне насильство стосовно себе;

- визнайте за злочинцем його перевагу – це дає більше шансів вижити.

2. Якщо щодо вас застосовують силу або погрожують, то:

- зберігайте спокій;

- запам'ятовуйте якнайбільше прикмет хулігана;

- кричіть, щоб привернути увагу та налякати нападаючого;

- намагайтеся утекти за першої ж нагоди;

- не роздумуючи, розставайтеся з будь-якими коштовними предметами, якщо мова йде про ваше життя та здоров'я.

3. Якщо ви повертаєтеся додому пізно ввечері громадським транспортом, то:

- уникайте малолюдних зупинок – очікуючи транспорт, стійте на добре освітленому місці поряд з людьми;

- на зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається, а коли машина наближається до зупинки, не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячого натовпу – вас можуть виштовхнути під колеса;

- автобус і тролейбус обходьте позаду, трамвай – попереду, будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю;

- не спіть, коли транспорт рухається: небезпечно не стільки прогавити потрібну зупинку, стільки травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні;

- не притуляйтеся до дверей, уникайте їздити на сходинках і в проході;

- не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримайте її при собі, притуліть речі до стінки, якщо ви стоїте;

- намагайтеся не привертати зайвої уваги сторонніх осіб до ваших прикрас.

- не тримайте гроші та коштовності в сумочці, краще покладете їх у внутрішні кишені одягу, бо у транспорті часто діють кишенькові злодії;

- не сідайте в порожній транспорт, а якщо ви єдиний пасажир, то сідайте ближче до водія не біля вікна, а біля проходу – тоді до вас незручно буде підсісти;

- якщо у салоні транспорту з'явився агресивний або нетверезий пасажир, відверніться від нього і не зустрічайтеся з ним поглядом;

4. Якщо у громадському транспорті виникла пожежа, то:

- негайно повідомте про це водія та пасажирів, попросіть зупинитися і відчинити двері або натисніть кнопку аварійного відкриття дверей;

- застосовуйте для гасіння вогнища вогнегасник у салоні або інші підручні засоби;

- при блокуванні дверей, для евакуації застосовуйте аварійні люки та виходи через бокове скло;

- при евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції;

- при горінні резини та пластику виділяються отруйні гази, тому салон залишайте швидко, закривши ніс та рот мокрою хустиною або рукавом.

5. Якщо ви повертаєтеся пізно ввечері додому і від зупинки до помешкання чимала відстань, то:

- будете уважні біля підвороті і погано освітлених місць;

- підходячи до квартири, тримайте ключі напоготові, щоб відразу і без зволікання увійти в будинок;

- тримайтеся боку дороги назустріч руху – так зменшите ризик наближення зі спини автомобіля чи мотоцикла;

- крокуйте посередині тротуару, не наближаючись до куців, бо із куців можна чекати нападу ;

- йдучи, звертайте увагу на місця, де зміг би сховатися злочинець, і заздалегідь намічайте можливі напрямки втечі;

- якщо вуличний інцидент неминучий, то якомога голосніше кричіть і привертайте до себе увагу, використовуючи будь-які підручні засоби, придатні для відбиття нападаючих;

6. Якщо в екстремальній ситуації, пов'язаній з можливим застосуванням насильства, ви прийняли рішення утекти, то:

- ніколи не біжіть, якщо є сумнів, що це вам не вдасться;

- у кримінальній ситуації подібна демонстрація свого страху – це ще один аргумент на користь насильства, адже якщо воно вже задумано переслідувачем, то це може стати вирішальним фактором для якогось маніяка або людини з порушеною психікою - саме біг може збудити смак до полювання;

- втікаючи, не ведіть переслідувача до свого житла;

7. Якщо ви повертаєтеся пізно додому і на шляху зустрічається група молодих людей, що звертаються до вас з глузуваннями, грубощами, то:

- заздалегідь перейдіть на інший бік вулиці;  
не відповідайте на глузування і не сперечайтесь з ними;
- не піддавайтесь на провокації хуліганів;
- проходите повз мовчки, зберігаючи спокій і впевненість;
- будьте внутрішньо готові швидко залишити це місце;
- не намагайтеся запам'ятати обличчя незнайомих – ваш пильний погляд може бути сприйнятий як провокація.

8. Якщо вам здалося, що вас переслідують, то

- не соромтеся обернутися і перевірити ваші побоювання;
- перейдіть на інший бік вулиці;
- якщо переслідувач не відстає, ведіть його в людне місце або до найближчого відділення міліції;

- якщо ви знаходитесь в малолюдному місці, то прямуйте до будь-якого освітленого будинку чи магазину;

- опинившись перед найближчим будинком, дзвоніть та стукайте ногами в двері;

- якщо ніхто не відкриває, негайно розбийте вікно або навіть вітрину – вашому життю загрожує небезпека і у вас немає часу обмірковувати дрібні неприємності та фінансові витрати;

- подзвоніть в міліцію.

9. Якщо ви приїхали у інше місто, то:

- у незнайомому місті користуйтеся картою;

- не демонструйте занадто яскраво, що ви не місцевий, а навпаки: прогулюйтеся з місцевою газетою в руках, паліть, якщо маєте таку звичку, місцеві сигарети, не виділяйтеся одягом;

- не показуйте гроші, коштовні речі, коштовності - гроші, банківську картку тримайте у внутрішній кишені або застебнутими англійською шпилькою в надійному місці;

- майте під рукою невелику суму грошей на поточні витрати або на випадок вимагання.

10. Якщо ви відпочиваєте на пляжі і маєте намет чи особисті речі, то:

- будьте уважні до своїх речей і не залишайте їх без догляду;

- просіть сусідів доглянути за речами кожного разу, як йдете у воду, - робіть їм таку ж послугу;

- не носіть з собою коштовні речі або велику суму грошей і не залишайте їх у наметі;

- не ставте намет у затишному місці, де його не видно для інших відпочиваючих – це підвищує ваш комфорт, але робить вас і ваше тимчасове житло більш привабливим для крадіжки, грабежу і насильства.

11. Пам'ятайте:

- не можна сідати в автомобіль до незнайомих людей, щоб покататися, якщо навіть дуже цього хочете або запізнюєтесь;

- не можна погоджуватися, коли вас незнайомці запрошують послухати музику, подивитися фільм, погратися з собакою та інше – перш ніж це зробити, спитайте у батьків або вчителів;

- не можна заходити в ліфт з малознайомими людьми без батьків;

- негайно звертайтеся до дорослих і по можливості до міліції, якщо у дворі або біля школи хлопці вимагають гроші,

- не можна розмовляти на вулиці з п'яними особами, навіть знайомими людьми, бо п'яна людина сильно змінюється і її вчинки можуть бути непередбачуваними та жорстокими;

- не можна відкривати, нюхати, брати в руки, кидати у вогонь незнайомі предмети, пакети, банки та інше, бо в них можуть бути отруйні речовини;

- не можна гратися сірниками, петардами, бенгальськими вогнями, свічками, а також розпалювати багаття, вмикати незнайомі електроприлади, проводити самостійно досліди за відсутності батьків, бо це призведе до пожеж і травмування;

## **ТЕРОРИСТИЧНИЙ АКТ**

ТЕРОРИЗМ - це метод, за допомогою якого організована група або партія прагне досягти проголошеної нею мети через систематичне використання насильства.

