

Навчально-методичний центр цивільного  
захисту та безпеки життєдіяльності  
Волинської області

НКП м. НОВОВОЛИНСЬКА

Посібник

Дії населення на випадок виникнення  
небезпечних побутових подій та  
нестандартних ситуацій

м. Нововолинськ 2022

Автори:

Кардашук В.А. – завідувач навчально-консультаційного пункту у м. Нововолинську Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області.

Рецензенти:

Шмига С.А. – начальник Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області.

Грушевечук О.М. – заступник начальника навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області з навчальної та виробничої роботи.

У посібнику наводяться основні рекомендації щодо правил поведінки та дій населення, під час виникнення надзвичайних, несприятливих побутових та нестандартних ситуаціях. В основу посібника покладені дані науково-технічної літератури, законодавчих та нормативно-правових актів.

Для широкого кола читачів, які небайдужі як до свого здоров'я, так і до оточуючих громадян.

## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Пожежі.....</b>	<b>7</b>
1.1 Основні уражаючі чинники при пожежах .....	7
1.2 Дії при пожежі в приміщенні .....	8
1.3 Дії щодо рятування потерпілих.....	9
1.4. Правила поведінки в осередку пожежі.....	10
<b>2. Вибухи.....</b>	<b>11</b>
2.1 Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів.....	13
<b>3. Селі, зсуви.....</b>	<b>14</b>
3.1 Дії при загрозі селів, зсувів.....	15
<b>4. Урагани (буревії, смерчі).....</b>	<b>15</b>
4.1 Дії при отриманні штормового попередження.....	16
4.2 Дії під час стихійного лиха.....	17
4.3 Дії після стихійного лиха.....	17
<b>5. Повені.....</b>	<b>18</b>
5.1 Дії після попередження про можливість повені.....	18
5.2 Дії під час повені.....	20
5.3 Дії в зоні раптового затоплення.....	20
5.4 Дії після повені.....	21
<b>6. Загальні принципи надання першої домедичної допомоги</b> <b>..... 22</b>	<b>22</b>
6.1 Забиті місця (удари) .....	22
6.2 Перша домедична допомога при ударах.....	22
6.3 Вивихи.....	23
6.4 Перша домедична допомога при вивихах.....	24
6.5 Перша домедична допомога при кровотечах.....	24
6.6 Перша домедична допомога при переломах.....	28
<b>7. Утоплення.....</b>	<b>32</b>
7.1 Перша домедична допомога потопаючому .....	33
<b>8. Тепловий (сонячний) удар.....</b>	<b>34</b>
8.1 Перша домедична допомога при тепловому ударі.....	35
<b>9. Поразка електричним струмом.....</b>	<b>36</b>
9.1 Перша домедична допомоги при ураженні струмом...	37
9.2 Запобігання ураженню електричним струмом.....	38
<b>10. Ураження блискавкою.....</b>	<b>39</b>
10.1 Поради щодо поведінки під час грози.....	40

<b>11. Опіки.....</b>	<b>41</b>
11.1 Перша домедична допомога при термічних опіках.....	41
11.2 Перша домедична допомога при хімічних опіках.....	43
<b>12. Захворювання від укусів комах і тварин.....</b>	<b>43</b>
12.1 Перша домедична допомога при укусі каракурта.....	43
12.2 Перша домедична допомога при укусі ос і бджіл.....	44
12.3 Перша домедична допомога при укусі кліщів.....	44
12.4 Укуси тварин хворих на сказ.....	46
12.5 Правила профілактики захворювання сказом.....	49
<b>13. Отруєння ртуттю.....</b>	<b>50</b>
13.1 Дії при розливі ртуті у приміщенні.....	50
<b>14. Отруєння грибами.....</b>	<b>51</b>
14.1 Перша домедична допомога при отруєннях грибами...	53
<b>Післямова.....</b>	<b>54</b>
<b>Використана література.....</b>	<b>55</b>

## ВСТУП

Волинська область розміщена на північному заході України. На півночі вона межує з Брестською областю Республіки Білорусь, на сході – із Рівненською областю, на півдні – із Львівською, на заході – із Хелмським і Замостьським воєводствами Республіки Польща. Площа області складає 20,1 тис. кв. км. або 3,3% від загальної території України. По території області проходить державний кордон протяжністю 395 км, у тому числі з Республікою Польща довжиною 190 км, з Республікою Білорусь – 205 км. Клімат області помірно континентальний: зима м'яка, із нестійкими морозами; літо тепле, нежарке; весна та осінь – затяжні зі значними опадами. На території Волинської області протікає 137 річок, та знаходиться 268 озер, загальною площею 14398 га, Найбільше озер Світязь (площа 2750 га, глибина 58,4 м.),

За технічними та технологічними особливостями в області виділяється наступний комплекс потенційно небезпечних виробництв, що є джерелами надзвичайних ситуацій техногенного характеру:

- промислові підприємства: вуглевидобування, машинобудування, металургії, деревообробки, виробництва меблів, харчової та легкої промисловості.

- системи життєзабезпечення населення і забезпечення функціонування господарського комплексу: енергетики, водопостачання, газопостачання, транспорту (автомобільного, залізничного, трубопровідного).

Для Волинської області реальну загрозу становлять такі види аварій:

- на хімічних, радіаційних і біологічно-небезпечних виробництвах: при пошкодженні технологічного обладнання, несправній системі запуску, контролю і відключення, помилках обслуговуючого персоналу;
- на залізничному, автомобільному, повітряному і водному транспорті: при розгерметизації ємностей для перевезення небезпечних речовин або при порушенні правил транспортування;

- на газо-, нафто-, електро-, тепло-, водо- і каналізаційних мережах: при їхньому пошкодженні або руйнуванні;

- на гідротехнічних спорудах: при прориві напірних гребель, захисних дамб чи водопропускних шлюзів;

- на будівельних об'єктах: при руйнуванні виробничих споруд або житлових будинків, залізничних та автодорожніх мостів.

Крім того, у повсякденному житті людину супроводжують різного роду травми, захворювання, котрі, як правило, можуть виникати випадково у найнесподіваніших побутових або нестандартних ситуаціях.

Таким чином, людина практично постійно знаходиться під тягарем можливості виникнення НС, несприятливих побутових або нестандартних ситуацій, які несуть загрозу її життю або здоров'ю чи заподіяння матеріальних втрат.

### **Телефонний довідник екстрених служб**

**101 – пожежно-рятувальна служба**

**102 – поліція**

**103 – швидка допомога**

**104 – аварійна служба газу**

## 1. ПОЖЕЖІ

### 1.1. Основні вражаючі чинники при пожежах

*До основних вражаючих чинників при пожежах слід віднести:*

1. **Отруєння (токсико-димові інгаляції)** - виникають внаслідок надходження до організму людини (через дихальні шляхи, ушкоджені ділянки шкіри та слизові оболонки)

продуктів горіння різних речовин і матеріалів. Переважна більшість пожеж відбувається всередині приміщень (замкнені простори), де поруч із традиційними матеріалами (деревина, гіпсокартон) широко використовуються полімерні, що виділяють при термічному розкладанні високотоксичні речовини (чадний газ, синильна кислота, ціаніди, сполуки хлору тощо).



### 2. Термічні ураження (опіки) - ушкодження шкіри та інших тканин, розташованих глибше



(підшкірна жирова клітковина, м'язи), дихальних шляхів внаслідок дії високої температури (розжарене повітря, різні предмети, рідини тощо).

### 3. Механічні травми-

виникають внаслідок падіння людей або обвалення конструкцій і різних предметів у приміщеннях, що горять. Найтяжчими є черепно-мозкові травми, внаслідок стиснення порожнин (грудної, черевної), переломи хребта, а також травми, що ускладнилися кровотечею.





**4. Психічні розлади** — різкі зміни психічного стану людини, як правило, депресивного характеру в умовах екстремальної ситуації (пожеж). Коли дія чинників пожежі перевищує межу психофізіологічних можливостей, людину може охопити панічний стан.

При цьому вона втрачає розсудливість, її дії стають неконтрольованими та неадекватними ситуації, що виникла. Паніка – це жахливе явище, здатне призвести до масової загибелі людей.

У більшості випадків під час пожежі різні чинники ураження діють одночасно, результатом чого є комбінована травма, при якій спостерігається не просто поєднання, а й взаємне підсилення уражальної дії. Найпоширенішим видом комбінованої травми є отруєння у поєднанні з термічними ушкодженнями (опіками). При цьому навіть незначні за площею і глибиною опіки можуть спричинити смерть потерпілого, оскільки токсичний вплив продуктів горіння значно підсилює тяжкість термічного ураження.

### 1.2. Дії при пожежі в приміщенні

Входячи в будь-яке приміщення, намагайтеся запам'ятати свій шлях, звертаючи увагу на розташування основних і запасних виходів.

При виникненні пожежі:

- зорієнтуйтеся щодо наявної небезпеки й звідки вона надходить;

- повідомте в пожежну охорону за телефоном 101;

- у початковій стадії розвитку пожежі можна спробувати загасити її, використовуючи всі наявні засоби пожежогасіння

(вогнегасники, внутрішні пожежні крани, ковдри, пісок, воду тощо).

**Необхідно пам'ятати**, що електроприлади не можна гасити водою. Попередньо треба відключити напругу або перерубати проводи сокирою із сухою дерев'яною ручкою.





Якщо всі старання виявилися марними і вогонь почав поширюватися, потрібно терміново залишити приміщення (евакуюватися).



