

# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ І ДІЇ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС СТИХІЙНОГО ЛИХА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

До явищ стихійного лиха, які можливі на території України відносяться: землетруси; повені (паводки; підтоплення; катастрофічне затоплення); селеві потоки; зсуви; сильний вітер (ураган, смерч), снігопад, хуртовина, бурі та інші явища природи, що виникають як правило раптово. До них можна також віднести і пожежі, особливо лісові і торф'яні. Вони порушують нормальну життєдіяльність людей, руйнують і знищують матеріальні цінності, а іноді призводять до загибелі людей.

Про загрозу виникнення стихійного лиха населення сповіщається через мережу провідного мовлення (через квартирні і зовнішні гучномовці), а також через місцеві радіомовні станції, телебачення і, якщо дозволяє час, через засоби друку. В інформації вказується характер можливого надзвичайного явища, його масштаби, час виникнення і можливі наслідки, а також рекомендується, що необхідно робити до і під час стихійного лиха.

Кожний громадянин, який опиниться у районі стихійного лиха, зобов'язаний проявляти самовладання, особистим прикладом оказувати вплив на оточуючих, а при необхідності покладати край випадкам грабежів, мародерства та інших порушень законності.

Надавши першу допомогу членам сім'ї, оточуючим і самому собі, громадянин повинен брати участь в ліквідації наслідків стихійного лиха, використовувати для цього особистий транспорт, інструмент, медикаменти, перев'язочний матеріал і т.п.

## ДІЇ В РАЗІ ПОЖЕЖІ

У разі виявлення ознак пожежі, до яких належать полум'я, дим, запах диму, характерне потріскування тощо, кожен громадянин зобов'язаний:

- негайно повідомити про це телефоном пожежну охорону. При цьому слід назвати адресу об'єкта (будинку), вказати кількість поверхів, місце виникнення пожежі, обстановку на пожежі, наявність людей, а також повідомити своє прізвище;
- вжити (по змозі) заходів для евакуації людей, гасіння (локалізації) пожежі та збереження матеріальних цінностей;
- викликати (в разі необхідності) інші аварійно-рятувальні служби (медичну, газорятувальну тощо).

Після виклику пожежної охорони слід попередити про це всіх, хто перебуває поряд, після чого евакуюватися самому й допомогти в евакуації іншим, особливо особам похилого віку та маленьким дітям, запобігаючи при цьому виникненню паніки.

**У разі пожежі слід узяти до уваги її небезпечні фактори та механізм їхнього впливу на людину.**

Для обмеження циркуляції повітря, яка може пришвидшити горіння, слід позачиняти всі двері й лише після цього покидати приміщення. Якщо дозволяє час, потрібно зупинити подачу газу й вимкнути електрику.

**Якщо пожежа виникла в помешканні над вашою оселею**, варто вжити запобіжних заходів для зниження ймовірних втрат від води, яку використають під час гасіння пожежі. Для цього слід вимкнути всі електроприлади (ще краще - цілковито знеструмити оселею), відсунути од стін меблі, накрити великогабаритні предмети (речі) поліетиленовою плівкою або ковдрами. Якщо пожежа виникла в помешканні під вашою оселею, Вам доведеться виявити більшу витримку. Перед тим, як виходити через двері, їх слід злегенька прочинити (в жодному разі не відчиняти та не вибивати), бо миттєвий доступ кисню здатний призвести до потужного викиду полум'я. Прочиняти двері потрібно з особливою обережністю: стати на коліно

обличчям до дверей і виставити одну ногу вперед на відстань приблизно 50 мм від дверей; прочиняти двері спроквола, прикриваючи себе дверним полотном, щоб забезпечити захист від перепаду температури та впливу полум'я (рис. 1).



**Рис. 1. Прочинення дверей**

Після цього потрібно вичекати кілька секунд і оцінити обстановку. Якщо ви впевнені, що на шляхах виходу з помешкання ще немає сильного задимлення та високої температури, слід негайно, не гаючи жодної секунди, залишити оселю, рухаючись по коридорах та сходових клітках.

### **Користуватися ліфтом у разі пожежі категорично заборонено!**

Виняток становлять ліфти, які призначені для транспортування особового складу підрозділів пожежної охорони.

Ліфтова шахта є шляхом поширення диму та отруйних продуктів горіння. До всього, в разі пожежі ліфт часто знеструмлюють, унаслідок чого можна опинитися в пастці між поверхами. Якщо вас відрізало вогнем, димом і високою температурою від основних шляхів евакуації, передусім потрібно перешкодити доступу диму та продуктів горіння у ваше приміщення, для чого слід позатуляти всі щпарини по периметру дверей та під ними ганчірками, рушниками, шторами тощо (рис. 2).



**Рис. 2. Захист помешкання від диму та продуктів горіння**

Без крайньої потреби не рекомендується використовувати синтетичні тканини, бо їх горіння (термічний розклад) супроводжуються утворенням високотоксичних речовин та їдкого диму. Якщо в оселі є вода, всі ганчірки потрібно змочити.

**У приміщенні, заповненому димом, слід обережно підповзти до вікна, затуливши ніс і рот зволоженою тканиною (ганчіркою), яка відіграє роль тимчасового фільтра, що захищатиме вас від впливу небезпечних продуктів горіння. У задимленій зоні потрібно рухатися поповзом (рис. 3), оскільки більшість нагрітих газоподібних отруйних речовин і**

дим скупчуються у верхній частині приміщення, де температура внаслідок цього вшестеро вища, ніж унизу, й концентрація кисню недостатня для нормального дихання.