Для нагнітання страху застосовуються такі терористичні акти, як вибухи, підпали магазинів, вокзалів, захоплення заручників, літаків й ін.

### **ОСНОВНІ ЗАХОДИ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ МОЖЛИВОГО ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ:**

- не торкайте у вагоні поїзда, під'їзді або на вулиці безхазяйні пакети (сумки), не підпускайте до них інших. Повідомте про знахідку співробітникові міліції;

- у присутності терористів не виражайте своє невдоволення, утримайтеся від різких рухів, лементу й стогонів;

- при погрозі застосування терористами зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, подалі від вікон, зашкленених дверей, проходів, сходів;

- у випадку поранення рухайтеся;

- використайте будь-яку можливість для порятунку;

- якщо відбувся вибух – виконайте заходи щодо недопущення пожежі й паніки, надайте першу медичну допомогу потерпілим;

- постарайтеся запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомте їх прибулим співробітникам спецслужб.

### **ДІЇ ПІД ЧАС ПЕРЕСТРІЛКИ:**

- якщо стрілянина застала Вас на вулиці, відразу ж лягте й озирніться, виберіть найближче укриття й проберіться до нього, не

піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть служити виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи або бордюри, канали. Пам'ятайте, що автомобіль - не найкращий захист, тому що його метал тонкий, а пальне вибухонебезпечне. За першої нагоди сховайтеся у під'їзді будинку, підземному переході, дочекайтеся закінчення перестрілки;

- вживайте заходів для порятунку дітей, при необхідності прикрийте їх своїм тілом. По можливості повідомите про інцидент співробітників міліції;

- якщо в ході перестрілки ви перебуваєте у будинку - укрийтеся у ванній кімнаті й ляжте на підлогу, тому що перебувати у кімнаті небезпечно через можливість рикошету. Перебуваючи в укритті, стежте за можливим початком пожежі. Якщо пожежа почалася, а стрілянина не припинилася, залиште квартиру й укрийтеся в під'їзді, далі від вікон

#### ДІЇ У ВИПАДКУ ЗАХОПЛЕННЯ ЛІТАКА (АВТОБУСА):

- якщо Ви виявилися в захопленому літаку (автобусі), не привертайте до себе уваги терористів. Огляньте салон, відзначте місця можливого укриття на випадок стрілянини;

- заспокойтеся, спробуйте відволіктися від того, що відбувається, читайте, розгадуйте кросворди;

- зніміть ювелірні прикраси;

- не дивіться в очі терористам, не пересувайтеся по салону й не відкривайте сумки без їхнього дозволу;

- не реагуйте на провокаційну або зухвалу поведінку;

- жінкам у міні-спідницях бажано прикрити ноги;

- якщо представники влади почнуть спробу штурму - лягайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до закінчення штурму;

- після звільнення негайно залиште літак (автобус), тому що не виключена можливість його замінування терористами й вибуху парів бензину.

## ТЕЛЕФОННИЙ ТЕРОРИЗМ

#### ЯКЩО ВИ СТАЛИ ЖЕРТВОЮ ТЕЛЕФОННОГО ТЕРОРИСТА:

- покладіть слухавку поряд з телефоном;

- подзвоніть з іншого телефону (мобільного, від сусідів) на вузол зв'язку і скажіть причину дзвінка, своє прізвище, адресу та номер свого телефону. Диспетчер встановить номер того, хто дзвонив та скаже вам, звідки дзвонили - з квартири чи з автомату;

- напишіть заяву начальнику відділення міліції, на території якого ви проживаєте, для прийняття необхідних заходів;

- постарайтесь затягнути розмову та записати її на магнітофон чи дайте послухати свідкам (сусідам);

- подзвоніть на вузол зв'язку з іншого телефону (аналогічно п. 1), а потім напишіть заяву в відділення міліції;
- міліція, за запитом на вузол зв'язку, отримає номер телефону, адресу, прізвище того, хто дзвонив і прийме необхідні міри;
- одночасно, з розмовою і записом на магнітофон, друга людина дзвонить з іншого телефону на вузол зв'язку, а потім в міліцію за телефоном "102" для термінового затримання того, хто телефонував.

## **ВИКРАДЕННЯ ЛЮДЕЙ**

Щоб виключити ризик викрадення, кожна людина повинна дотримуватися таких ЗАПОБІЖНИХ ЗАХОДІВ:

- завжди ставити автомобіль у гараж або на стоянку, що охороняється;
- обов'язково закривати на ключ кришку заливного отвору в бензобак, щоб уникнути його псування;
- перед посадкою в машину перевірити, чи усе в порядку, особливо вас повинні насторожити електричні дроти, що звисають, або сліди від клейкої стрічки; перед тим, як попрямувати до машини, приготувати ключі;
- уникати зайвих зупинок, щоб зробити покупки;
- частіше контролювати, чи за вами не стежать, тримати в машині блокнот і ручку для запису номерів машин, що викликають підозру, запам'ятовувати відмінні риси підозрілих водіїв та їхніх супутників;
- встановити вдома і на роботі систему сигналізації, а також зміцнити двері і вікна; використовувати сторожових собак; якщо можливо, встановити звукозаписний пристрій, що надалі допоможе слідчим органам відновити деталі викрадення;
- якщо дорога цілком заблокована (машиною, колодами або іншими предметами), не виходити з машини, а намагайтеся подолати перешкоду.

## **ПЕРЕСУВАЮЧИСЬ ПІШКИ, НЕОБХІДНО ВРАХОВУВАТИ ТАКІ ПРАВИЛА:**

- для пересування вибирати пошвавлені і добре освітлені вулиці;
- уникати найкоротших шляхів, якщо вони проходять через парки, порожні автостоянки, спортивні майданчики і пустирі;
- бути завжди готовим змінити напрямок руху, якщо ви відчуєте аномальну ситуацію або зауважите підозрілу особистість;
- якщо на вас напали з метою викрадення, необхідно створювати якнайбільше шуму, відбиваючись чим-небудь від нападників.

Перед захопленням зловмисник довго вибирає дату, місце і метод нападу. Тому важливо зуміти розпізнати його і захиститися від стеження. Для цього потрібно:

- раптово зупинятися й оглядатися (краще за рогом або поворотом);
- зненацька змінювати напрямки руху;
- змінювати швидкість руху;
- упустити листок паперу для того, щоб перевірити, чи підняв його хтось;
- увійти в будинок, що має інший вихід і вийти з нього;
- виходити або входити в громадський транспорт безпосередньо перед його відправленням.