Йти треба у бік, протилежний пожежі, по не задимленій сходовій клітці до виходу. При задимленості сходових кліток варто щільно закрити двері, що виходять на них, а при утворенні небезпечної концентрації диму й підвищенні температури в приміщенні (кімнаті), переміститися на балкон, захопивши із собою вологу ковдру (килим, іншу щільну тканину), щоб укритися від вогню у випадку його проникнення через дверний і віконний отвори; двері за собою щільно прикрити.

Евакуацію потрібно продовжувати по пожежних сходах або через іншу квартиру, якщо там немає вогню, використовуючи міцно зв'язані простирадла, штори, мотузки або пожежний рукав. Спускатися



треба по одному, страхуючи один одного. Подібний самопорятунок пов'язаний з ризиком для життя й припустимий лише тоді, коли немає іншого виходу. Не можна стрибати з вікон (з балконів) верхніх поверхів будинків, бо статистика свідчить, це закінчується смертю або серйозними каліцтвами.

Якщо на вас насувається вогненний вал, не гаючи часу падайте на підлогу. Закрийте голову мокрою тканиною, одягом, затримайте дихання.

### 1.3 Дії щодо рятування потерпілих При рятуванні потерпілих від

#### Пожежі слід

дотримуватися таких правил:

- перед тим як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб



уникнути посилення пожежі від великого надходження свіжого повітря;

- у сильно задимленому приміщенні необхідно рухатись пригинаючись;

- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;

- у першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та людей похилого віку;

- пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу та забиваються у куток;

- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки дме вітер;

- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи простирадло (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, обов'язково викличте медичну допомогу;

- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть - це сприяє більшому роздуванню вогню.

Під час порятунку потерпілих дотримуйтесь заходів безпеки: при пожежах можливі руйнування конструкцій будівель і споруд. Після того, як винесли потерпілого на безпечну відстань, надайте йому першу домедичну допомогу й відправте до найближчого медичного закладу.

#### 1.4 Правила поведінки в осередку пожежі

Якщо ви опинилися в осередку пожежі:

- не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;



- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню;

- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість,

ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі: повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;

- гасити полум'я невеликих низових пожеж можна збиваючи його гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами. Будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;

- під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з уваги інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу;

- особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть утворюватися глибокі вирви, тому пересувайтеся, по можливості, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;

- після виходу з осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

## 2. ВИБУХИ

**Вибух** – це подія, що відбувається раптово (стрімко, миттєво), при якій виникає короткочасний процес перетворення речовини з виділенням великої кількості енергії в обмеженому об'ємі.



Велику небезпеку для життя й здоров'я людей становлять вибухи в житлових і громадських будинках, а також у місцях скупчення людей. Головна причина цього - нерозумне поводження громадян, насамперед дітей і підлітків. Найбільш часте явище -

вибух газу. Останнім часом одержали поширення випадки, пов'язані із застосуванням вибухових речовин у терористичних цілях.

Багато вибухонебезпечних предметів залишилось після війни (авіаційні бомби, снаряди, інженерні і артилерійські міни, гранати, патрони тощо). Цей арсенал поповнюється боєприпасами, які не вибухнули на військових полігонах наших часів. Значну небезпеку становлять сховища боєприпасів Міністерства оборони.

Старі боєприпаси від вологи, тривалого перебування в землі при взаємодії металу та вибухівки утворюють хімічні сполуки - пікрати, що становлять основну небезпеку (зовні мають вигляд білуватих порошкоподібних наростів). Пікрати вибухають навіть від невеликого тертя, іскри, удару. Тому при виявленні вибухонебезпечного предмета до нього не можна навіть доторкатися - це дуже небезпечно. Небезпечний не тільки сам вибух (ударна хвиля), але і його наслідки, які супроводжуються, як правило, обваленням конструкцій і споруд.

При безпосередньому впливі ударної хвилі основною причиною травм у людей є миттєве підвищення тиску повітря, що сприймається людиною як різкий удар. При цьому можливі ушкодження внутрішніх органів, розриви кровоносних судин, барабанних перетинок, струс мозку, різні переломи тощо. Крім того, ударна хвиля може відкинути людину на значну відстань і заподіяти їй при ударі об землю (або перешкоду) різноманітні ушкодження.

Непрярий вплив ударної хвилі полягає в ураженні людей уламками від будинків і споруд, каменями, битим склом і іншими предметами, що розлітаються і захоплюються нею.

Важкість ушкодження людей, що перебувають у момент вибуху в будинках і спорудах, залежить від ступеню їхнього руйнування.

При загрозі вибуху в приміщенні остерігайтеся падіння штукатурки, арматури, шаф, полиць. Тримайтеся подалі від вікон, дзеркал, світильників. Перебуваючи на вулиці, відбіжіть на її середину, площу, пустир, тобто подалі від будинків і споруд,



стовпів і ліній електропередач. Коли вас завчасно сповістили про загрозу вибуху, перш ніж покинути житло або робоче місце, відключіть електричний струм, газ. Візьміть необхідні речі й документи.

Якщо у вашій або сусідній квартирі відбувся вибух, і ви перебуваєте при свідомості та маєте змогу рухатися, спробуйте діяти. Зверніть увагу, кому з людей, що перебувають поруч із вами, потрібна допомога. Якщо працює телефон, повідомте про те, що трапилося, за телефонами «101», «102» і «103». Залишати будинок необхідно тільки у випадку пожежі, що почалася, і при загрозі обвалення конструкцій.

Якщо важким предметом придавило якусь частину тіла, масажуйте її для підтримки циркуляції крові, подавайте сигнали (стукайте по металевих предметах, перекриттях), щоб вас почули й знайшли. Робіть це при зупинці роботи рятувального устаткування (в «хвилини тиші»). Чекайте рятувальників - вас обов'язково знайдуть.

Слід пам'ятати, що найбільш вибухопожежонебезпечними побутовими приладами є телевізори, газові плити, водонагрівачі. Їхня експлуатація повинна вестися у суворій відповідності з вимогами інструкцій і правил.

**Увага!** З появою запаху газу необхідно негайно відключити його подачу, повідомити по тел. 104 й провітрити приміщення; при цьому категорично забороняється включати електричне освітлення, палити, запалювати сірники, запальнички, свічки. Щоб уникнути отруєння газом, всі мешканці приміщення повинні негайно залишити його, за винятком осіб, які приймають участь в ліквідації наслідків ситуації, що виникла.

## 2.1 Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів

При виявленні вибухонебезпечних предметів необхідно:

- обгородити місцезнаходження вибухонебезпечних предметів;
- нікого не допускати до цього місця, для чого організувати чергування до прибуття



рятувальників;

- повідомити місцеві органи влади, поліцію, підрозділ ДСНС.

Виявлені вибухонебезпечні предмети знищуються підірванням на місці або в спеціально відведених місцях підготовленими фахівцями.

### 3. СЕЛІ, ЗСУВИ

Для визначення характеру поведінки та дій населення у разі селевих потоків і зсувів важливе значення має своєчасне виявлення і врахування ознак наближення самого лиха.



Здебільшого населення про небезпеку селевого потоку може бути попереджене лише за десятки хвилин, рідше за 1-2 год. Про наближення селевого потоку можна дізнатися за характерним звуком валунів та уламків каміння, що перекочуються і б'ють один одного. Цей звук нагадує гуркіт потягу, який наближається на великій швидкості.

Про початок зсуву свідчать такі ознаки:

- поява шпарин на стінах будинків;
- розриви на дорогах, берегових укріпленнях і набережних;
- випинання землі;
- зміщення підвалів різних висотних конструкцій та дерев.

Головними причинами травмування та загибелі людей у разі селевих потоків і зсувів є:

- завалення людей ґрунтом, камінням, деревами;
- нанесення травм предметами, камінням, деревами, що падають;
- завалення людей у зруйнованих будинках обваленими конструкціями;





- захоплення людей бурхливими потоками води, селевої маси.

Населення, яке мешкає у районах, де бувають зсуви, не повинно допускати витоку води з кранів, пошкодження труб водогонів або водопровідних колонок, своєчасно улаштовувати водопровідні стоки у разі накопичення поверхневих вод.

Якщо є загроза селевого потоку або зсуву, то за наявності часу, населення евакуується з небезпечних районів у безпечні зони. При необхідності й можливості вивозяться матеріальні цінності, проводиться відгін сільськогосподарських тварин.

### **3.1. Дії при загрозі селів, зсувів**

Після оповіщення про наближення селевого потоку або про початок зсуву, а також за наявності перших ознак їх початку слід:

- якнайшвидше залишити приміщення;
- попередити про загрозу оточуючих;
- перебратися у безпечне місце;
- залишаючи приміщення, треба погасити вогонь у печі, перекрити газові крани, вимкнути світло, електроприлади;
- підготувати жердини, канати, мотузки для рятування людей, захоплених селевим потоком.

## **4. УРАГАНИ (буревії, смерчі)**

Урагани, бурі, смерчі за своєю руйнівною силою можуть зрівнятись із землетрусами. Фактори їх небезпеки: травмування, а інколи і загибель людей; руйнування інженерних споруд та систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель, особливо їх верхніх поверхів і дахів; перекидання телеграфних стовпів, виривання дерев та утворення завалів; знищення садів та посівів на полях.



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

Урагани, бурі, смерчі синоптики відносять до надзвичайних подій із помірною швидкістю поширення, тому частіше всього вдається оголосити штормове попередження.