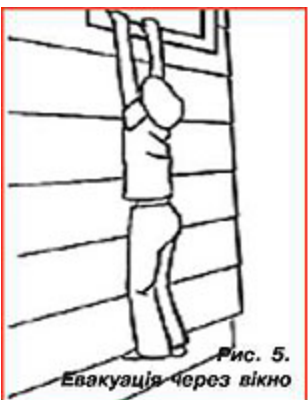
**Рис. 3. Рух у зоні задимлення**

Якщо ви опинилися біля вікна, трохи прочиніть його й дихайте через шпарину. Кличте на допомогу. Коли допомога (працівники пожежних підрозділів) прибула, намагайтесь повернути до себе увагу (рис. 4).



**Рис.4. Подання сигналів про допомогу**

**Ніколи не вистрибуйте через вікно без крайньої потреби**, адже кожен другий стрибок, скажімо, з четвертого поверху є смертельним. Якщо вистрибувати все ж доведеться, спочатку викиньте через вікно м'які речі (матрац, подушки тощо), після чого зменшить висоту падіння, повиснувши за вікном на руках (рис. 5). Відштовхнувшись, стрибайте на м'які предмети, що їх ви скинули задалегідь.



**Рис. 5. Евакуація через вікно**

Після того, як ви залишили будинок, у якому відбувається пожежа, не повертайтеся у нього, навіть якщо це здається безпечним! Дим, продукти горіння, раптовий викид полум'я можуть заскочити Вас зненацька. Прибуття працівників пожежної охорони слід чекати на безпечній відстані.

Щоб запобігти стрімкому поширенню пожежі, до приїзду пожежників не рекомендується відчиняти вікна.

Потрібно пам'ятати, що малі діти в разі пожежі часто ховаються під ліжками, в шафах, забиваються в різні кутки та закутки (рис. 6).



Рис. 6. Пошук і рятування маленьких дітей

Рятуючи потерпілих із будівель, що горять, та під час гасіння пожежі слід виконувати такі правила:

- перед тим, як увійти в палаюче приміщення, вкритися з головою мокрим покривалом, пальтом, плащем, цупкою тканиною;
- двері в задимлене приміщення відчиняти обережно, поволі, прикриваючи себе дверним полотном, щоб уникнути посилення полум'я від припливу свіжого повітря;
- у дуже задимленому приміщенні пересуватися поповзом або зігнувшись;
- для захисту органів дихання від чадного газу дихати крізь зволожену тканину;
- якщо сталося займання одягу, лягти на землю (підлогу) й перекинутися з боку на бік, щоб збити полум'я (бігти не можна, бо полум'я посилиться) (рис. 7);
- побачивши людину в одязі, що горить, слід накинути на неї пальто, плащ або будь-яке покривало й щільно притиснути їх до її тіла (рис. 8);



Рис. 7.  
Дії в разі  
займання  
одягу



Рис. 8.  
Гасіння  
палаючого  
одягу

- під час гасіння пожежі використовувати вогнегасники, пожежні крани, а також воду, пісок, землю, покривала та інші засоби.

## ПОЖЕЖА НА КУХНІ АБО НА БАЛКОНІ

На кухні і балконі найчастіше відбуваються масштабні спалахи. Як від цього уберегтися?

Пам'ятаєте, що небезпечно зберігати на кухні і на балконі легкозаймісті речовини, різні ганчірки. Адже навіть недопалок, що випадково залетів на балкон, може стати причиною сильної пожежі! Точно також і на кухні - завіски, що розвіваються від вітерцю, можуть спалахнути, якщо вони висять в безпосередній близькості від плити. Тому не слід заха-

ращувати кухню і балкон непотрібними речами, старими меблями, макулатурою і іншими предметами, які можуть послужити «їжею» вогню. Що робити?

**Якщо загорілася олія (у каструлі або на сковороді), то перекрийте подачу газу і електроенергії. Накрийте сковороду або каструлю кришкою, мокрою ганчіркою, щоб загасити полум'я, і хай вони так стоять до охолодження олії - інакше вогонь спалахне знов. Ганчірку з грубої тканини (така завжди має бути на кухні) накиньте на руки, оберігаючи їх від вогню. Після цього, щоб перекрити доступ повітря до вогню, обережно накиньте її на предмет, що горить. При потраплянні олії, що горить, жиру на підлогу або стінах використовуйте для гасіння будь-який пральний порошок (як порошковий вогнегасник), засипаючи ним вогонь. При перегріві плити спочатку потрібно відключити її, а потім накрити спіраль мокрою ганчіркою. На балконі слід зберігати всі предмети або під щільним кожухом, або в металевих ящиках. Пожежники також рекомендують тримати на балконі відро з піском.**

### **ПОЖЕЖА В ЛІФТІ**

Причиною пожежі в ліфті найчастіше стають непогашені сірники, недопалки сигарет, кинуті на підлогу або в шахту ліфта, або коротке замикання електропроводки.