## **ЯК УНИКНУТИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА**

### **ДІВЧАТАМ НЕОБХІДНО ПАМ'ЯТАТИ ПРОСТІ ПОРАДИ:**

- остерігайтеся молодих людей, що відверто шукають тісного контакту, стоять чи сідають занадто близько до вас, не зводять очей з ваших ніг або грудей, доторкаються до вас більш нав'язливо, ніж вам би хотілося, або проти вашої волі. Зупиніть такого відразу ж твердо й виразно;
- краще не зв'язуйтеся із хлопцями, підлітками, що ведуть вуличний спосіб життя. Вони часто підштовхують один одного до сексуального насильства, щоб довести свою "мужність";
- знайте, що досить часто одна тільки ваша згода піти в ресторан розцінюється чоловіками як безсумнівний знак того, що ви розумієте, до чого йде справу, і не маєте нічого проти. Наступний опір сприймається як ритуальна гра ("щоб дівчині не було соромно");
- якщо вас запрошують у квартиру, наприклад, під приводом "познайомитися з мамою", а ви чуєте там музику й бачите чоловіків, ви повинні просто вилетіти за двері. І не треба соромитися своєї обережності. Будь-яке непорозуміння нормальні люди зрозуміють і вибачать;
- у ситуації сексуального примуса ваша реакція повинна бути швидкою й однозначною, без ознак коливання. І не треба боятися шуму або скандалу, скажемо, на вечірці - кілька хвилин публічної зняковілості краще ризику згвалтування;
- у велику компанію безпечно йти лише з надійними друзями, не губити один одного з виду;
- варто придбати газовий балончик та постійно носити його в сумочці.

### **УСПІШНО УНИКНУТИ ЗГВАЛТУВАННЯ МОЖНА ОДНИМ ІЗ ТРЬОХ СПОСОБІВ:**

- утекти;
  - відбитися;
  - крикнути: «Рятуйте!».
- Ці дії можуть розхолодити нападника.

Іноді допомагають пасивні методи опору: угоди, спроби розбудити совість гвалтівника, залякати (прикинутися божевільною, знепритомніти, штучно викликати блювоту прямо на себе, сказати, що у вас венеричне захворювання).

Пам'ятайте, що занадто коротка спідниця чи кофточка, яскрава косметика й зухвала поведінка – найбільш дієві способи викликати до себе інтерес злочинця!

## **ПОГРАБУВАННЯ КВАРТИРИ**

**НЕЗНАЙОМА ЛЮДИНА ВІНОСИТЬ РЕЧІ З ПІД'ЇЗДУ (КВАРТИРИ):**

- делікатно з'ясуйте: хто, з якої квартири і куди переїжджає;
- при підозрі на крадіжку оповістити сусідів (щоб викликали міліцію), а самі ведіть спостереження за незнайомцем, не випускаючи його з поля зору;
- постарайтесь затримати незнайомця з допомогою патруля міліції.

**ЯКЩО ЗЛАМАНО ЧИ ВІДЧИНЕНО ВХІДНІ ДВЕРІ КВАРТИРИ (ВАШОЇ, СУСІДІВ):**

- терміново подзвонити в міліцію через сусідів або по мобільному телефону;
- не заходьте в квартиру, забезпечте охорону місця пригоди до прибуття міліції;
- з допомогою сусідів чи перехожих ведіть спостереження за всіма виходами з квартири (балкона, вікна і т.п.);
- перевірте, не заходячи в квартиру, чи є там сторонні;
- якщо в квартирі сторонні, то заблокуйте всі виходи;
- якщо сторонній намагається втекти, то, з допомогою сусідів, постарайтесь затримати чи сфотографувати його;
- здалека ведіть спостереження за незнайомцем до прибуття патруля;
- повідомити жильцям цієї квартири чи їх рідним про скоєне.

**ВИ ВІДЧИНЯЄТЕ ДВЕРІ, А В ВАШІЙ КВАРТИРІ СТОРОННІЙ:**

- не заходьте, швидко зачиніть двері на ключ, не витягуючи його з замка;
- подзвоніть від сусідів в міліцію, ведіть спостереження за квартирою, блокуйте виходи, дійте згідно з обставинами не піддаючи небезпеці себе і сусідів;
- у випадку погрози зі сторони незнайомця використовуйте право вимушеного самозахисту.

**ВАША КВАРТИРА ОБКРАДЕНА ЧИ ХТОСЬ В НІЙ ПОБУВАВ (ПЕРЕКИНУТІ РЕЧІ, РОЗБИТЕ ВІКНО, ВІДКРИТТІ ДВЕРІ НА БАЛКОН І Т.П.):**

- негайно викликати міліцію;
- нічого в квартирі не чіпайте, по квартирі не ходіть;
- розпитайте сусідів, може вони щось бачили.

### **ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК ПОГРАБУВАННЯ**

**ДЗВІНОК У ВАШУ КВАРТИРУ:**

- не відкриваючи дверей, погляньте в дверне вічко;
- якщо дзвонить вам незнайомий і підозрілий, подзвоніть сусідам для спостереження і підстрахування;
- спитайте через двері про мету візиту;
- вийдіть на площадку для розмови, зачинивши за собою двері, ключі покладіть в кишеню;
- якщо людина, що телефонує, відрекомендувалася працівником комунальної служби, а ви його не викликали, то перевірте у нього службове посвідчення, а прізвище через чергового ЖЕКу;
- за необхідності сусіди викличуть міліцію і прийдуть на допомогу.

**ЧУЛИ КРОКИ НА ПЛОЩАДЦІ І ВІДЧУВАЄТЕ, ЩО ЗА ДВЕРИМА ХТОСЬ ПРИТАЇВСЯ (В ВІЧКО НІКОГО НЕ ВИДНО):**

- подзвоніть сусідам, щоб вони поглянули на стороннього у вічко;
- якщо у сусідів вічко закрито зовні, то викличте міліцію;
- подзвоніть жильцям інших поверхів;
- поодинці на площадку не виходьте.

**ДЗВІНОК В КВАРТИРУ (ВІЧКО ЗАКРИТЕ, ТЕЛЕФОН НЕ ПРАЦЮЄ):**

- зв'яжіться з сусідами через балкон, щоб вони терміново викликали міліцію;
- не відчиняйте двері, доки не впевнитесь в своїй цілковитій безпеці.

**ДВЕРІ ВАШОЇ КВАРТИРИ ВІДКРИВАЮТЬ КЛЮЧЕМ, АБО ЛАМАЮТЬ:**

- постарайтесь викликати міліцію і заблокувати двері;
- почніть галасувати для привернення уваги сусідів і перехожих (стуком в стіну, в підлогу, батарею опалення, вибити скло, кликати на допомогу і т.п.);

- при проникненні в квартиру незнайомця використовуйте право вимушеної оборони (ст.36 КК України) для захисту життя та здоров'я сім'ї при погрозі нападу;
- при нейтралізації злочинця не перевищуйте рамки необхідної оборони;
- при необхідності викличте “швидку допомогу”.

### **ЗНЕНАЦЬКА В ВАШІЙ КВАРТИРІ ОПИНИЛИСЬ ЧУЖІ ЛЮДИ З НЕДОБРИМИ НАМІРАМИ:**

- підніміть галас, тривогу;
- захищайтесь різними засобами;
- викличте міліцію.

### **ПОГРАБУВАННЯ НА ВУЛИЦІ**

#### **З МЕТОЮ ЗАПОБІГАННЯ ПРИКРОСТЯМ НАМАГАЙТЕСЯ:**

- не носити в сумочках цінностей;
- носити дорогоцінні прикраси якнайбільше сховавши під одягом;
- йти тротуаром назустріч руху транспорту;
- триматися центру тротуару, тому що його край привертає увагу грабіжників на мотоциклах;
- не ходити в безпосередній близькості від будинків: небезпека може таїтися в під'їзді або за рогом;
- міцно тримати в руках сумку або гаманець;
- не накидати верхній одяг на плечі і не тримати сумку під пахвою, тому що в цьому положенні її легко вихопити;
- не носити одночасно багато валіз і пакетів, що можуть служити перешкодою в непередбаченому випадку. У таких ситуаціях люди, на яких зроблено напад, часто, як це не дивно, намагаються врятувати малоцінний пакет із чим-небудь, що б'ється, тендітним предметом, а не гаманці з грошима, сумки з цінностями.