#### **4.1. Дії при отриманні штормового попередження**

При отриманні штормового попередження:

- уважно слухайте подальшу інформацію по телевізору та радіоприймачу про метеоситуацію (час, напрямок руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій;
- підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах;
- обріжте сухі гілки і дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставте у гараж;
- щільно закрийте вікна, двері і вентиляційні отвори; навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні у дитячий садок та школу;
- перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтеся в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі;
- худобу поставте у капітальному хліві, двері та ворота міцно зачиніть;
- якщо ви у човні та отримали штормове попередження або бачите наближення поганої погоди, негайно пливіть до берега;
- великі вікна і вітрини закрийте дошками. Віконне скло заклейте смугами паперу або тканини, по можливості, захистіть віконницями або щитами;
- з дахів, балконів, лоджій, шаф необхідно прибрати предмети, які при падінні можуть травмувати людей;
- потрібно створити невеликі запаси води, харчових продуктів, перев'язувальних і лікарських засобів.



## 4.2. Дії під час стихійного лиха

Під час стихійного лиха:

- зберігайте спокій, уникайте паніки, дійте свідомо, утримуйте інших від нераціональних дій, при необхідності надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам;

- загасіть вогонь у грубах, відключіть системи електро- та газопостачання ;

- перейдіть у безпечне місце. Сховайтеся у внутрішніх приміщеннях: коридорі, ванній кімнаті, коморі або у підвалі. Ввімкніть приймач, щоб отримувати інформацію;

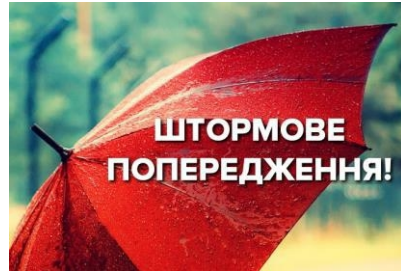
- не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть раптово вимкнути;

- якщо лихо застало вас на вулиці, обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом. По можливості заховайтеся в підвал найближчого будинку;

- якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев;

- уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, естакад, трубопроводів, ліній електропередач, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев;

- якщо ви їдете автомобілем, зупиніться. Не залишайтеся у ньому, а виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.



## 4.3 Дії після стихійного лиха

Після стихійного лиха:

- зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лиха, оцініть ситуацію. Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує;

- не можна виходити на вулицю відразу після ослаблення вітру, тому що через декілька хвилин пориви вітру можуть повторитися;

- переконайтеся, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання;

- не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу;

- виходячи з будинку будьте дуже обережні! Остерігайтеся: частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях; обірваних дротів від ліній електромереж; розбитого скла та інших джерел небезпеки;

- не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.

## 5. ПОВЕНІ

**Повені** - досить часте явище в Україні. Катастрофічне затоплення населених пунктів бурхливим підйомом рівня води, навіть в невеликих річках, виникає в результаті швидкого танення снігу, утворення льодових запруд, тривалих дощів.



Під час повеней створюється реальна загроза життю та здоров'ю людей, тварин, руйнування споруд і комунікацій, гинуть посіви та матеріальні цінності. Особливу небезпеку становлять руйнування гребель великих водосховищ та інших гідроспоруд, у результаті чого виникають катастрофічні затоплення.

Велике значення під час повеней має своєчасне прогнозування, оповіщення населення та евакуація його з районів ймовірного затоплення.

### 5.1 Дії після попередження про можливість повені

Після попередження про можливість повені:

- уважно слухайте подальшу інформацію про НС та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами;

- зберігайте спокій, попередьте сусідів;
- зберіть документи, одяг, найбільш необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів, медикаменти. Складіть все це у валізу. Документи зберігайте у водонепроникному пакеті;
- від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, перекрийте воду, вимкніть газ;
- перенесіть більш цінні речі та продовольство на верхні поверхи або підніміть на верхні полиці;
- необхідно привести у належну готовність плавзасоби. За їх відсутності слід взяти участь у виготовленні найпростіших таких засобів із матеріалів, які є під рукою: колод, дощок, автомобільних камер, бочок тощо;
- переженіть худобу, яка є у вашому господарстві, на підвищену місцевість.

При загрозі катастрофічного затоплення проводиться евакуація населення.

Громадяни, які підлягають евакуації, повинні прибути згідно з указаним часом на місце збору і мати особисті документи, речі першої необхідності, невеликий запас продуктів харчування та питної води.

Евакуація проводиться, за звичай, у найближчі населені пункти, що перебувають поза зоною затоплення. Евакуйованих розташовують у громадських будівлях, а також у будинках мешканців цього населеного пункту.

Окремі групи людей у силу певних обставин, що склалися, можуть залишитися на затопленій території. У такому випадку насамперед, необхідно:

- переміститися у безпечне місце (це можуть бути верхні поверхи будівель та споруд) і дотримуватися таких правил безпеки:
- не вживати продукти харчування, які забруднені повеневою водою;



- пити воду тільки після її кип'ятіння;
- не користуватися електроприладами, що намокли;
- перебуваючи у воді або у своєму приміщенні, не торкатися до електричних дротів та включених у електромережу приладів;
- обмежити пересування у затопленому місці;
- у разі необхідності пересування і відсутності плавзасобів пливати слід не проти течії, а під кутом до неї, остерігаючись предметів, що плавають або затоплені.

## 5.2. Дії під час повені

Перш ніж покинути дім, необхідно переконатися, що газ і електроенергія вимкнені. З собою потрібно взяти документи, гроші, найнеобхідніші речі, невеликий запас харчових продуктів і води. Затоплені місця глибиною до 1 м можна переходити вброд, від 0,6 до 1,2 м - переправлятися на автомобілях з переднім і заднім приводом, на тракторах. Переправу можна організувати за допомогою човнів та інших плаваючих засобів, або підручних засобів - заздалегідь приготовлених плотів.

При перебуванні під час повені у полі, лісі необхідно виходити на підвищені місця. Якщо такої можливості немає, потрібно залазити на дерево, використовувати всі предмети, здатні утримувати людину на воді: дошки, дерев'яні двері, бочки тощо.

Під час повені найважливіший обов'язок усіх громадян — надання допомоги та рятування потопаючих.

## 5.3. Дії в зоні раптового затоплення

Якщо ви опинилися в зоні раптового затоплення:



- зберігайте спокій, уникайте паніки, утримуйте від неї оточуючих;
- швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку;
- по можливості, негайно залишіть зону затоплення;

- перед виходом з будинку вимкніть електро- та газопостачання, загасіть вогонь у грубах;
- відчиніть хлів - дайте худобі можливість рятуватися;
- підніміться на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий, займіть горішні приміщення;
- до прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти;
- перевірте, чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, по можливості, допомогу;
- потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися, щоб залишитися на плаву до моменту отримання допомоги.

Не переполюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоту та інше).

#### 5.4. Дії після повені

Дії після повені зводяться до наступного:

- переконайтеся, що ваше житло не отримало внаслідок повені ніяких ушкоджень та не загрожує заваленням (відсутні провалини в будинку і навколо нього, не розбите скло, немає небезпечних уламків та сміття);

- не користуйтеся електромережею до повного осушення будинку;
- обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені;



- просушіть будинок, проведіть ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території;
- здійснюйте осушення затоплених підвальних приміщень поетапно, з розрахунку 1/3 об'єму води на добу;
- заборонено вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені. Позбавтеся від них та від консервації, що була затоплена водою і отримала ушкодження.

Все майно, що було затопленим, підлягає дезінфекції.

Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

## 6. ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

### 6.1 Забиті місця (удари)

**Удар** - механічне порушення м'яких тканин без помітних пошкоджень шкіри. У межах забитого місця з'являється біль, припухлість, синець. При забитті грудної клітки порушується дихання. Удар живота може спричинити розрив печінки, селезінки, кишечника, внутрішню кровотечу, а удар голови -



черепно-мозкову травму (струс мозку).

Більшість ушкоджень у результаті забитих синців і інших місць з'являються після раптового удару тупим предметом. Хоча цілісність шкіряного покриву зберігається, а зовнішня кровотеча відсутня,

кровоносні судини й дрібні капіляри, розташовані близько до поверхні шкіри, розриваються. Кров виливається в навколишні тканини, утворюється добре знайома всім фіолетова пляма. Лікарі називають такі внутрішні крововиливи гематомами.

### 6.2 Перша домедична допомога при ударах

Основні правила надання першої домедичної допомоги при ударах:

- накласти холод на місце удару;
- накласти тугу пов'язку;
- забезпечити спокій ушкодженого місця;
- доставити потерпілого до медичної установи.

У разі синців на руці або нозі необхідно підняти кінцівку вище. При цьому синець повинен



розташовуватися вище рівня серця, доступ крові до нього зменшується й припухлість стає меншою. *Якщо є підозра на ушкодження хребта, у жодному разі не слід міняти положення рук і ніг потерпілого.*

Використовуйте холод (воду, лід). Він є ефективним засобом лікування синців. Тривалість впливу холодом залежить від об'єму забитого місця. Іноді досить прикладати його до травми протягом 15-20 хв., в інших випадках у перший день одержання забитого місця потрібно щогодини прикладати холод на 5-10 хв. Якщо забито руку або ногу, потримайте кінцівку під струменем холодної води. Наповніть льодом пластиковий пакет, загорніть його в рушник або матерію й прикладайте до забитого місця. Дотримуйтеся обережності і не перестарайтеся з використанням холоду. Потрібно, щоб забите місце злегка оніміло й почервоніло, але не повинне побіліти, це ознака занадто слабкого припливу крові. Холод не можна використовувати людям, що страждають порушенням кровообігу й діабетом. Забезпечте спокій ушкодженому місцю, оскільки це зменшує приток крові до нього., що в свою чергу стримує можливості до поширення набряклості і зменшення хворобливості.