**При перших же ознаках спалаху або при появі легкого димку в кабіні або шахті ліфта негайно повідомте про це диспетчера, натиснувши кнопку «виклик». Якщо ліфт рухається, не зупиняйте його самі, а дочекайтеся зупинки. Вийшовши з кабіні, заблокуйте двері першим предметом, що попався під руки, щоб ніхто не зміг викликати ліфт знову і опинитися в пастці. При гасінні вогню в кабіні не входите, оскільки вона може мимоволі почати рухатися. Кабіна знаходиться під напругою, тому небезпечно гасити вогнище спалаху водою - використовуйте щільну суху тканину, вуглекислотний або порошковий вогнегасник, сухий пісок.**

Якщо в результаті короткого замикання проводів ліфт зупинився між поверхами, а вогонь знаходиться поза кабіною і згасити його неможливо, кричить, стукаєте по стінах кабіні, звіть на допомогу. Спробуйте парасолькою, ключами або іншими предметами розсунути автоматичні двері ліфта і вибратися назовні, покликавши на допомогу сусідів. У ліфтах з неавтоматичними дверима можна (відкривши внутрішні двері) натиснути на важіль з роликком в зовнішніх дверях поверху і відкрити її зсередини. Будьте дуже обережні при виході з ліфта: не впадьте в шахту. Якщо самостійно вийти з ліфта неможливо, то до прибуття допомоги закрийте ніс і рот носовою хусткою або рукавом одягу, змоченими водою, молоком або навіть сечею.

### **ПОЖЕЖА У ДВОРІ**

Не палить в дворах старі меблі, сміття, тополиний пух. Якщо вивезти непотрібні речі і опале листя неможливо, то спалить їх на спеціально підготовленому місці, приготувавши вогнегасники, пісок і поливальні шланги. Пам'ятаєте: місце має бути відкритим і очищеним від трави!

**При загорянні негайно подзвоните в пожежну охорону, повідомите про ситуацію, що трапилася. Разом з сусідами постарайтеся локалізувати пожежу, не дати вогню перекинутися на дерев'яні споруди і автомобілі. За відсутності власників автомобілів перемістите машини, якщо можливо, на безпечну відстань і поливайте їх для охолодження водою, щоб уникнути вибуху баків з пальним.**

Використовуйте для гасіння поливальні шланги, відра з водою, пісок і вогнегасники, але пам'ятаєте, що поливати водою вугілля, що горить, і горючі рідини - неефективно. Відведіть від вогню дітей, не забувайте про свою безпеку. Звільніть дороги усередині двору для проїзду пожежних машин. Попросіть жителів закрити вікна і кватирки, прибрати білизну з балконів.

### **ПОЖЕЖА В ГАРАЖІ**

**У гаражі не можна палити, розводити вогнище, зберігати масляне дрантя, балони з газом. Виключить попадання води або палива на електропроводку, що приводить до короткого замикання при прогріванні двигуна. Пожежу в гаражі згасити особливо складно через те, що багато хто зберігає там горючі матеріали.**

Якщо пожежа все-таки відбулася, негайно викликайте пожежників, звіть на допомогу сусідів і перехожих. Постарайтеся разом з ними викотити автомобіль з гаража уручну, оскільки двигун може не завестися, і ви піддасте себе небезпеці. Не дайте вогню розповсюдитися на інші гаражі, підібратися до каністр з паливом або до газових балонів – у результаті можливий вибух. Використовуйте для гасіння вогнегасники з сусідніх гаражів, пісок, сніг, воду, підручні засоби.

Якщо ваш гараж застрахований, візьміть у пожежників висновок про причини пожежі для подальшого оформлення відшкодування заподіяного збитку.

### **ЯКЩО ГОРИТЬ АВТОМОБІЛЬ**

**Будьте уважні: пожежу в машині можна розпізнати практично відразу. Запах бензину або горілої гуми в кабіні, поява диму з-під капота - все це чинники, передуючі загорянню і пожежі.**

При гасінні пролитого під машиною палива скористайтеся вогнегасником, подаючи піну або порошок в напрямі від краю до центру вогнища. При гасінні загоряння під капотом поступово і обережно відкрийте його - бажано збоку палицею або монтировкой, оскільки при цьому можливий викид полум'я. Направляйте вогнегасник на вогнище найбільш інтенсивного горіння або накрійте полум'я брезентом, закидайте піском, рихлою землею, снігом, залийте водою. Не приступайте до гасіння, якщо ви в промасленому одязі або ваші руки змочені бензином - це украй небезпечно. При неможливості швидко ліквідувати спалах відійдіть від машини на безпечну відстань, оскільки може вибухнути паливний бак. У жодному випадку не сідаєте в автомобіль, що горить, і не намагайтеся його завести. У радіусі небезпечної зони (не менше 10 метрів) не повинно бути людей.

В очікуванні пожежників поливайте водою стоячі поряд автомобілі, щоб вогонь не перекинувся на них або відкотите їх убік за допомогою перехожих і водіїв. Якщо в кабіні автомобіля, що горить, знаходиться людина, а двері заклинило, то зламайте двері або вибийте скло (монтировкой, каменем або ногами). Витягніть постраждалого з машини, викличте «швидку» і надайте йому першу медичну допомогу або відправте його до найближчого медпункту на першій же зупиненій вами машині, запам'ятавши або записавши її номер.

### **ЯКЩО ГОРИТЬ ЛЮДИНА**

Таке буває не тільки в бойовиках. Найчастіше це трапляється на кухні при необережному поводженні з вогнем або в автоаваріях.