### **БЕЗПЕКА ПІД ЧАС КОРИСТУВАННЯ ЛІФТОМ**

Певні небезпеки можуть підстерігати вас у ліфті. Навіть якщо час перебування в ньому обмежено коротким проміжком, злочинцю часто буває цього достатньо, щоб учинити акт насильства.

#### **ТОМУ РАДИМО:**

- не входити в ліфт, якщо там знаходиться незнайома особа, що не викликає довіри;
- якщо на сходовій площадці, куди ви направляєтеся, знаходяться підозрілі люди, краще піднятися вище або спуститися по допомогу;

- якщо в ліфт входить підозріла людина, натисніть кнопки декількох поверхів, щоб двері ліфта відчинилися частіше, при необхідності - аварійну кнопку „стоп”;
- якщо ліфт застряг між поверхами, не піддавайтеся паніці, натисніть на кнопку виклику диспетчера;
- якщо через якісь несправності ліфт падає, необхідно, щоб тіло не стикалося з підлогою в момент удару, для цього можна схопитися за стінки ліфта і безупинно підстрибувати;
- знаходячись у ліфті, краще стояти в кутку кабіни, а також подалі від скла і дзеркал, що, розбиваючись, можуть поранити.

## **БЕЗПЕКА ПЕРЕБУВАННЯ У ГОТЕЛЯХ І МОТЕЛЯХ**

### **ЗАДЛЯ ВЛАСНОЇ БЕЗПЕКИ НЕОБХІДНО:**

- покладатися на ті готелі, що дають серйозні гарантії безпеки;
- попросити, щоб надали номер подалі від виходу;
- перевірити номер і надійність замків: якщо вони не дають впевненості в безпеці, попросити замінити номер;
- якщо сусідня кімната має загальний балкон із вашим, попросити поміняти її на кімнату із зачиненими вікнами й опущеними жалюзі;
- уважно перевірити кімнату, санвузол, балкон, шафу – не вважайте кумедним те, що є вашим правом; для жінок, що подорожують наодинці – це елементарна норма обачності;
- запитати про наявність у готелі нічного портьє;
- залишати цінні речі в адміністратора, а непотрібний у даний час багаж - у камері схову;
- виходячи з номера не здавати ключі;
- якщо хтось з обслуговуючого персоналу стукає в двері номера, обов'язково запитати про причини його візиту. У зв'язку з цим **ПАМ'ЯТАЙТЕ**, що непередбачені перевірки або аварійні роботи, не оголошені попередньо, повинні бути узгоджені з вами по телефону;
- повідомляти адміністратору готелю свою програму пересування містом і орієнтований час повернення: у незнайомому місті краще, щоб хтось був у курсі ваших справ;
- завжди мати при собі посвідчення особи, що може знадобитися вам у випадку раптової хвороби або якої-небудь пригоди;
- ознайомитися з порядком евакуації мешканців готелю у випадку пожежі.

## **БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ**

Значна частина українців нині віддає перевагу відпочинку за кордоном. Тому, щоб не трапилось неприємностей, уважно прочитайте наші поради:

- не зв'язуйтеся з невідомими туристичними компаніями. Купуйте путівки у туристичних фірмах, що давно діють у туристичному бізнесі України;

- будьте обережні з сонцем. Користуйтеся сонцезахисними кремами. Прислухайтеся до порад гіда щодо вибору одягу;

- пам'ятайте, що розлади здоров'я, спричиненні внаслідок порушення правил безпеки та інструкцій, які надають вам співробітники туристичних фірм, договором страхування не покриваються.

ЕКЗОТИЧНІ РОСЛИНИ, які приваблюють не менш екзотичних комах, небезпечні. Візьміть з собою в подорож протиалергійні препарати.

#### ПЕРЕЛІК ЛІКІВ, ЯКІ РЕКОМЕНДОВАНО МАТИ ПРИ СОБІ:

- лікування хронічних захворювань не покривається страховкою, тому візьміть з собою ліки, які ви приймаєте щоденно;

- жарознижуючі препарати;

- знеболюючі, які ви зазвичай приймаєте;

- на випадок кишкових розладів: імодіум та активоване вугілля;

- дезінфікуючий засіб та бактерицидний пластир;

- протиалергійні препарати.

У літаку бажано тримати ліки при собі, не здавати їх разом з багажем. Адже переліт – це серйозне випробування для організму.

#### СПІЛКУВАННЯ З МІСЦЕВИМ НАСЕЛЕННЯМ:

- поважайте традиції місцевих мешканців. Відомо, що в мусульманських країнах не прийнято оголяти тіло. Тому, одягайтесь так, щоб не спровокувати негативних емоцій місцевого населення;

- ставтеся з повагою та обережністю до святинь, реліквій аборигенів;

- розпитайте у гіда, як поводитися у культових місцях;

- не блукайте незнайомими місцями наодинці.

- В Єгипті, Туреччині та інших близькосхідних країнах на місцевих базарах панує антисанітарія. Це розсадник кишкових паразитів, черевного тифу, дизентерії, лямбліозу, а крім того, гепатиту А і Е. На Африканському континенті шириться малярією, небезпечними лихоманками, холерою.

ПОРАДИ, які указані в страховому полісі подорожуючих:

- не включайте кондиціонер на максимальне охолодження, можете застудитись; фізичні навантаження підбирайте у відповідності до самопочуття;

- воду пийте краще мінеральну, ні в якому разі не з водогону.

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У НАТОВПІ ПІД ЧАС МАСОВИХ ЗАХОДІВ

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

### ПСИХОЛОГІЯ НАТОВПУ:

- почуття страху, що охоплює групу людей, миттєво передається іншим і переростає в некерований процес – ПАНІКУ;

- у людей різко підвищується емоційність сприйняття того, що діється навкруги, знижується відповідальність за свої вчинки. Людина не може розумно оцінити свою поведінку і обстановку, що склалася. В такій атмосфері досить тільки одному висловити, виявити бажання втекти з небезпечного району, як людська маса починає сліпо копіювати його дії. Тому найчастіше гинуть не від самої небезпеки, а від страху і паніки, що виникають у натовпі.

НЕЙТРАЛІЗУВАТИ ПАНІКУ може або сильне емоційне гальмо, або чудо. А серед засобів нейтралізації паніки - категоричні команди, гаряче переконання у відсутності небезпеки.

### ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ В МІСЦЯХ МАСОВОГО СКУПЧЕННЯ ЛЮДЕЙ:

- щоб не загинути у натовпі потрібно - не потрапляти в нього або обминути;

- якщо це неможливо, ні в якому разі не йти проти натовпу;

- люди в паніці не помічають тих, хто перебуває поряд. Кожен думає про особистий порятунок. Люди пориваються вперед, до виходу. Найбільша тиснява буває в дверях, перед сценою, біля арени і т.д. Тому, входячи в будь-яке приміщення треба звернути увагу на запасні і аварійні виходи, знати, як до них добратися;

- не наближайтеся до вітрин, стін, скляних дверей, до яких можуть притиснути і роздушити;

- якщо натовп захопив вас - не чиніть йому опору. Глибоко вдихніть, зігніть руки в ліктях, підніміть їх, щоб захистити грудну клітину;

- не тримайте руки в кишенях, не чіпляйтеся ні за що руками – їх можуть зламати;

- якщо є можливість, застебніть одяг. Високі каблуки можуть коштувати вам життя, так само, як і розв'язаний шнурок;

- викинь сумку, парасольку і т.п. Якщо у тебе щось впало, ні в якому разі не намагайся підняти.

Головне завдання в натовпі – не впасти. Якщо тебе збили з ніг, спробуй згорнутися клубком і захистити голову руками. Треба спробувати встати.

## РОЗДІЛ IV

### НЕБЕЗПЕКИ ІНШОГО ХАРАКТЕРУ

#### Канікули

За статистикою в нашій країні в мирний час від нещасних випадків щодня гине до 4 дітей, щомісяця – близько цілого класу, щороку – майже 2 тисячі юних громадян. Біда трапляється саме тоді, коли за дітьми відсутній належний нагляд. Особливо цифри сумної статистики під час літніх канікул.

#### НЕ ЗАЛИШАЙТЕ ДІТЕЙ БЕЗ НАГЛЯДУ!

Дбайте про безпеку своїх дітей, дотримуючись правил безпечної поведінки в побуті. Це варто зусиль.

Виховуйте у дітей навички культури безпечної поведінки, демонструючи на власному прикладі обережність у поводженні з вогнем, газом, побутовою хімією, ліками, на волі, тощо. Знайдіть кілька хвилин на відверту розмову про це. Пам'ятайте, що вимірюватимуться згодом витрачені хвилини ціною життя та здоров'я вашої найдорожчої людини. Щоб неждана мить не стала бідою, слід давати дітям чіткі уявлення, як діяти у тій чи іншій ситуації.

Пам'ятайте, що життя та здоров'я наших дітей залежить тільки від нас

#### ПАДІННЯ

##### ЩОБ УНИКНУТИ ПАДІННЯ:

- не натирайте воском підлогу, тим паче східці, особливо якщо в будинку є люди похилого віку або діти; навчіть дітей обережно, не поспішаючи, спускатися східцями;
- якщо на підлогу виливається рідина, потрібно відразу ж витерти її, щоб не посковзнутися;
- не залишайте предмети й іграшки на підлозі, щоб не зашпортатись;
- звертайте увагу на стійкість стільців, переносних східців і т.д.;
- не сідайте на високі табуретки перед відкритим вікном;
- прилаштуйте захисну сітку до вікна і який-небудь, захисний устрій на балконі, що запобігають випаданню дітей;
- стежте за тим, щоб килими щільно прилягали до підлоги, їх можна закріпити за допомогою клейкої стрічки, а під час складання легко підняти;
- будьте обережні і попросіть допомоги, піднімаючись на сходинку, щоб помити вікна, поміняти фіранки, лампочку, протерти люстру (для цього необхідно відключити електрику);

- східці самі по собі, якщо вони круті або слизькі, є найбільш частою причиною нещасних випадків;
- для східців використовуйте неслизькі покриття;
- піднімаючись або спускаючись східцями, не несіть перед собою пакетів, через котрі не видно сходинок; не давайте дітям нести пляшки або інші тендітні і небезпечні предмети;
- забороняйте дітям кататися по поручнях;
- будьте уважні, проходячи через обертові, а також скляні двері;
- необхідно передбачити захисні пристосування перед вітражами і скляними дверима, щоб діти не розбили їх, катаючись на велосипедах, граючись з машинами, колясками. Розбите скло може стати причиною дуже важких ушкоджень; не забувайте класичний приклад із шкіркою банана або кавуна, необачно наступивши на яку, можна послизнутися.

Займаючись домашніми справами, візьміть собі за правило працювати спокійно. Це буде і менш утомливо і принесе велику віддачу. Краще довше попрацювати, ніж потрапити в лікарню з травмами, спричиненими поспіхом або втомою.

## **ВІДПОЧИНКУ НА ПЛЯЖІ**

Довготривале перебування на сонці може призвести до сонячного удару. Він настає при перегріванні організму, особливо голови, прямими сонячними променями.

**ПЕРШІ ОЗНАКИ:** в'ялість, розбитість організму, нудота, головна біль. Потім відчувається підвищення температури тіла, з'являється блювота, можлива непритомність, судома.

### **ПЕРША ДОПОМОГА:**

При перших ознаках сонячного удару потерпілого необхідно покласти в холодне місце чи затінок. До голови, шиї, тіла слід прикласти холод, давати пити підсолену холодну воду, чай. Належить терміново викликати лікаря або доставити потерпілого до найближчого лікувального закладу.

### **ПАМ'ЯТАЙТЕ!**

Не можна перебувати тривалий час на сонці.

На голову одягайте головний убір або пов'язуйте світлу хустину.

## **БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ВОДІ**

Не забувайте, що відпочинок на природі, біля води може доставити не тільки задоволення і насолоду, але й спричинити нещастя. Недотримання елементарних правил поведінки на воді закінчується трагедією.

## ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- не запливайте за обмежувальні буйки;
- не пірнайте з берега в невідомих вам місцях (глибина може бути недостатньою для пірнання);
- не допускайте переохолодження тіла у воді, при появі судом негайно вийдіть з води;
- стримуйте оточуючих від необережних вчинків;
- не залишайте дітей без нагляду старших. Забороняйте дітям, молодшим десяти років, самостійно заходити у воду;
- не заходьте у воду в нетверезому стані.

## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УТОПЛЕНІ:

- швидко витягніть потерпілого з води;
- спробуйте через перехожих викликати «швидку допомогу», а самі, до прибуття лікарів, надайте першу допомогу;
- очистіть порожнину рота і глотку утопленого від слизу, мулу, піску;
- переверніть потерпілого на живіт, перегніть через своє коліно, щоб голова звисла вниз і декілька разів натисніть на спину. Дитину можна підняти за ноги;
- проведіть штучне дихання до прибуття лікарів;
- після появи у потерпілого самостійного дихання дайте йому тепле пиття і доставити у лікарню;
- під час надання допомоги травмованому (голова, шия, спина, кінцівки) забезпечте йому повний спокій і викличте швидку допомогу.

## ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ПЛАВЗАСОБАМИ

### ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА ПЛАВЗАСОБАХ:

- сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу;
- кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях;
- перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватись у чергового по човновій станції;
- рухатись на човні необхідно завжди по правому боці річки, по руху човна, намагаючись триматися не далі 20 метрів від берега;
- якщо потрібно випередити інший човен, то обходити його треба з лівого боку;
- гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, що проходять справа від нього, а також паровим, моторним і вітрильним суднам;
- гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.