***Увага!*** Не прикладайте лід безпосередньо до шкіри, це може привести до її обмороження.

### 6.3 Вивихи

***Вивихи*** - порушення цілісності суглоба зі стійким зувом суглобних кінців костей. При вивиху звичайно розтягуються або рвуться зв'язки, може виявитися ушкодженою суглобна капсула, у яку укладений суглоб. Лопаються дрібні



кровоносні судини, що призводить до внутрішньої кровотечі, утворення гематоми й набрякання. Тиск на нерви в результаті набрякання викликає біль.



Вивих не завжди легко відрізнити від перелому або від розтягнення. Крім того, удар здатний викликати зсув суглобних кінців кісток, може також зламати кістку, тоді будуть присутні ознаки й того, і іншого ушкодження. Неускладнені вивихи характеризуються наступними ознаками: значним набряканням суглоба; деформацією й неприродною формою суглоба; видимим скороченням або подовженням ушкодженої кінцівки; сильним болем в області суглоба, особливо при спробі зробити рух; зблідненням шкіри навколо суглоба; болі при дотику і рухах кінцівки або втратою функції ушкодженого суглоба.

#### 6.4 Перша домедична допомога при вивихах

Перша домедична допомога потерпілому при вивихах надається в певній послідовності:

- дати постраждалому протибольовий засіб;
- накласти тугу пов'язку;
- прикладати холод;
- забезпечити спокій ушкодженої кінцівки.

**Увага!** При вивиху не намагайтеся самотужки вправити суглоба на місце.

#### 6.5 Перша домедична допомога при кровотечах

Найбільш страшними є пошкодження, що супроводжуються кровотечею. Кровотеча, яка з'являється при порізі, пораненні або внутрішньому пошкодженні, розриві органів і іншої причини, є небезпечним явищем і загрожує крововтратою. Іноді від уміло наданої першої допомоги залежить повністю життя потерпілого.

##### **Види кровотеч**

Розрізняють внутрішню і зовнішню кровотечу. В залежності від типу судин, які пошкоджені, кровотеча буває артеріальною, венозною або капілярною. Будь-яку кровотечу потрібно без зволікань зупинити.





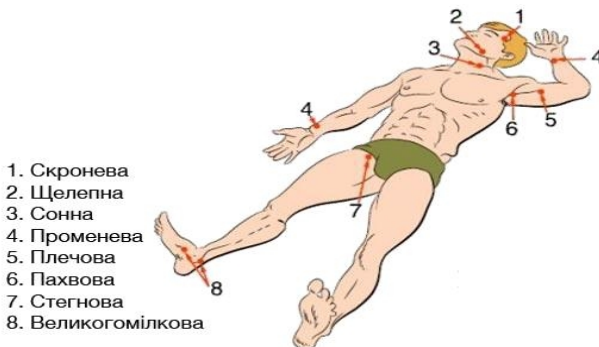
Найбільш страшною є артеріальна кровотеча. Кров яскраво-червоного кольору з артерії (сонної, аорти, стегнової або плечової) б'є струменем у ритмі з пульсацією серця. При такому пораненні протягом декількох хвилин крововтрата може виявитися загрозливою для життя. **Методи зупинки кровотеч**

Сильною кровотеча вважається, якщо кров б'є струменем з рани, крововтрата вже перевищила 250 мл (одна склянка), кровотеча не зупиняється протягом 5 хвилин і більше.

Кровотечу з найбільших артерій потрібно зупинити особливим джгутом.

Якщо під рукою не знайшлося джгута, можна його замінити ременем, гумовою трубкою, мотузкою або матерією. В залежності від місця пошкодження артерії, джгут накладають на плече, передпліччя, стегно або гомілку вище місця кровотечі. Під джгут слід накласти тканину, потім джгут обернути навколо кінцівки 2-3 рази і затягнути аж до зупинки кровотечі. При вірному накладенні джгута пульсація в судинах не прослуховується. Надмірне затягування джгута також неприпустимо, щоб не викликати омертвіння кінцівок. Джгут можна накладати взимку не більше, ніж на одну годину, а влітку - на 1,3 - 2 години. Щоб точно контролювати час під джгут слід покласти папірець із зазначенням точного часу його накладення. Якщо джгут потрібно залишити на більший термін - слід його зняти на 15 хвилин, а потім знову накласти на місце вище або нижче первинного накладення. До накладення джгута швидкої зупинки крові з артерії можна домогтися, затиснувши артерію в місці вище ушкодження. Такий метод дозволить на якийсь час припинити сильну кровотечу. У будь-якому випадку потерпілого слід якомога швидше доставити до лікаря.

### Точки притиснення артерій



Зазвичай, маленька кровотеча з рани протягом 5-10 хвилин сама припиняється, але, якщо рана глибока - кров не встигає згорнутися і продовжує витікати. Це характерно для венозної кровотечі, коли кров тече рівним струменем. У таких випадках потрібно знизити потік крові щоб кров згорнулася і закупорила пошкоджену вену або маленьку артерію. Для пониження потоку крові потрібно здавити місце поранення. Постраждалого укладають і піднімають частину тіла з ушкодженням. Це робиться для того, щоб поранена частина тіла знаходилася вище рівня серця і кров відійшла від рани. У разі наявності частинок чужорідного походження, наприклад, шматочків скла, - їх потрібно видалити. Не потрібно проникати глибоко в рану і вилучати звідти сторонні предмети, оскільки - це може призвести до посилення кровотечі, внесенню інфекції в рану і інших ускладнень. Потім рану потрібно здавити із зусиллям. Якщо краї рани розійшлися - їх слід з'єднати і накласти стерильну тканину. Якщо в рані залишилися сторонні частинки - необхідно обережно здавлювати рану, щоб не тиснути на ці частки. Смугу тканини слід прив'язати бинтами або тканиною. Якщо пов'язка через якийсь час стала просочена кров'ю - не потрібно її чіпати. Потрібно накласти нову пов'язку поверх старої і зав'язати її бинтом.

### ***Зупинка кровотечі з носа***

Якщо у хворого почалася кровотеча з носа, що стало можливим з причини трансформації тиску або травм носа і голови - її потрібно зупинити. Коли ви перебуваєте одні вдома - слід сісти і легко нахилитися вперед, відкрити рот, затиснути ніздрі на 10 хвилин, почавши дихати через рот. У результаті в носі утворюється згусток крові, який закупорить ушкоджену судину.



Протягом наступних кількох годин неможна сякатися і промивати ніс, щоб не зняти згусток і не викликати нову кровотечу.

Якщо ви припускаєте перелом носа, або кровотеча триває більше 20 хвилин - треба терміново викликати швидку допомогу. Крім цього, швидка допомога потрібна, якщо кровотеча почалася після удару голови, оскільки ймовірний перелом черепа.

### ***Перша домедична допомога при інших видах кровотеч***

Маленькі порізи і подряпини, звичайно, супроводжуються капілярною кровотечею, яка зупиняється за кілька хвилин. Щоб швидко зупинити кровотечу з маленької рани - потрібно притиснути до місця порізу смугу чистої тканини. Коли кровотеча закінчиться - слід протерти шкіру навколо порізу по напрямку від країв за допомогою чистої вати або марлі. Рану чіпати не потрібно. Порізи і подряпини заживають набагато швидше, якщо їх не закривати пов'язкою. Якщо краї рани розійшлися - можна їх зімкнути лейкопластирем. Слід пам'ятати,



якщо поріз має довжину більше півтора сантиметрів - потрібно звернутися до лікаря, оскільки може виникнути необхідність накладання швів, щоб уникнути появи рубців. У пункт швидкої допомоги потрібно також звернутися у випадку сильного

забруднення рани або при глибокому пораненні гострим тонким предметом, наприклад, цвяхом. При колотій рані, особливо нанесеною іржавим цвяхом або зубами тварини, вельми величезна небезпека занесення інфекції. Бруд ззовні заноситься глибоко в тканини, доступ повітря туди обмежений, а кровотеча при таких ранах незначна, і самоочищення тканин не відбувається. Для профілактики занесення інфекції при колотій рані слід прийняти антибіотики у вигляді пігулок або внутрішньом'язово, а також ввести протиправцеву сироватку.

Вельми небезпечна внутрішня кровотеча, коли кров починає виливатися у внутрішні порожнини організму, і спочатку ніяких зовнішніх проявів не спостерігається. Потім, коли кровотеча триває, з'являються характерні симптоми: блідість, липкий холодний піт, поверхневе дихання, слабкий пульс. Грілку

при підозрі на внутрішню кровотечу прикладати заборонено. У таких випадках слід викликати швидку допомогу, а до її приїзду придати тілу хворого лежаче або напівсидяче положення та необхідно прикласти лід до ймовірної області кровотечі.

## 6.6 Перша домедична допомога при переломах

### Причини переломів

Звичайно, основна причина порушення анатомії кістки – це травма, отримана при падінні, ударі, на виробництві, під час аварій, внаслідок природних катастроф і т. д.



В сучасній травматології використовується безліч різних класифікацій переломів.

Залежно від причини, переломи поділяють на травматичні і патологічні.

При деяких захворюваннях знижується міцність кісток і можуть мати місце патологічні переломи, що виникають при незначних травмах, слабких ударах, а іноді навіть просто при нарузі м'язів або виконанні звичайного руху.