Якщо на людині горить одяг, треба щонайшвидше погасити вогонь. А зробити це доволі важко, оскільки від болю він втрачає контроль над собою і починає кидатися, підсилюючи тим самим полум'я. Людину, що горить, насамперед треба зупинити будь-яким способом: або грізно окликнути, або повалити додолу.

Одяг, що запалав, зірвіть або погасите, заливаючи водою (взимку закидайте снігом). Якщо води немає, накиньте на постраждалого будь-який одяг або щільну тканину, не закриваючи йому голову, щоб він не отримав опіку дихальних шляхів і не отруївся токсичними продуктами горіння. Але майте на увазі: висока температура впливає на шкіру тим більше, чим довше і щільніше притиснутий до неї тліючий одяг. Якщо нічого під рукою не виявилось, катайте того, що горить по землі, щоб збити полум'я.

Згасивши вогонь, винесіть постраждалого на свіже повітря, розріжте тліючий одяг і зніміть його, прагнучи не пошкодити обпалену шкіру. Накладете на уражені місця пов'язку з бинта або чистої тканини. При великих опіках загорніть постраждалого в чисте простирадло, терміново викличте «швидку» або доставте його в найближчий лікувальний заклад на ношах. Для зменшення болю дайте пігулку анальгіну, баралгіну або аспіріну. Якщо у постраждалого немає блювоти, постійно напувайте його водою.

При опіках першого ступеня (коли шкіра тільки почервоніла) для зменшення болю і попередження набряку тканин застосовують (протягом десяти хвилин) холодну воду, лід або сніг, а потім змащують уражену ділянку горілкою або одеколоном, але пов'язку



не накладають. Кілька разів в день обробляють протиопіковими аерозолями або наносять тонким шаром синтомицинову мазь.

При опіках другого ступеня (коли утворилися міхури, причому деякі з них лопнули) обробляти уражені місця горілкою або одеколоном не потрібно, оскільки це викличе сильний біль і печіння. На область опіку накладіть стерильну пов'язку з бинта або пропрасованої тканини. Обпалену шкіру не слід змащувати жиром, зеленкою або марганцівкою. Полегшення це не приносить, а тільки утрудняє лікареві визначення ступеня ураження тканин. Добре допомагають примочки з сечі – це старовинний і безвідмовний народний засіб.

## **Правила поведінки в надзвичайних ситуаціях природного характеру**

**ОЖЕЛЕДЬ** – це шар щільного льоду, що утворився на поверхні землі, тротуарах, проїжджій частині вулиці і на предметах (деревах, проводах і так далі) при намерзанні переохолодженого дощу і мряки (туману). Зазвичай ожеледь спостерігається при температурі повітря від 0 °С до мінус 3 °С. Кірка льоду, що намерзнув, може досягати декількох сантиметрів.

**ОЖЕЛЕДИЦЯ** – це тонкий шар льоду на поверхні землі, що утворюється після відлиги або дощу в результаті похолодання, а також замерзання мокрого снігу і крапель дощу.

### **ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС ОЖЕЛЕДІ (ОЖЕЛЕДИЦЯ)**

Якщо в прогнозі погоди дається повідомлення про ожеледь або ожеледицю, прийміть заходи для зниження вірогідності отримання травми. Підготуйте не ковзаюче взуття, прикріпіть на каблуки металеві набійки або поролон, а на суху підошву наклейте лейкопластир або ізоляційну стрічку, можете натерти підошви піском (наждачним папером).

Пересувайтеся обережно, не поспішаючи, наступаючи на всю підошву. При цьому ноги повинні бути злегка розслаблені, руки вільні. Літнім людям рекомендується використовувати тростину з гумовим наконечником або спеціальну палицю із загостреними шпильками. Якщо Ви посковзнулися, сядьте, щоб понизити висоту падіння. У момент падіння постарайтеся згрупуватися, і, перекотившись, пом'якшити удар об землю.

Ожеледь часто супроводжується обмерзанням. В цьому випадку особливу увагу звертайте на дроти ліній електропередач, контактних мереж електротранспорту. Якщо Ви побачили обірвані дроти, повідомте адміністрації населеного пункту про місце обриву. Під час ожеледі пересування пішоходів ускладнюється, обвалення різних конструкцій і предметів під навантаженням стане реальною загрозою для людей (травматизм). Слід уникати перебування у старих будівлях, під лініями електропередач і зв'язку та поблизу їх опор, під деревами.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ОТРИМАННІ ТРАВМИ**

Звернетеся в травматологічний пункт або пункт невідкладної медичної допомоги. Оформите бюлетень або довідку про травму, які можуть бути використані Вами при зверненні до суду за місцем проживання або по місцю отримання травми з позовною заявою про відшкодування збитку. Якщо Ви працюєте, то зверніться з заявою про проведення розслідування цього випадку до Вашого керівника. Без акту розслідування страхові компанії не проводять виплат по побутовій травмі.

**ЗАНЕСЕННЯ СНІЖНЕ** - це гідрометеорологічне лихо, пов'язане з рясним випаданням снігу, при швидкості вітру понад 15 м/с і тривалості снігопаду більше 12 годин.

**ЗАВІРЮХА** – перенесення снігу вітром в приземному шарі повітря. Розрізняють поземок, низову і загальну завірюху. При поземці і низовій завірюсі відбувається перерозподіл раніше випавшого снігу, при загальній завірюсі, разом з перерозподілом, відбувається випадання снігу з хмар.