## ПІД ЧАС КАТАННЯ НА МАЛИХ ПЛАВЗАСОБАХ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
- розгойдувати човен, пірнати з нього;
- категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
- навантажувати малі судна понад установлені норми;
- перетинати курс суден, що йдуть;
- підходити близько до суден, що рухаються;
- кататися поблизу пристаней і причалів;
- віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
- катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах, автомобільних камерах;
- кататися при несприятливих метеорологічних умовах;
- виходити на фарватер судноплавства.

## ДІЇ У ВИПАДКУ НЕЩАСТЯ, ЩО СТАЛОСЯ ПРИ КАТАННІ НА ЧОВНІ:

Якщо човен перевернувся, головне - не розгубитися:

- такий човен добре тримається на воді - потрібно до прибуття рятувальників триматися за нього, штовхати його до берега;
- потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинувся, не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкілья надходить світло;
- той, хто добре вміє плавати, спочатку повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву. Рятувати треба одного потопаючого, потім іншого; врятувати вплав одночасно кількох людей неможливо.
- під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання допомоги.

## БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ У ЛІСІ ТА ЛІСОСМУГАХ

ЛІСИ – одне з головних багатств області. Вони попереджають ерозію ґрунту та рух піску. Вони є легенями планети Земля.

Легковажна поведінка людей під час відпочинку в лісі або лісосмугах призводить до їх перетворення у смітники та навіть до знищення вогнем.

### ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- у лісі забороняється розпалювати вогонь;
- потрібно утримуватися від паління. Будь-який вогонь, а також цигарки необхідно гасити водою;
- забороняється ламати дерева та гілки, руйнувати грибниці, обдирати кору з дерев та кущів, лякати та ловити диких тварин і птахів;
- до виходу з лісу потрібно прибрати після себе сміття;

забороняється відвідувати ліс у пожежонебезпечний період, про що повідомляється в засобах масової інформації та на стендах перед в'їздом у ліс.

#### ПРИ ВИЯВЛЕННІ ПОЖЕЖІ:

- якщо вогонь незначний, треба вжити заходів щодо його гасіння водою, ґрунтом, піском або шматком тканини;
- якщо вогонь великий – тікайте з лісу проти вітру;
- у будь-якому випадку необхідно вжити заходів щодо найшвидшого повідомлення підрозділів пожежної охорони за телефоном «101».

### ДОПОМОГА ПРИ УДУШЕННІ, ЗАСИПАННІ ЗЕМЛЕЮ

При таких нещасних випадках смерть настає в результаті припинення доступу кисню в легені.

#### ПЕРША ДОПОМОГА:

- спочатку ліквідовують причину, яка перекриває шляхи доступу повітря;
- вилучають сторонні предмети із порожнини рота і приступають до реанімаційних методів.

При засипці землею у потерпілого можуть бути важкі пошкодження. Крім загальної зупинки доступу кисню в легені може розвинутиися так званий **СИНДРОМ ТРИВАЛОГО РОЗДАВЛЮВАННЯ**. При тривалому стисненні м'яких тканин у них накопичуються токсичні речовини, які після ліквідації стиснення поступають в загальний кровообіг і викликають важку інтоксикацію, порушують функції серця, нирок, печінки, що може стати причиною смерті.

**ДОПОМОГА** витягнутому з-під завалу землею надається в залежності від важкості пошкодження:

- якщо є необхідність, слід відновити прохідні дихальні шляхи, очистити ротову порожнину і тоді приступити до реанімаційних заходів;
- після виведення із стану клінічної смерті слід приступати до огляду пошкоджень, зупинення кровотечі, бинтування ран, накладання джгута тощо.

В усіх випадках надання допомоги при утопленні, задушенні чи засипці землею дуже важливо не допустити навіть тимчасового охолодження. Зігріти кінцівки можна легким масажем сухими руками або розтиранням любими подразнюючими засобами (спиртом, оцтом, горілкою). Зігрівати грілками чи іншими гарячими предметами не можна.

## ТЕПЛОВИЙ (СОНЯЧНИЙ) УДАР

ТЕПЛОВИЙ (СОНЯЧНИЙ) УДАР – це патологічний стан, що супроводжується сильним головним болем, головокружінням, загальною слабкістю, зблідненням, сповільненням рухів. Можливі нудота, блювання, короточасна втрата свідомості, підвищення температури тіла до 40 – 41°C. При подальшому впливі високих температур, шкіра обличчя, губ синіє, посилюється задуха.

### ПЕРША ДОПОМОГА:

- людину, що отримала тепловий чи сонячний удар, потрібно покласти у прохолодне місце, підняти її голову, розстебнути одяг. На лоб покласти холодні компреси і змочити одяг водою;
- якщо людина не знепритомніла, корисно дати їй міцний холодний чай, воду;
- у випадку зупинки дихання і серцевої діяльності необхідно до прибуття лікаря почати зовнішній масаж серця і штучну вентиляцію легень;
- для запобігання перегріванню на сонці голову обов'язково слід прикривати світлим головним убором, що добре відбиває сонячні промені.

СОНЯЧНИЙ УДАР – різновид теплового. Він виникає в тому випадку, коли людина з непокритою головою тривалий час знаходиться під прямим сонячним промінням. Його виникненню сприяє загальне перегрівання організму.

### ПЕРША ДОПОМОГА:

- швидко перенести потерпілого в прохолодне місце, покласти на спину, піднявши дещо ноги, зняти або розстебнути одяг. Змочити голову холодною водою або покласти на неї змочений холодною водою рушник, холодні примочки на лоб, тім'яну ділянку, потилицю, на пахові, підключичні, підколінні, пахові ділянки, де зосереджено багато кровоносних судин. Можна зробити вологе обгортання, або протерти тіло потерпілого шматочком льоду, облити його прохолодною водою, але обережно і не довго;
- температура тіла потерпілого не повинна бути нижча від 38°C. Якщо людина не втратила свідомість, їй потрібно дати міцного холодного чаю, або холодної підсоленої води (1/2 ч.л. солі на 0,5 л. води);
- у важких випадках слід одразу зважити на характер дихання потерпілого, перевірити чи не порушена у нього прохідність дихальних шляхів. Виявивши, що язик запав, а в роті є блювотні маси, повернути голову потерпілого на бік і очистити порожнину рота бинтом або носовою хустинкою, накрученою на палець;
- якщо дихання слабе, або його немає, терміново почніть робити штучне дихання методом “рот у рот” чи “рот у ніс” до появи самостійного глибокого дихання. Якщо відсутній пульс, а зіниці розширені і не реагують

на світло, слід провести весь комплекс реанімації – штучне дихання і непрямий масаж серця.

## **БЕЗПЕКА ПЕРЕБУВАННЯ НА СОНЦІ**

Улітку - і не засмагнути до чорноти? Засмага - це добре чи погано? Модно чи не дуже? Корисно чи шкідливо?

Сто, двісті, триста і більше років тому - і навіть у середньовіччя засмагати було не модно, а багаті люди взагалі вважали це непристойним. Засмага свідчила про те, що людина багато часу проводить на відкритому сонці, - наприклад, трудиться в полі. А оскільки в полі працювали селяни, то багатії - дворяни, ховалися від сонця, носили капелюхи із широкими полями, а кисті рук закривали рукавичками. На початку 20 століття в моду ввійшов масовий спорт, а слідом за ним і засмага. До цього медики оголосили, що сонячні промені необхідні для здоров'я. І навіть всього-на-всього 20 років тому в Росії вони вважалися настільки корисними, що деяким хворим прописували взимку штучну засмагу (під кварцовою лампою). Але потім учені виявили, що сонячні промені, особливо їхня ультрафіолетова складова, сприяє утворенню ракових пухлин. А рак - це дуже страшна хвороба.