Ця патологія може виникати при остеопорозі, остеомієліті, туберкульозі, онкологічних захворюваннях кісток. У дітей причиною може бути важке вроджене захворювання остеопетроз (смертельний мармур).

Одним з факторів ризику при патологічних переломах є вік. У літніх людей знижується щільність кісткової тканини, вона стає більш крихкою, тому зростає ризик переломів.

За напрямом і формою перелому. Ця класифікація заснована на орієнтації лінії перелому відносно осі кістки.



Переломи можуть бути поперечні, поздовжні, косі і гвинтоподібні.

Якщо чітка лінія перелому відсутня, а на рентгенограмі визначається безліч дрібних уламків, то його називають осколковий. Осколковий перелом хребців називають компресійним, оскільки він часто виникає в результаті різкого здавлення хребців один одним.

Також виділяють клиноподібні переломи, коли одна кістка вдавлюється в іншу, деформуючи її у вигляді клину, та скалкові – один уламок кістки вбитий в інший.

За ступенем пошкодження

- Повні (зі зміщенням відламків і без);
- неповні (надлом кістки або тріщина).

Залежно від пошкодження шкірних покривів

- Закриті (немає пошкодження шкіри і відкритої рани);
- відкриті (пошкоджені м'які тканини і рана відкрита).



Закритий перелом



Відкритий перелом

Діагностика перелому кістки

Цей діагноз часто виставляється на підставі клінічних ознак, але завжди підтверджується рентгенологічно. Рентген обов'язковий навіть у тих випадках, коли перелом відкритий і видно кісткові відламки. Звичайно, в даному випадку діагноз не викликає сумнівів, але це дослідження необхідно для того, щоб точно встановити положення пошкоджених кісток і наявність уламків.

### Відносні ознаки перелому

- Різка біль у місці пошкодження, посилюється при русі, навантаженні і будь-яких маніпуляціях, при пошкодженні дрібних кісток біль може бути єдиним симптомом у потерпілого.



- Порушення функції, якщо мова йде про кінцівку (обмеження рухливості, потерпілий утримує її у вимушеному положенні).
- набряк у місці пошкодження: з'являється через деякий час після отримання травми.
- Гематома – теж утворюється не відразу, однак при масивній кровотечі швидко збільшується в обсягах.

### Абсолютні ознаки перелому:

- Зміна форми кінцівки.
- В передбачуваному місці перелому визначається патологічна рухливість кісткових відламків і характерний хрусткіт.
- Візуалізація в рані кісткових відламків.

### Закриті переломи: перша домедична допомога

Перш за все, необхідно зафіксувати пошкоджену кінцівку. Від якості фіксації залежать больові відчуття потерпілого. Шину не слід дуже сильно притискати до місця пошкодження кістки. Це може порушити активний кровообіг. Якщо ж поблизу немає

ніяких засобів, які можуть замінити шину, то пошкоджену руку підвішують на косинку, а ногу прибинтовують до здорової ноги. Потім місце пошкодження охолоджують. Кращий варіант — прикладання льоду, але якщо такого під рукою немає, то це може бути холодна вода. Охолодження зніме набряк у місці перелому і трохи зменшить больовий синдром.

### **Відкриті переломи: перша допомога**

Перша дія — обробка антисептиком рани. Йод, зеленка, спирт, горілка — цими засобами потрібно змастити і краї рани, а потім вже накласти стерильну пов'язку. Відкриті переломи часто супроводжуються рясними кровотечами, і може виникнути необхідність накладення джгута. При цьому важливо не намагатися виправляти деформації кінцівки, що не вправляти виступаючі відламки кістки. Так можна інфікувати рану і викликати напад болю у людини. Далі необхідно зафіксувати ушкоджену руку або ногу.

### **Переломи нижніх кінцівок: перша допомога**

Найчастіші переломи ніг — це переломи гомілок і кісточок. Зазвичай в зоні перелому вже через пару хвилин після травмування наростає набряк, з'являється біль. Травмованій нозі слід надати правильне положення, знявши при цьому взуття. Для іммобілізації ноги підійдуть дошки, палиці, пруті. Їх необхідно накласти по внутрішній і зовнішній поверхні нижньої кінцівки.

При цьому фіксуються обидва суглоби: колінний і гомілковостопний.

Переломи колінних суглобів, мабуть, найбільшчі. Вони супроводжуються сильною деформацією і набряком. Ніколи не намагайтеся щось вправляти і



чіпати при переломі коліна. Постраждалого просто потрібно укласти в найбільш зручне положення і зафіксувати коліно до приїзду «швидкої допомоги».

## Переломи верхніх кінцівок: перша допомога

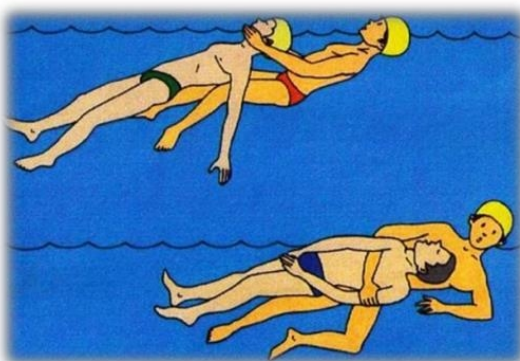
Перша ознака перелому руки — її неприродна форма, припухлість. Основна дія для полегшення стану потерпілого і можливості подальших дій травматолога — підвішування руки на косинці, краватці, шнурі до шиї і фіксація її до тулуба. Безпосередньо до місця травми прикладають холод.

## 7. УТОПЛЕННЯ

**Утоплення** - одна із форм механічної асфіксії, що розвивається у результаті попадання рідини у дихальні шляхи або внаслідок ларингоспазму і припинення дихання чи зупинки серця в результаті психічної (страх) і рефлексорної (удар об воду, холодовий шок) дії. Іншими причинами утоплення можуть служити: температура навколишнього середовища; велика швидкість течії води; вири; ключові джерела; шторми; невміння плавати; перевтома; хворобливий стан; травми при стрибках у воду; порушення серцевої діяльності при плаванні під водою тощо.

Рятувати потоплюючу людину, зазвичай доводиться уплав.

Якщо вона ще тримається на поверхні, варто підпливати до неї ззаду, щоб уникнути захоплення з її боку. У випадку захоплення краще пірнути з потоплюючим у воду. Він, намагаючись





залишитися на поверхні, як правило, відпускає рятувальника. Якщо потопуючий поринув у воду, треба пірнути і намагатися знайти його. Знайшовши затонулого, необхідно взяти його за руку або за волосся й, відштовхнувшись від дна, спливати на поверхню. Доставивши потерпілого до берега, приступають до надання невідкладної допомоги, яка повинна бути спрямована на якнайшвидше відновлення дихання і кровообігу.

### 7.1 Перша домедична допомога потопуючому

Витягнувши потерпілого із води, необхідно:

- швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей, для чого ставши на праве коліно, покласти потерпілого його черевом на своє ліве стегно вниз обличчям, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищати порожнину рота;

- одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;

- покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, для розправлення дихальних шляхів, для цього можна використовувати валик з одяжі та інші підручні засоби;

- визначте

наявність дихання і наявність пульсу на сонній артерії. Якщо дихання відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого, а якщо буде відсутній пульс, водночас із штучною вентиляцією легень виконується непрямий масаж серця до появи перших ознак життя;



- паралельно здійснюється нагрівання тіла розтиранням.

Одночасно із наданням допомоги потерпілому необхідно викликати «швидку медичну допомогу» або якнайшвидше, не

припиняючи реанімаційних заходів, доставити потерпілого до медичного закладу.

Усім потерпілим обов'язково повинна бути надана кваліфікована медична допомога лікарями «Швидкої медичної допомоги» або в лікувальній установі, тому що після порятунку в утопленика висока ймовірність розвитку набряку легенів.

Для запобігання нещасних випадків слід дотримуватися правил поведінки на воді, що забороняють: стрибати у воду в незнайомому місці, особливо головою донизу; запливати за межі відведених для купання місць; купатися після вживання спиртних напоїв, а також у стані психічного й фізичного стомлення; заходити у воду після сильного перегріву на сонці; залишати без догляду дітей під час їх купання.

## 8. ТЕПЛОВИЙ (СОНЯЧНИЙ) УДАР

**Тепловий удар** - виникає в результаті загального перегріву організму при тривалому впливі високої температури. Його можна одержати й у приміщенні: магазині, на робочому місці, сауні тощо.

Сонячний удар виникає якщо сонячне тепло діє переважно на голову.

При тепловому і сонячному ударі, як правило, людина непритомніє в результаті недостатнього надходження крові в мозок. Якщо при цьому людині не допомогти, вона може загинути.

**Увага!** Сонячному й тепловому удару найбільш схильні люди, що погано переносять жару, особи з надлишковою вагою, страждаючі серцево – судинними захворюваннями, залоз внутрішньої секреції, а також ті, що зловживають алкоголем. Швидко перегріваються маленькі діти, тому що в силу вікових фізіологічних особливостей механізм регуляції теплообміну дитячого організму ще недосконалий.