. Їх небезпека для населення полягає в занесеннях дорогих, населених пунктів і окремих будівель. Висота занесення може бути більш 1м, а в гірських районах до 5-6 м. Можливе зниження видимості на дорогах до 20-50 м, а також часткового руйнування легких будівель і дахів, обриву повітряних ліній електропередач і зв'язку.

## **ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗАВІРЮХ І ЗАНЕСЕНЬ**

Якщо Ви отримали попередження про сильну завірюху, щільно закрийте вікна, двері, горючі люки і вентиляційні отвори. Скло вікон обклейте паперовими стрічками, закрийте віконницями або щитами. Підготуйте дводобовий запас води і їжі, запаси медикаментів, засобів автономного освітлення (ліхтарі, газові лампи, свічки), похідну плитку, радіоприймач на батареях. Приберіть з балконів і підвіконь речі, які можуть бути захоплені повітряним потоком.

Включите радіоприймачі і телевізори – по ним може поступити нова важлива інформація. Підготуйтеся до можливого відключення електроенергії.

Переїдьте з легких споруд в міцніші будівлі. Підготуйте інструмент для прибирання снігу.

## **ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС СИЛЬНОЇ ЗАВІРЮХИ**

Лише у виняткових випадках виходите з будівель. Забороняється виходити поодиночі. Повідомте членів сім'ї або сусідів, куди Ви йдете і коли повернетесь.

Особливу небезпеку снігові замети створюють для людей, захоплених у дорозі, далеко від людського житла. Заметені снігом дороги, втрата видимості викликають повну дезорієнтацію на місцевості. У автомобілі можна рухатися тільки по великих дорогах і шосе. Під час руху на автомобілі не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися, повністю закрити жалюзі машини, укрити двигун зі сторони радіатора. Якщо є можливість, автомобіль треба встановити двигуном у навітряну сторону. Періодично треба виходити із автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом. Крім того, не занесений снігом автомобіль - гарний орієнтир для пошукової групи. Двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення "розморожування двигуна". При прогріванні автомобіля важливо не допускати затікання в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів; з цією метою важливо слідкувати, щоб вихлопна труба не завалювалася снігом. При виході з машини не відходите від неї за межі видимості. Зупинившись на дорозі, подайте сигнал тривоги переривистими гудками, підніміть капот або повісьте яскраву тканину на антену, чекайте допомоги в автомобілі. При цьому можна залишити мотор включеним, прочинивши скло для забезпечення вентиляції і запобігання отруєнню чадним газом. Якщо у дорозі разом опинилося декілька чоловік (на декількох автомобілях), доцільно зібратися разом і використати один автомобіль як укриття; із двигунів необхідно злити воду.

Ні в якому разі не можна залишати укриття – автомобіль: у сильний снігопад (хуртовину) орієнтири, які здавалися надійними з першого погляду, через декілька десятків метрів можуть бути загублені.

Якщо Ви втратили орієнтацію, пересуваючись пішки поза населеним пунктом, зайдіть в перший будинок, що попався, уточніть місце Вашого знаходження і, по можливості, дочекайтеся закінчення завірюхи. Якщо Вас покидають сили, шукайте укриття і залишайтеся в нім. Будьте уважні і обережні при контактах з незнайомими Вам людьми, оскільки під час стихійних лих різко зростає число крадіжок з автомобілів, квартир і службових приміщень.

## **ЯК ДІЯТИ ПІСЛЯ СИЛЬНОЇ ЗАВІРЮХИ**

Якщо в умовах сильних занесень Ви виявилися блокованими в приміщенні, обережно, без паніки з'ясуєте, чи немає можливості вибратися з-під занесень самостійно (використовуючи наявний інструмент і підручні засоби). Повідомте в управління МНС або до адміністрації населеного пункту про характер занесень і можливості їх самостійного розбирання. Якщо самостійно розібрати сніжне занесення не вдається, спробуйте встановити зв'язок з рятувальними підрозділами. Включіть радіотрансляційний приймач (телевізор) і виконуйте вказівки місцевих властей. Прийміть заходи до збереження тепла і економного витрачання продовольчих запасів.

## **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОБМОРОЖЕННІ**

У опалювальному приміщенні зігрійте обморожену частину тіла, розтерши сухою м'якою тканиною, потім помістіть її в теплу воду і поступово доведіть температуру води до



40-45 градусів. Якщо біль проходить і чутливість відновлюється, то витріть руку (ногу) до суха, надіньте шкарпетки (рукавички) і, по можливості, зверніться до хірурга.

**ЗАСУХА** – тривалий і значний недолік опадів, частіше при підвищеній температурі і зниженій вологості повітря.

**СИЛЬНА СПЕКА** – характеризується перевищенням середнеплюсової температури навколишнього повітря на 10 і більше градусів протягом декількох днів.

Небезпека полягає в тепловому перегріванні людини, тобто загрозі підвищення температури його тіла вище 37,1 °C або тепlopорушенні – наближенні температури тіла до 38,8 °C.

Тепловий критичний стан настає при тривалому і (або) сильному перегріванні, здатному привести до теплового удару або порушення серцевої діяльності. Симптомами перегрівання є: почервоніння шкіри, сухість слизових оболонок, сильна спрага. Надалі можлива втрата свідомості, зупинка серця і дихання.