Загоряти, звичайно ж, можна, але в міру. Не до опіків. Не до сонячного удару.

### **ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ЗАСМАГИ:**

- найбільш безпечно засмагати до 11 години ранку і після 17 години дня;
- обов'язково використовуйте сонцезахисний крем, що захищає шкіру від сонячних опіків. Правильно підібрати його (відповідно до типу шкіри) вам допоможуть в аптеці чи спеціалізованих магазинах;
- пам'ятайте, що найбільш шкідливе сонце – полуденне;
- найпростіше обгоріти біля води і у воді, під час купання. Вода відбиває сонячні промені, тому ви загоряєте з подвійною силою. І навіть у тіні продовжуєте загоряти під відбитими від води променями;
- коли виходите із води, не забудьте насухо обтертися - крапельки подібні до крихітних збільшувальних скелець, а крем від засмаги вже змитий водою;
- на пляжі завжди покривайте голову, щоб не отримати сонячний удар (кепка, панاما, косинка або простий рушник, намотаний як чалма). Але й з покритою головою не варто довго перебувати під прямими сонячними променями.

## КРОВОТЕЧІ З НОСА

У житті трапляються непередбачувані ситуації, в яких буває просто необхідно надати першу медичну допомогу. Для цього кожному з нас необхідно знати елементарні ази першої медичної допомоги

Кровотеча з носа може піти раптово, навіть під час сну.

**ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ КРОВОТЕЧІ З НОСА** повинна бути надана негайно, тому що є найчастіше наслідком, а ось причин для подібної реакції організму досить багато:

- кровотеча з носа - як наслідок травми, перелому носа, або ж навіть ознакою перелому черепа;
- гіпертонічна хвороба,
- погане згортання крові (гемофілія);
- відхилення в роботі нирок або інших органів.

Тому, якщо кровотечі набувають систематичного характеру - це серйозний привід обстежитися у фахівця.

Ні в якому разі не можна чекати, поки кров зупиниться сама - це може призвести до непритомності або серйозного порушення роботи серцево - судинної системи.

**ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ КРОВОТЕЧІ З НОСА**, що виникла без певних причин :

Слід якомога швидше зупинити кров :

- для цього потрібно сісти, закинути голову і затиснути ніздрі на 10 - 15 хвилин, щоб всередині утворилися невеликі згустки крові і закупорили кров'яні судини;
- переконатися, що постраждалий може дихати ротом і це не викликає труднощів;
- ще можна ввести в кожен носовий відділ по ватному тампону, змоченому в 3%-ому розчині перекису водню.
- зупинити кровотечу також допоможе ватний тампон, змочений в яблучному оцті;
- далі слід покласти на перенісся холодну примочку або компрес.
- якщо кров йде з лівої ніздрі - підніміть ліву руку вгору над головою, а правою затисніть ніздрю. Якщо кровотеча з правої ніздрі то все навпаки.

Після припинення кровотечі протягом декількох годин не рекомендується сякати і дихати носом.

**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!** Якщо кровотеча викликана високою проникністю капілярів, необхідно систематично зміцнювати судини.

Якщо ж кровотечі повторюються систематично, це може привести до розвитку анемії.

## ЧУЖОРІДНЕ ТІЛО

Найбільш часто сторонні тіла потрапляють у дихальні шляхи саме у дітей, як правило, у віці до п'яти років. Такими сторонніми речами є насіння, боби, намистинки, гудзики, а також дрібні деталі іграшок.

Попадання чужорідного тіла в дихальні шляхи, або по іншому, АСПРАЦІЯ - може призвести до смерті.

### ОЗНАКАМИ ПОТРАПЛЯННЯ В ДИХАЛЬНІ ШЛЯХИ СТОРОННЬОГО ПРЕДМЕТА Є:

- порушення дихання; напади кашлю (якщо чужорідне тіло потрапляє в гортань-спазматичний кашель); задишка.

Коли чужорідне тіло потрапляє в бронхи, кашель здатний зовсім припинитися, але якщо предмет не вдалося витягти або викашлянути, можливий розвиток запалення в нижніх відділах бронха, розвиваються лихоманка і мокрий кашель.

Як правило, наявність в дихальних шляхах стороннього предмета можна виявити за допомогою рентгена, але іноді чужорідне тіло не піддається візуалізації. Найчастіше виявляються грануляції, часом з кровотечею, набряк слизової оболонки, можливо розпізнавання гнійного ендобронхіта.

### УВАГА!

- не варто метушитися й робити зайві непотрібні дії, якщо малюк може кричати, кашляти, дихати, постарайтеся дати йому гарненько прокашлятися ;
- застряглий у горлі дитини предмет практично неможливо витягнути пальцями, тому не варто і намагатися робити це. Пручання посприє проникненню стороннього тіла глибше;

Якщо дитина перестає кашляти, не здатна кричати, дихання сильно утруднене, малюк починає синіти, видає свистячі звуки, тоді негайно викликайте «Швидку допомогу» і приступайте до першої допомоги.

**ПЕРША ДОПОМОГА** буде дещо відрізнятися, якщо це немовля першого року життя. У цьому випадку дитину треба покласти на руку, повернувши його вниз обличчям. Нижня щелепа охоплюється вказівним і великим пальцями. Руку, на якій лежить дитина слід уперти в своє стегно, попередньо прийнявши положення сидячи, далі потрібно опустити голівку малюка вниз. Чотири рази вдарте по спині між лопатками долонею протягом п'яти секунд, після чого перекладіть дитину на вільну руку горілиць. Голова продовжує перебувати нижче по відношенню до тулуба. Нижче сосків на грудях дитини потрібно покласти два пальці і знову натиснути 4 рази протягом 5 секунд. Чергуйте ці два прийоми, перекладаючи малюка з руки на руку, поки стороннє тіло не буде виштовхнуте або не прибуде служба «Швидкої допомоги».

Крім того, заходи з надання першої допомоги слід припинити, якщо дитина втратила свідомість. Вкладіть дитину на тверду поверхню і постарайтеся відкрити їй рот. Якщо побачите чужорідне тіло, постарайтеся витягнути його. Якщо дитина перестала дихати, починайте штучне дихання: обхопіть своїми губами її рот і ніс і зробіть два вдювання, але дуже обережно. Тривалість вдювання - 1 секунда, після чого робиться пауза. Якщо дитині більше року, наполегливо просіть її кашляти. Якщо вона не може цього зробити, слід стати обабіч неї, обхопити на рівні її пояса своїми руками і, стиснувши одну руку в кулак, обхопити її іншою рукою. При цьому у кулака великий палець повинен бути притиснутий до центру живота, трохи вище пупка і нижче грудини. Лікті виставити вперед і швидко, різко натиснути своїм кулаком дитині на живіт. Ці дії проводяться до видалення стороннього предмета або до прибуття лікарів. Періодично перевіряйте, чи знаходиться дитина у свідомості, якщо вона не дихає, починайте робити штучне дихання.