**Симптоми:** спочатку людина відчуває втому, головний біль, запаморочення, нудоту, спрагу. Пізніше - шум у вухах,



задишку, прискорене серцебиття (збільшується почервоніння). Якщо в цей час прийняти необхідні заходи, захворювання не буде розвиватися. Але якщо постраждалий продовжує залишатися на сонці та у теплі, розвивається процес, зумовлений ураженням центральної нервової системи; важка задишка, частий і слабкий пульс, галюцинації, температура підвищується до 40°C, судоми, марення, можливий параліч органів дихання і припинення роботи серця. **Запам'ятайте!** Небезпека сонячного і теплового удару збільшується при фізичному навантаженні і відсутності води. Організм не встигає охолоджуватися і швидко перегрівається.

### 8.1 Перша домедична допомога при сонячному й тепловому ударах

Допомога при сонячному й тепловому ударах одна:

- перше за все, перемістіть потерпілого в тінь або в прохолодне приміщення;
- розстебніть одяг, ослабте ремінь;
- покладіть на чоло, область серця й внутрішню поверхню стегон, ближче до паху компреси з холодною водою (у цих місцях

перебувають товсті судини, тому кров і тіло будуть охолоджуватися);

- трохи підніміть ноги потерпілого - так ви підсилите прилив крові до знекровленого мозку;

- дати потерпілому понюхати нашатирний спирт;
- якщо людина не знепритомніла, її треба напоїти холодною, трохи підсоленою водою, алкогольні напої виключаються;
- при втраті свідомості потрібно покласти постраждалого на бік. При порушенні дихання негайно починають робити штучне дихання.

Буває, що погано людині стає вже вдома. Тоді добре допомагає обтирання оцтом, розбавленим порівну з водою. Одночасно треба давати холодні напої невеличкими ковтками



кожні 3-5 хвилин. Можна поставити холодну клізму, а також дати жарознижуючу таблетку.

В усіх випадках перегрівання організму треба терміново викликати лікаря.

Для того, щоб уникнути теплового й сонячного ударів, необхідно дотримуватися правил роботи й поведження в приміщеннях з підвищеною температурою (гарячі цехи, парильні в лазнях). У жаркому кліматі години роботи повинні приходиться на найменш небезпечний час доби.

Попередження перегрівання організму полягає в дотриманні норм прийому сонячно-повітряних ванн: не зловживати витривалістю свого організму, більше знаходитися у холодку, періодично охолоджуватися.

Запам'ятайте, що вживання у спеку алкогольних напоїв різко порушує терморегуляцію організму й може викликати тепловий удар.

Уникнути сонячного удару дуже просто: одяг повинен бути з легкої нещільної тканини, світлий; потрібно носити головний убір.

Намагайтесь дотримуватись питного режиму, уживаючи немцний чай і квас, варто підтримувати в організмі водно-сольову рівновагу.

## 9. УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ

### *Електротравми* –

ушкодження організму електричним струмом, причинами якого є порушення техніки безпеки при поводженні з електроприладами в промисловості, у сільському господарстві, на транспорті, у побуті. Більше половини електротравм у населення трапляється через дотик чи наближення до обірваних або провислих дротів повітряних ліній



електромереж, а також через ураження атмосферною електрикою (блискавка).

Електричний струм викликає місцеві й загальні порушення в організмі. Місцеві зміни проявляються в болючих відчуттях і опіках тканин. Загальні явища виявляються у розладі діяльності центральної нервової системи, органів дихання й кровообігу.

У осіб, уражених електричним струмом, спостерігаються непритомність, втрата свідомості, судоми, порушення дихання, а у важких випадках - шок і смерть.

### 9.1 Перша домедична допомога при ураженні електричним струмом

Надання першої домедичної допомоги при ураженні електричним струмом полягає у наступному:

1. Припинити дію електричного струму на потерпілого



(вимкнути рубильник чи вимикач, швидко викрутити запобіжник, відкинути дроти сухою дошкою, відтягнути потерпілого діелектричними рукавичками, шарфом, піджаком, курткою тощо за сухий одяг, перерубати дріт сокирою).

2. Ретельно оглянути потерпілого.

Якщо потерпілий при свідомості і відчуває себе непогано, слід лише заспокоїти його, напоїти теплим чаєм, відігріти. Пам'ятайте, що потерпілий до приїзду лікарів повинен обов'язково лежати, ні в якому разі не дозволяйте йому підводитися. Адже струм викликає в організмі серйозні розлади обміну речовин, кровообігу, змінює навіть склад крові,

спричиняючи таким чином тяжкі ускладнення. Електричний струм при проходженні через тіло людини викликає його нагрівання, що може призвести до опіку. При цьому у постраждалого можуть спостерігатися рани в місцях входу та виходу електричного розряду. Ці опіки, незначні на вигляд, можуть виявитися тяжкими, оскільки можливо ушкодження внутрішніх тканин. На уражені ділянки слід накласти суху пов'язку.

При зупинці дихання, розвитку стану клінічної смерті:

- необхідно терміново викликати «швидку медичну допомогу»;
- негайно приступити до реанімаційних заходів (штучна вентиляція легень і непрямий масаж серця).

## 9.2 Запобігання ураження електричним струмом

Для запобігання ураження електричним струмом слід дотримуватись відповідних правил поведіння:

- ніколи не використовуйте електричні прилади поблизу води;
- оголені електричні дроти слід викинути або відремонтувати;
- якщо вдома є маленькі діти, переконайтеся, що ви надійно від них закрили електророзетки;
- не можна не тільки торкатися, але й наближатися до обірваних дротів на відстань ближче ніж 8 метрів;
- до електротравми може призвести навіть наближення на небезпечну відстань до дротів повітряних ліній при виконанні будівельних, сільськогосподарських робіт (складання соломи, сіна, дров);
- смертельно небезпечно проникати в електричні розподільчі пристрої, трансформаторні підстанції, електросилові щити та збірки (на всіх таких електричних пристроях нанесено спеціальні попереджувальні знаки електробезпеки, і вони постійно під напругою);



- небезпечно проводити будь-які розкопки ґрунту механізмами та ручним способом у межах міст, бо пошкодження, підземної кабельної лінії також може стати причиною електротравми.

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

Ніколи не наближайтесь до постраждалого від електричного струму, якщо ви не впевнені, що джерело живлення відключене. Якщо оголений дріт знаходиться на корпусі автомобіля, запропонуйте пасажирам залишатися в машині до приїзду фахівців.

## 10. УРАЖЕННЯ БЛИСКАВКОЮ

Ураження блискавкою лікарі прирівнюють до дії на організм електричного струму високої напруги.

Така травма руйнує нервову систему, розладнує дихання, серцеву діяльність. На

шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані "знаки блискавки" - червоні смуги, опіки. 88-96

відсотків уражених спершу втрачають свідомість. При ураженні блискавкою, насамперед, постраждалого необхідно

роздягнути, облисти йому голову холодною водою та, за можливістю, обгорнути тіло мокрим холодним простирадлом. Якщо людина ще не отямилася, слід негайно розпочати



проведення реанімаційних заходів та якнайшвидше викликати швидку медичну допомогу. Навіть якщо людина зовнішньо отямилася, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів і вона потребує медичної допомоги.

Є така думка, що ураженого блискавкою потрібно швидко на декілька хвилин закопати в землю: мовляв, так електричний заряд із нього вийде, і все обійдеться. Цей намір не просто марний, а ще й небезпечний. Це затримує застосування справді адекватних засобів допомоги, але ще й можна просто заморити постраждалого, якщо він наковтається землі.

**Пам'ятайте!** Постраждалий від удару блискавки може мати переломи, тому переміщати його необхідно дуже обережно.

### 10.1 Поради щодо поведінки під час грози

Під час грози:

- вимкнути радіоустановки й телевізори з антеною;
- не можна ховатися під високими деревами, особливо коли негода застає в полі, на відкритій місцевості (третина усіх потерпілих від блискавки уражена саме під деревами);
- якщо ви плаваєте чи знаходитесь в човні, слід якнайшвидше вибратися на берег, тому що вода є провідником електрики;
- у відкритому полі не слід переносити лопати, граблі, вила;
- небезпечно наближатися за такої погоди й до телеграфних стовпів або опор ліній електропередач;
- неприпустимо їздити на велосипеді, мотоциклі чи коні, працювати на тракторі;
- складіть парасольку;
- не можна в цей час лишатися на спортивних майданчиках, пляжах, на подвір'ї;
- якщо гроза застала у поході, тримайтеся якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків;
- уникайте сусідства з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;
- за винятком екстрених випадків намагайтеся не користуватися телефоном;





- якщо гроза застала в автотранспорті, то слід лишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні. Якщо ж у край необхідно вибратись, треба уникати одночасного контакту з землею й металевим корпусом автомобіля - найкраще вистрибнути з машини;

- знаходячись у будинку, тримайтеся далі від дверей, вікон, каміна, небезпечно також забиратися на горище;
  - не рекомендується приймати під час грози душ або ванну;
  - якщо ж сховатися ніде (скажімо, в чистім полі), краще присісти. Тіло повинно мати якнайменше точок дотику з землею.
- Майте на увазі**, що після спекотних днів дощі йдуть з грозами. Будьте обережними.

## 11. ОПКИ

Розрізняють термічні опіки, котрі викликаються полум'ям, розпеченими предметами, гарячими й палаючими рідинами тощо і хімічні опіки, які можуть трапитися у результаті впливу кислот і лугів. Опіки часто бувають і від дії на шкіру сонячних променів, електричного струму.

Розрізняють опіки трьох ступенів: легкий, середній й важкий. Для опіків легкого ступеня характерне стійке почервоніння обпаленої шкіри, сильний біль. При опіках більш важких ступенів виникають міхури; на тлі почервоніння й міхурів можуть з'являтися ділянки білої («свинячої») шкіри.