#### **ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗАСУХИ (СИЛЬНОЇ СПЕКИ)**

Запасіться додатковими ємностями і при необхідності заздалегідь заповніть їх водою. Приготуйте прийнятний для умов жары одяг, електропобутові прилади (вентилятори, кондиціонери). Якщо Ви знаходитесь в сільській місцевості – обладняйте нависи, альтанки, колодазі, а також віконниці (щільні штори) для вікон. По можливості придбайте автономне джерело електроенергії для забезпечення роботи електропобутових приладів. Економно витрачайте воду. Умійте самі і навчіть членів своєї сім'ї правильно діяти при тепловій поразці.

#### **ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС ЗАСУХИ (ПРИ СИЛЬНІЙ ЖАРІ)**

Уникайте дії підвищеної температури. Носите світлий повітронепроникний одяг (бажано з бавовни) з головним убором. Пам'ятаєте, що обпалена шкіра перестає виділяти піт і охолоджуватися. Пересувайтеся неспішно, старайтеся частіше знаходитися в тіні. Не вживайте пиво і інші алкогольні напої, це приведе до погіршення загального стану організму. Порадьтеся з лікарем, чи потрібне Вам додаткове вживання солі під час жары. При тепловій поразці негайно перейдіть в тінь, на вітер або прийміть душ, поволі випийте багато води. Постарайтеся охолодити своє тіло, щоб уникнути теплового удару. У разі втрати свідомості кимсь з тих, що оточують, проведіть реанімаційні заходи (робіть масаж серця і штучне дихання). Пам'ятаєте, що під час засухи зростає вірогідність пожеж.

**БЛИСКАВКА** – це іскровий розряд електростатичного заряду купчастої хмари, що супроводжується сліпучим спалахом і різким звуком (громом).

Небезпека. Блискавичний розряд характеризується великими струмами, а його температура доходить до 300 000 градусів. Дерево, при ударі блискавки, розщеплюється і навіть може загорітися. Розщеплювання дерева відбувається унаслідок внутрішнього вибуху через миттєве випаровування внутрішньої вологи деревини.

Пряме попадання блискавки для людини зазвичай закінчується смертельним результатом. Щорічно в світі від блискавки гине близько 3000 чоловік.

Куди ударяє блискавка? Розряд статичної електрики зазвичай проходить по шляху найменшого електричного опору. Оскільки між найвищим предметом, серед аналогічних, і купчастою хмарою відстань менша, означає менше і електричний опір. Отже блискавка уразить в першу чергу високий предмет (щоглу, дерево і тому подібне).

#### **ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗАХОДИ**

Для зниження небезпеки поразки блискавкою будівель і споруд влаштовується захист від блискавки у вигляді заземлених металевих щогл і натягнутих високо над спорудами об'єкту проводами.

Перед поїздкою на природу уточніть прогноз погоди. Якщо передбачається гроза, то перенесіть поїздку на інший день. Якщо Ви помітили грозовий фронт, то в першу чергу визначите відстань до нього за часом затримки першого гуркоту грому, першого спалаху блискавки, а також оцініть, наближається або віддаляється фронт. Оскільки швидкість світла величезна (300 000 км/с), то спалах блискавки ми спостерігаємо миттєво. Отже затримка звуку визначатиметься відстанню і його швидкістю (близько 340 м/с).

Приклад: якщо після спалаху до грому пройшло 5 с, то відстань до грозового фронту рівна  $340 \text{ м/с} \times 5 \text{ с} = 1700 \text{ м}$ .

Якщо запізнювання звуку росте, то грозовий фронт віддаляється, а якщо запізнювання звуку скорочується, то грозовий фронт наближається.

### **ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС ГРОЗИ**

Блискавка небезпечна тоді, коли услід за спалахом слідує гуркіт грому. В цьому випадку терміново прийміть запобіжні засоби.

Якщо Ви знаходитесь в сільській місцевості: закрийте вікна, двері, димарі і вентиляційні отвори. Не розтоплюйте печі, оскільки високотемпературні гази, що виходять з пічної труби, мають низький опір. Не розмовляйте по телефону: блискавка іноді потрапляє в натягнуті між стовпами дроти. Мобільний телефон треба виключити.

Під час ударів блискавки не підходите близько до електропроводки, громовідводу, водостоків з дахів, антени, не стійте поряд з вікном, по можливості вимкніть телевізор, радіо і інші електропобутові прилади.

Якщо Ви знаходитесь в лісі, то сховайтеся на низькорослій ділянці лісу. Не ховайтеся поблизу високих дерев, особливо сосен, дубів і тополь.

Не знаходитесь у водоймищі або на його березі. Відійдіть від берега, спустіться з піднесеного місця в низину.

У степу, полі або за відсутності укриття (будівлі) не лягаєте на землю, підставляючи електричному струму все своє тіло, а сядьте навпочіпки в улоговині, яру або іншому природному поглибленні, обхвативши ноги руками.

Якщо грозовий фронт наздогнав Вас під час занять спортом, то негайно припиніть їх. Металеві предмети (мотоцикл, велосипед, льодоруб і так далі) покладіть убік, відійдіть від них на 20-30 м.

Якщо гроза застала Вас в автомобілі, не покидайте його, при цьому закрийте вікна і опустіть антену радіоприймача.