## **БЕЗПЕКА НА ДИТЯЧОМУ МАЙДАНЧИКУ**

### **КАРУСЕЛІ**

Діти дуже люблять гратися поблизу будинків: гойдатися на гойдалках, спускатися з гірки, кружляти на каруселях, гратися в пісочниці. Але велика кількість травм невиробничого характеру з дітьми пов'язана з іграми на дитячих майданчиках.

Травмування з дітьми відбувається через те, що батьки мало приділяють уваги безпеці дітей на ігрових майданчиках.

Забезпечити безпеку малюка на прогулянці цілком можливо, просто необхідно бути уважнішими та обережнішими. Дотримання правил поведінки на дитячому майданчику допоможе вам уникнути травм невиробничого характеру і збереже здоров'я вашої дитини.

На кожному майданчику є малюки, що гуляють без нагляду батьків. Погано якщо малюк до цього не підготовлений. Напевно, кожен з вас може згадати, як гуляв один у дворі. Але перш ніж залишити свого малюка, проаналізуйте, обходить він гойдалки автоматично чи відбігає тільки після вашого нагадування, як користується каруселями і т.п. Звичайно, ви можете дивитися на своїм малюком з вікна, але чи вистачить у вас силі спритності вискочити з квартири в момент небезпеки?

**Завжди гуляйте разом із дитиною!**

Машина швидкої допомоги на дитячому майданчику – частий гість. Найпоширеніші травми – це ушкодження, отримані на гойдалках, або поряд з ними. Рухома гойдалка – величезна небезпека! Вона може дуже серйозно поранити дитину. Тому батькам, перш за все, слід роз'яснити дитині, що триматись потрібно двома руками і дуже міцно. Також повинні звучати такі застереження, як : «Заборонено вставати на ноги під час катання», «Заборонено зістрибувати з гойдалки – це ризик отримати травму голови»,

«Необхідно обходити стороною розгойдані гойдалки», «Потрібно гойдалку розкачувати збоку».

Крім того, необхідно звернути увагу батькам на технічний стан гойдалок, адже обладнання на дитячих майданчиках може бути несправне і застаріле. Переконайтеся, що всі петлі в робочому стані, сидіння прикріплене і надійне, а сама конструкція стійка.

Перш ніж дозволити дитині кататися на гойдалці проведіть інструктаж:  
- Тримайся міцно, сиди спокійно.

Також важливо, щоб малюк спочатку зупиняв гойдалку, а потім зістрибував з неї. Розкручена карусель небезпечна!

У порівнянні з каруселлю, дитяча гірка менш травматична, але й на ній потрібно дотримуватися правил.

Спускатися з гірки необхідно по одному.

Якщо вирішили влаштувати «паровозик», то обов'язково під наглядом дорослих і міцно тримаючись один за одного. Дитина, яка чекає вгорі повинна дочекатися поки попередній хто спуститься, відійде в сторону. Багато дітей люблять спостерігати з висоти, але завжди треба враховувати, що той малюк, який стоїть за вашою дитиною може зіштовхнути її вниз. Непідготовлена до польоту дитина може вдаритися або просто злякатися. Тому дорослим треба бути готовим і до такої ситуації. Навіть якщо малюк неодноразово забирався нагору – стійте поряд, страховка потрібна завжди. Обходьте рушійні каруселі і гойдалки.

## ПІСОЧНИЦЯ

Найголовніша небезпека, яка підстерігає малюків у пісочниці, це фекалії собак і кішок, часто вони уражені личинками токсакари або собачими і котячими глистами.

На сьогодні відомо триста сорок два види гельмінтів, багато з них із працею піддаються діагностуванню. Відомий такий факт, що люди роками лікуються від неіснуючих захворювань, алергій, дерматитів, кишкових розладів, астми...

На Україні в рік реєструється в середньому триста, чотириста випадків гельмінтозу. Хоча фахівці стверджують, що ці дані не підтверджують істинної картини і масштабу цієї проблеми. Експерти впевнені, що уражених гельмінтозом людей в десятки разів більше.

Не слід забувати, що велику небезпеку гельмінти несуть дітям, так як у них ще не зміцніла і несформована імунна система. Малюки не можуть самостійно дотримуватися правил гігієни, тому повністю відкриті інфікування. Останні статистичні дані ВООЗ наводять страшітливі цифри - близько вісімсот мільйонів дітей на планеті інфіковані гельмінтами. У таких дітей спостерігається відставання в розвитку, причому як власне в розумовому, так навіть і в фізичному. Такі діти вкрай погано сплять, страждають відсутністю апетиту, часто застуджуються.

На тлі вище сказаного фахівці настійно рекомендують батькам, що при появі подібних симптомів, не втрачаючи часу звертатися до лікаря.

На сьогоднішній день багато батьків вважають, що «поганяти глистів» справа не хитра, в аптеках достатня кількість глистогінних препаратів, що вони продаються без рецепту. Але це велика помилка, тому що в людині може паразитувати понад півтори сотні різновидів глистів, з них близько тридцяти найпоширеніші. Встановити абсолютно точний діагноз і головне в подальшому призначити правильне адекватне лікування можна винятково завдяки сучасним лабораторним дослідженням, а зробити це зможуть фахівці, лікарі паразитологи або інфекціоністи.

Головне встановити правильний діагноз, а це запорука швидкого і успішного одужання.

Сучасні фахівці настійно рекомендують такі **ВАРІАНТИ ПОВЕДІНКИ**: на відкриті, неогорожені пісочниці, міських дворах не варто пускати дитину грати. Уважно слідкуйте за дітьми, коли вони в пісочниці: не сиділи на піску та руки не клали у рот. Відразу ж після прогулянок максимально ретельно мийте руки, і навіть обличчя з милом, і обов'язково раз на півроку проводите профілактику глистів.

## БІБЛІОГРАФІЯ

1. Види аварій, катастроф і стихійного лиха. Надзвичайні ситуації природного характеру // Надзвичайна ситуація. – 1999. - №6 – с.37-38.
2. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. Навчальний посібник. – Знання, 2001. – 186 с.
3. Мошкін В. Діяти розумно і рішуче. Навчання школярів ухваленню рішень в небезпечних ситуаціях // Основи безпеки життєдіяльності – № 6. – 2005. – с. 46-50.
4. Рекомендації щодо дій населення у надзвичайних ситуаціях. Безпека на воді // Надзвичайна ситуація. – 1999. - №8 – с.38.
5. Холодова Н.О., Прокопенко Т.С. Допоможи собі сам. – Харків: ХОНМІБО, 2003. – 48 с.
6. Чекалюк В. Практичні роботи з ОБЖ // Основи безпеки життєдіяльності. – 2002. – № 5. – с. 18-21.
7. «Сильнодіючі отруйні речовини (властивості, методика прогнозування і захист)», ЦО Києва, 2000 р.
8. «Дії населення в надзвичайних ситуаціях» РіЦ ЦО і НС, 1997 р., Київ.
9. «Надзвичайна ситуація. Що робити? (деякі поради населенню щодо дії в екстремальних ситуаціях)» ЦО Київ, 2000 р.
10. Алексіїв Н.А. «Стихійні явища в природі» М., 1988 р.
11. Чирва Ю.О., Баб'як О.С. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. - Атіка, 2008. - 430 с.