### 11.1 Перша допомогу при термічних опіках



**При обмеженому опіку:**

першочерговим заходом нехайне охолодження і промивання водою обпечених поверхонь, що має потрійну дію: зупиняє високотемпературний

вплив, який розповсюджується на шкіру і тканини, розташовані глибше (шляхом тепловіддачі);

здійснює певну знеболювальну дію; зменшує концентрацію шкідливих речовин, які виділяються внаслідок ушкодження

шкіри (некроз, обвуглювання) і спричиняють розвиток опікового шоку.

Охолодження можна здійснювати різними засобами: промиванням опікових поверхонь холодною водою із водогінної мережі (шланг, душ, ванна); із будь-яких ємкостей із запасами води; у крайніх випадках, за відсутності запасів води, допускається накладання на опіки холодних компресів із води, снігу, льоду тощо. Оптимальна температура охолоджуючої води: 18-20 °С, однак можливе застосування води будь-якої температури, але не вище 45 °С. Необхідно пам'ятати, що чим раніше розпочато охолодження, тим більшим буде його ефект. Тривалість безперервного охолодження повинна становити не менше 15 хв. (рекомендована тривалість — 45-60 хв.). Необхідно пам'ятати, що одночасно з охолодженням обпечених поверхонь треба зігрівати інші

ділянки тіла, не допускаючи загального переохолодження.

Особливо це важливо для дітей, організм яких здатний швидко переохолоджуватися;



- накласти стерильну пов'язку;
- дати знеболюючий засіб.

Якщо ви транспортуєте потерпілого до лікарні, накладіть на місце опіку чисту суху тканину.

#### **При великих опіках:**

- накласти не тугу стерильну пов'язку;
- дати знеболюючий засіб;
- дати випити склянку луго-сольової суміші ( 1 чайна ложка повареної солі й 0,5 чайної ложки харчової соди, розчинені в 2 склянках води);
- доставити потерпілого до медичної установи.

Слід пам'ятати, що великі опіки ускладнюються опіковим шоком, під час якого потерпілий метушиться від болю, прагне втекти, погано орієнтується на місці й в обстановці. Порушення переходить у прострацію, загальмованість.

Вдихання гарячого повітря, пару, диму може викликати опік дихальних шляхів, набряк гортані, порушення дихання. Це

зумовлює гіпоксію (порушення доставки кисню до тканин організму).

**Увага!** При термічних опіках не допускається:

- видаляти з ушкодженої шкіри залишки одягу й бруду;
- обробляти місце опіку спиртом, йодом, жиром, посипати крохмалем або борошном;
- накладати тугі пов'язки.

### 11.2 Перша допомога при хімічних опіках

При хімічних опіках рідко виникають міхури. Поглибленню й поширенню опіку сприяє просочений кислотою або лугом одяг. Що робити, якщо ви піддалися даному виду опіку:

- негайно видалити одяг, просочений хімікатом;
- промити шкіру проточною водою;
- при опіках лугом промити ушкоджене місце слабким розчином (1-2 %) оцтової кислоти;
- при опіках кислотою промити місце ушкодження слабким розчином питної соди (1ст.л. на склянку води);
- дати знеболюючий засіб;
- доставити потерпілого до лікувальної установи.



## 12. УКУСИ КОМАХ І ТВАРИН

Небезпечними для людини є укуси гадюк, павуків і кліщів. Укуси оси, бджоли є менш небезпечними. Розрізняють токсичну дію отрути і алергічні реакції на них, що можуть протікати вкрай важко.

Джерелом сказу для людини є хворі на це особливо небезпечне інфекційне захворювання теплокровні тварини та гризуни.



### 12.1 Перша допомога при укусі каракурта

Після укусу каракурта, протягом 10-20 хв., виникає картина загальної інтоксикації: з'являється різко виражена м'язова слабкість; хитка хода; болі в кінцівках, попереку і животі. Обличчя гіперемоване, температура тіла підвищується до 38-39<sup>0</sup> С, з'являється озноб, пітливість. Хворі не можуть встати на ноги, кричать від болю, метушаться в ліжку. Іноді бувають затримки кало- і сечовипускання. Місцеві ознаки укусу відсутні. Ознаки інтоксикації тривають від 4 до 12 днів.

Перша допомога до прибуття лікаря: постраждалому дають пити; зігрівають кінцівки і тіло грілками. При затримці дефекації показана клізма, при затримці сечовипускання – катетеризація.

### 12.2 Перша допомога при укусах ос і бджіл

При укусах ос і бджіл необхідно видалити жало з ранки, накласти холодну примочку на уражене місце. При гіперреактивних проявах необхідно відправити постраждалого до медичної установи для проведення інтенсивної антиалергічної терапії.



### 12.3 Перша допомога при укусі кліщів

Кліщі - кусючі вампіри, небезпечні передавати різні інфекційні захворювання, кліщовий енцефаліт - запалення головного привести до смерті.

тим, що здатні в тому числі й мозку, що може



Звичайно, не всі кліщі є носіями інфекційних хвороб, але відрізнити носія від здорового неможливо.

Слід пам'ятати, що кліщі активні із середини травня до кінця вересня. Піки активності їх у травні й у серпні. Улюблене місце їхнього перебування - звернені до півдня

сонячні схили, покриті кущами висотою від 5 см до 1 метра. Як правило, людину, що йде по лісі, кліщі атакують на рівні його гомілок, колін і стегон. Улюблені місця прикріплення кліщів - вуха, шия, пахви, живіт, пах, внутрішня сторона кистей і стегон.

*Як запобігти укусам кліщів.*

При лісових прогулянках, зборі ягід, грибів слід дотримуватися найпростіших запобіжних правил. Одягайте світлий одяг. На ньому кліща помітити легше, ніж на темному. Одяг повинен надійно закривати тіло. Штани повинні бути заправлені у шкарпетки, на ногах повинні бути чоботи або щільно зав'язані черевики. Куртку наглухо закривають і заправляють у штани. Обшлагги повинні щільно облягати кисті рук. Комір і манжети можна змастити камфорною олією. Вуха і волосся потрібно закрити косинкою або беретом.

Обробляйте одяг у місцях можливого переповзання кліщів на тіло репелентом - засобом, який залякує кліщів. Із препаратів цієї групи найбільш відомі «Претикс», «Диптерол», «Перманон», «Бибан». Треба враховувати, що одноразова обробка репелентом діє тільки протягом 3-4 годин. **Увага!** У людей, схильних до алергії, він може викликати серйозну алергічну реакцію.



Під час прогулянки частіше оглядайте себе, а також слід дивитися на гілки кущів, біля яких улаштуєтеся на пікнік. Розпізнати кліща просто: він схожий на коричнево-червоного клопа. З приходом додому також обов'язково огляньте своє тіло або попросіть це зробити кого-небудь із близьких. Кліщі, які присмокталися, мають вигляд малопомітних чорних плямок, їх важко відрізнити від природних утворень на шкірі.

### **Що робити, якщо виявили паразита?**

Якщо кліщ виявлений, бажано скоріше витягти: його чим довше паразит буде ссати кров, тим більша ймовірність зараження.

Витягати його треба лише в тому випадку, якщо ви зможете обробити місце укусу йодом або іншим антисептиком -

так ви убезпечите себе від зараження рани. У жодному разі не можна роздавлювати «вампіра», тому що тоді віруси потраплять у ранку й відбудеться зараження. Якщо у вас під рукою немає цих препаратів, то не варто приступати до самостійного видалення кліща - якомога швидше доберіться до лікувального закладу.

### Методи видалення кліща

1. Спочатку «операції» обробіть місце укусу йодом, а на себе одягніть маску для захисту дихальних шляхів на випадок, якщо напившись крові кліщ лопне й у повітрі утвориться аерозоль зі збудниками хвороб.

2. Можна використовувати міцну нитку. Зробіть петлю й накинувши її на комашку, стягніть її якнайближче до хоботка. Потім починайте обережно рухати кінцями мотузки вправо - уліво.

Різкі рухи неприпустимі - черевце кліща може відірватися, залишивши в шкірі голову, що буде створювати дискомфорт. Як правило, через 2-3 хв. таких «катувань» кліщ відпадає.



3. Якщо видалити паразита ниткою не вдається, це можна зробити за допомогою щипчиків для брів. Затиснувши їхніми кінцями черевце кліща, крутите щипчиками проти годинникової стрілки. Хвилина, й кліщ в «кліщах».

4. Якщо при видаленні кліща його голівка все ж таки відірвалася, це місце протирають ватою або бинтом, змоченими спиртом, а потім видаляють голівку стерильною голкою (попередньо прожареною на вогні) так, як видаляють звичайну скалку.

Необхідно звертатися до лікаря у випадку, коли:

- на місці укусу кліща утворилася червона пляма;
- збільшилися лімфовузли; - підвищилася температура; - з'явилися м'язові болі;

- з'явилася сип по всьому тілу.

Ці ознаки можуть свідчити про те, що у вас кліщова хвороба.

## 12.4 Укуси тварин, хворих на сказ

Сказ - особливо небезпечна інфекційна хвороба, якою хворіють всі види домашніх, сільськогосподарських та диких тварин і люди. Характеризується тяжким ураженням центральної нервової системи і закінчується летально.

Залежно від резервуару збудника розрізняють епізоотії міського і природного типу. У першому випадку основним джерелом збудника є бродячі собаки та кішки. Епізоотії природного типу пов'язані з розповсюдженням сказу серед диких м'ясоїдних тварин: лисиць, вовків, песців, шакалів, корсаків, єнотоподібних собак тощо. На території України останнім часом відмічено поєднання ланцюгів епізоотичного процесу інфекції природного і міського типу з більш виразною активізацією

останнього.