### **ПОЖЕЖІ В ЛІСАХ І НА ТОРФ'ЯНИКАХ**

**Масові пожежі в лісах і на торф'яниках можуть виникати в жарку і посушливу погоду від ударів блискавок, необережного поводження з вогнем, очищення поверхні землі випалюванням сухої трави і інших причин. Пожежі можуть викликати загоряння будівель в населених пунктах, дерев'яних мостів, ліній електропередачі і зв'язку на дерев'яних стовпах, складів нафтопродуктів і інших матеріалів, що згорають, а також поразка людей і сільськогосподарських тварин. Найчастіше в лісових масивах виникають низові пожежі, при яких вигоряють лісова підстилка і підлісок, трав'янисто-чагарничковий покрив, вітролом, кореневища дерев і тому подібне У посушливий період при вітрі можуть виникати верхові пожежі, при яких вогонь розповсюджується також і по кронах дерев, переважно хвойних порід. Швидкість розповсюдження низової пожежі від 0,1 до 3 метрів в хвилину, а верхового – до 100 м в хвилину по напрямку вітру.**

При горінні торфу і коріння рослин можуть виникати підземні пожежі, що розповсюджуються в різні боки. Торф може самовозгорятися і горіти без доступу повітря і навіть під водою. Над торф'яниками, що горять, можливе утворення «стовпчастих завихрень» гарячої золи і торф'яного пилу, що горить, які при сильному вітрі можуть переноситися на великі відстані і викликати нові загоряння або опіки у людей і тварин.

### **ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗАХОДИ**

Для захисту населення і зниження збитку при масових пожежах завчасно проводяться заходи щодо прокладення і розчищення просік і ґрунтових смуг шириною 5-10 метрів в змішаних лісах і до 50 м в хвойних лісах. У населених пунктах влаштовуються ставки і водоймища, ємність яких приймається з розрахунку не менше 30 кубічних метрів на 1 гектар площі селища або населеного пункту.

При пожежах в лісах і на торф'яниках в населених пунктах організується чергування протипожежних ланок для спостереження за пожежною обстановкою в лісах, поблизу населених пунктів; проводиться розчищення ґрунтових смуг між забудовою і примикаючими лісовими масивами; заповнюються пожежні водоймища з розрахунку не менше 10 л води на 1 метр довжини лісового узлісся, що примикає до меж забудови населених пунктів і дачних селищ; відновлюються колодязі і ставки; виготовляються ватяно-марлеві пов'язки,

респіратори і інші засоби захисту органів дихання; обмежується режим відвідин лісів в посушливий період літа (особливо на автомобілях).

## **ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ ПОБЛИЗУ ПОЖЕЖІ В ЛІСІ АБО НА ТОРФ'ЯНИКУ**

Якщо Ви опинилися поблизу пожежі в лісі або на торф'янику і у Вас немає можливо-сті своїми силами справитися з її локалізацією, запобіганням розповсюдженню і гасінням пожежі, негайно попередьте всіх людей, що знаходяться поблизу, про необхідність виходу з небезпечної зони. Організуйте їх вихід на дорогу або просіку, широку поляну, до берега річки або водоймища, в поле. Виходьте з небезпечної зони швидко, перпендикулярно до напрямку руху вогню. Якщо неможливо піти від пожежі, увійдіть до водоймища або накрийтеся мокрим одягом. Вийшовши на відкритий простір або поляну дихаєте повітрям біля землі – там він менш задимлений, рот і ніс при цьому прикрийте ватяно-марлевою пов'язкою або ганчіркою.

Після виходу із зони пожежі повідомите про місце, розміри і характер пожежі до адміністрації населеного пункту, лісництво або протипожежну службу, а також місцевому населенню. Знайте сигнали сповіщення про наближення зони пожежі до населеного пункту і беріть участь в організації гасіння пожеж.

Полум'я невеликих низових пожеж можна збивати, захльостуючи його вітками листяних порід, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом, затоптуючи ногами. Торф'яні пожежі гасять перекопуванням торфу, що горить, з поливанням водою. При гасінні пожежі дійте обачно, не йдіть далеко від доріг і просік, не втрачайте із виду інших людей, підтримуйте з ними зоровий і звуковий зв'язок. При гасінні торф'яної пожежі враховуйте, що в зоні горіння можуть утворюватися глибокі воронки, тому пересуватися слід обережно, заздалегідь перевіряючи глибину вигорілого шару.

**УРАГАН** – це атмосферний вихор великих розмірів із швидкістю вітру до 120 км/г, а в приземному шарі – до 200 км/г.

**БУРИВІЙ** – тривалий, дуже сильний вітер із швидкістю більше 20 м/с, спостерігається зазвичай при проходженні циклону і супроводжується сильним хвилюванням на морі і руйнуваннями на суші.

**СМЕРЧ** – атмосферний вихор, що виникає в грозовій хмарі і розповсюджується вниз, часто до самої поверхні Землі у вигляді темного хмарного рукава або хобота діаметром в десятки і сотні метрів. Існує недовго, переміщаючись разом з хмарою.

Небезпека для людей при таких природних явищах полягає в руйнуванні дорожніх і мостових покриттів, споруд, повітряних ліній електропередачі і зв'язку, наземних трубопроводів, а також поразці людей уламками зруйнованих споруд, осколками скла, що летять з великою швидкістю. Крім того, люди можуть загинути і отримати травми у разі повного руйнування будівель. При сніжних і пилових бурях небезпечні сніжні занесення і скупчення пилу («чорні бурі») на полях, дорогах і населених пунктах, а також забруднення води. Основними ознаками виникнення ураганів, бур і смерчів є: посилення швидкості вітру і різке падіння атмосферного тиску; зливові дощі і штормове наганяння води; бурхливе випадання снігу і ґрунтового пилу.