Механізм зараження через рану. Людина заражається при укусах скаженою твариною або при попаданні її слини на пошкоджену шкіру та слизові оболонки, рідше - при знятті шкіри з трупів скажених тварин, особливо лисиць. У тварини слина стає заразною в останні 10 днів інкубаційного періоду і

залишається такою протягом усієї хвороби. На сказ хворіють в основному сільські жителі, на міське населення припадає приблизно 20-25 % випадків. Частіше хворіють чоловіки, за родом своєї діяльності. Захворювання розвивається не у всіх осіб, вкшених скаженою твариною. Час прояву перших ознак захворювання на сказ залежить від локалізації укусів і розмірів рани, а також від своєчасного звернення за медичною допомогою. При укусах обличчя сказ виникає у 90 % осіб, кисті - у 63 %, проксимальних відділів кінцівок - у 23 %.

Інкубаційний період при сказі людини коливається від 7 днів до року, частіше - 3-7 тижнів. Він найкоротший при укусах голови, обличчя, пальців рук.



Розрізняють такі стадії хвороби: провісників, збудження, паралітичну. Перші ознаки хвороби майже завжди проявляються на місці укусу. Рубець нерідко припухає, червоніє, стає болючим, свербить. Біль часто поширюється вздовж відповідних нервів. У хворих виникають нудьга без причини, страх, тривога; порушується сон, з'являються жахливі сновидіння, пізніше - безсоння. Вони скаржаться на загальну слабкість, серцебиття, нудоту, блювання.

Через 2-3 дні настає стадія збудження. Наростає неспокій, з'являється симптоматика надмірної рефлекторної збудженості центрів дихання і ковтання. Вдих утруднений, з участю всієї допоміжної мускулатури, видих поверхневий. Лице цианотичне, очі спрямовані в одну точку, з'являється екзофтальм. Хворого мучить спрага, але при спробі напиться виникають болючі судоми ковтальних м'язів (гідрофобія), подібні явища викликає навіть вигляд води, її дзюрчання. Приступи судом можуть



з'являтися від руху повітря (аерофобія), яскравого світла, голосної мови. Хворі марять: зриваються з ліжка, намагаються кудись бігти, стають агресивними; приєднуються зорові та слухові галюцинації. На обличчі - вираз жаху, зіниці розширені. Голос

хрипкий. З'являється рясне потовиділення. Внаслідок утрудненого ковтання і збільшення секреції слини спостерігається велика слинотеча. Такий приступ триває від кількох секунд до хвилини, після чого настає нетривале заспокоєння, яке потім змінюється новим приступом. В стадії збудження температура підвищується до 40-41 °С. Період збудження триває не більше 2-3 діб і може закінчитись смертю, але частіше захворювання переходить у паралітичну стадію.

Приступи збудження припиняються і настає «зловісне» заспокоєння. За ним з'являється параліч кінцівок, порушується



функція тазових органів, підвищується температура до 42 °С і настає смерть від паралічу серця або дихального центру.

## 12.5 Правила профілактики захворювання сказом

Щоб уберегтися від захворювання сказом слід:

- утримуватись від контактів з дикими та безпритульними тваринами;
- виконувати правила утримання домашніх тварин та нормального поведіння з ними;
- доставляти фахівцям ветеринарної медицини хворих тварин або їх трупи в разі, якщо тварина загинула;
- не вбивати здорових на вигляд тварин, які нанесли укуси та інші пошкодження, а терміново викликати ветеринарного лікаря;
- не знімати шкіру з трупів диких тварин при їх знаходженні;
- в разі укусу домашньою твариною, слід з'ясувати ім'я господаря та адресу. Це допоможе вам уникнути щеплень проти сказу, оскільки за твариною можна встановити ветеринарний нагляд;
- рани від укусу, подряпини, місця ослинення, потрібно негайно ретельно промити під проточною водою з господарським



милом, обробити краї пошкоджень йодом, накласти асептичну пов'язку. Не слід зупиняти кровотечу. В цей же день слід негайно звернутися до травматологічного пункту, який працює цілодобово;

- у разі пошкодження одягу, в якому була одягнута людина під час укусу, треба його обробити гарячою праскою і лише після цього одяг можна ремонтувати;
- щорічно доставляти на щеплення проти сказу домашніх та сторожових собак і кішок.

## 13. ОТРУЄННЯ РТУТТЮ

**13.1 Дії при розливі ртуті у приміщенні** Якщо у приміщенні розбито ртутний термометр:

- виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;
- відчиніть настіж усі

вікна у приміщенні;

- максимально

ізолюйте від людей

забруднене приміщення,

щільно зачиніть всі двері;

- захистіть органи

дихання хоча б вологою

марлевою по в'язкою;

- негайно починайте збирати ртуть: збирайте

спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з

розчином 2 г перманганату калію на 1 літр води; більш дрібні

кульки збирайте щіточкою на папір, і теж скидайте в банку. Банку

щільно закрийте кришкою. **Використання пылососу для**

**збирання ртуті забороняється;**

- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином

(400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої, соди на 10 літрів

води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів

води);

- зачиніть приміщення після обробки так, щоб не

було сполучення з іншими приміщеннями і провітрюйте

протягом трьох діб;

- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру

не нижче 18-20°C для скорочення термінів обробки протягом

проведення всіх робіт;

- вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином

марганцівки підодви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у термометрі:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;

- виведіть з приміщення всіх людей, надайте допомогу

дітям, інвалідам та людям похилого віку;

- відчиніть настіж усі вікна

- ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно



зачиніть всі двері;

- негайно викликайте фахівців ДСНС України за номером 101. У крайньому випадку зателефонуйте в поліцію (102).

Боротьба з великою кількістю ртуті та її парів дуже складна. Хіміки називають її демеркурацією, яка проводиться двома способами:

- хіміко-механічним-механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення потребує посиленого провітрювання);



- механічним - механічний збір кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будівлі (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко-механічним).



## 14. ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ

Прикро, що багато людей висновки робить лише на основі свого гіркого досвіду.

### **Основні причини отруєнь:**

1. вживання отруйних грибів;
2. неправильнеприготування умовно їстівних грибів;
3. вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;
4. вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

**Застерігаємо!** Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків. Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.

### ***Не збирайте гриби:***

1. якщо не впевнені, що знаєте їх, якими б апетитними вони не здавалися;
2. поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно-небезпечних зонах;
3. невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, у основі якої є потовщення "бульба", оточене оболонкою;
4. з ушкодженою ніжкою, старих, в'ялих, червивих або ослизливих;
5. ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;
6. "шампінйони" ("печериці"), у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.



Не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, вони не завжди відповідають дійсності.

Не куштуйте сирі гриби на смак.

Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена землею - викидайте. Гриби промийте, у маслоків та мокроух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.

При обробці кип'ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити.

Обов'язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетеся гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку.

Не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.

Значна кількість грибів, які досі вважалися їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд - також може статись отруєння.

Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання - ботулізм. Гриби, які довго зберігалися, обов'язково прокип'ятіть 10-15 хвилин.

**Увага! Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:**

1. "Усі їстівні гриби мають приємний смак". "Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні - приємний";
2. "Усі гриби в молодому віці їстівні", а "Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів";
3. "Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби". "Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні", а "Отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин";
4. "Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах".

#### 14.1 Перша допомога при отруєнні грибами

*Первинні ознаки отруєння* (нудота, блювота, біль у животі, пронос) - з'являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості грибів, що людина з'їла. Біль та напади нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.



При підозрі на отруєння грибами викличте "Швидку медичну допомогу". Негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо - рожевого розчину марганцівки; надавіть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; коли промивні води стануть чистими прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок).

Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.

З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби і проведіть їм профілактичні заходи.

## **ПІСЛЯМОВА**

Звичайно, розглянуті у посібнику матеріали охоплюють далеко не всі події можливих НС, несприятливих побутових та нестандартних ситуацій.

Поведінка людей дуже непередбачувана, але автори сподіваються і будуть вдячні, якщо наведені правила поведінки та дій у різноманітних загрозливих для життя людей ситуаціях хоч якоюсь мірою допоможуть їм справитися з бідною, що їх спіткала.

## Використана література

1. Правила поведінки в умовах загрози та виникнення надзвичайних ситуацій. Навчальний посібник за загальною редакцією С.І. Осипенка. –Київ., 2018 – 120с.
2. Надзвичайна ситуація. Що робити? Деякі поради населенню щодо дій в екстремальних умовах. ЗАТ «Українська технологічна група». –К., 2000. -48 с.
3. Наказ МВС України від 30 грудня 2014р.№1417 «Про затвердження правил пожежної безпеки в Україні»
4. Олійник П. з співавторами. Перша медична допомога. – Львів: «Слолом», 2004. – 256 с.
5. Рекомендації щодо дій населення у надзвичайних ситуаціях. – Львів, 2000. -66 с.
6. Типові правила охорони життя людей на водних об'єктах України.-К., 2002. -28с.
7. Правила поведінки на воді.-К.,- 2000.-24 с.
8. Биченок М.М. Основи інформатизації управління регіональною безпекою. –К., 2005. – 196с.
9. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 р. №5403-УІ.
- 10.Закон України «Про екстрену медичну допомогу» від 05.07.2012 р. №15081-УІ.