Якщо Ви проживаєте в районі, схильному до дії ураганів, бур і смерчів, ознайомтеся з:

- сигналами сповіщення про дане стихійне лихо, що наближається; способами захисту людей і підвищення стійкості будівель (споруд) до дії ураганного вітру і штормового наганяння води;
- правилами поведінки людей при настанні ураганів, сніжних і піщаних бур, смерчів; способами і засобами ліквідації наслідків ураганів, смерчів, штормового наганяння води, сніжних і піщаних бур, а також прийомами надання допомоги постраждалому, що опинився в завалах зруйнованих будівель і споруд;
- місцями укриття в найближчих підвалах, притулках або найміцніших і стійких будівлях членів вашої сім'ї, родичів і сусідів;
- шляхами виходу і районами розміщення при організованій евакуації із зон підвищеної небезпеки;

- адресами і телефонами управління МНС Вашого населеного пункту.
- Після отримання сигналу про штормове попередження приступайте до:
- зміцненню даху, пічних і вентиляційних труб;
  - закладенню вікон в горищних приміщеннях (віконницями, щитами з дощок або фанери);
  - звільненню балконів і території двору від пожежонебезпечних предметів;
  - до збору запасів продуктів і води на 2-3 діб на випадок евакуації в безпечний район, а також автономних джерел освітлення (ліхтарів, газових ламп, свічок);
  - переходьте з легких споруд в міцніші будівлі або в захисні споруди цивільної оборони.

#### **ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС УРАГАНУ, БУРІ, СМЕРЧА**

Якщо ураган (буревій, смерч) застав Вас в будівлі, відійдіть від вікон і займіть безпечне місце у стін внутрішніх приміщень, в коридорі, у вбудованих шафах, у ванних кімнатах, туалеті, коморах, в міцних шафах, під столами. Погасіть вогонь в печах, відключіть електроенергію, закрийте крани на газових мережах.

У темний час доби використовуйте ліхтарі, лампи, свічки; включіть радіоприймач для отримання інформації управління МНС і комісії з надзвичайних ситуацій; по можливості, знаходитесь в заглибленому укритті, в притулках, льохах і тому подібне. Якщо ураган, буревій або смерч застали Вас на вулицях населеного пункту, тримаєтесь якнайдалі від легких споруд, будівель, мостів, естакад, ліній електропередачі, щогл, дерев, річок, озер і промислових об'єктів. Для захисту від уламків, що летять, і осколків скла використовуйте листи фанери, картонні і пластмасові ящики, дошки і інші підручні засоби. Прагніть швидше сховатися в підвалах, льохах і протирадіаційних укриттях, наявних в населених пунктах. Не заходите в пошкоджені будівлі, оскільки вони можуть обрушитися при нових поривах вітру.

При сніжній бурі ховайтеся в будівлях. Якщо Ви опинилися в полі або на путівці, виходите на магістральні дороги, які періодично розчищаються і де велика вірогідність надання Вам допомоги.

При піщаній бурі закрийте обличчя марлевою пов'язкою, хусткою, шматком тканини, а очі окулярами. Під час отримання сигналу про наближення смерчу необхідно негайно спуститися в укриття, підвал будинку або льох, або сховатися під ліжком і іншими міцними меблями. Якщо смерч застає Вас на відкритій місцевості, ховайтеся на дні дорожнього кювету, в ямах, ровах, вузьких ярах, щільно притискаючись до землі, закривши голову одягом або вітками дерев. Не залишайтеся в автомобілі, виходьте з нього і ховайтеся, як вказано вище.

**ПОВІНЬ** – це значне затоплення місцевості в результаті підйому рівня води в річці, озері або морі в період сніготанення, злив, вітрових наганянь води, при заторах і тому подібне. До особливого типу відносяться повені, що викликаються вітровим наганянням води в гирла річок. Повені приводять до руйнувань мостів, дорог, будівель, споруд, приносять значний матеріальний збиток, а при великих швидкостях руху води (більше 4 м/с) і великій висоті підйому води (більше 2 м) викликають загибель людей і тварин. Основною причиною руйнувань є дії на будівлі і споруди гідравлічних ударів маси води, крижин, що пливуть з великою швидкістю, різних уламків, плавзасобів і тому подібне. Повені можуть виникати раптово і продовжуватися від декількох годинників до 2 – 3 тижнів.

#### **ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПОВЕНІ**

Якщо Ваш район часто страждає від повеней, вивчіть і запам'ятайте межі можливого затоплення, а також піднесені, рідко затоплювані місця, розташовані в безпосередній близькості від місць мешкання, найкоротші шляхи руху до них. Ознайомте членів сім'ї з правилами поведінки при організованій і індивідуальній евакуації, а також у разі раптової повені, що бурхливо розвивається. Запам'ятайте місця зберігання човнів, плотів і будівельних матеріалів для їх виготовлення. Заздалегідь складіть перелік документів, майна і медикаментів, що вивозяться при евакуації. Укладіть в спеціальну валізу або рюкзак цінності, необхідні теплі речі, запас продуктів, води і медикаменти.

#### **ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС ПОВЕНІ**

По сигналу сповіщення про загрозу повені і про евакуацію невідкладно, в установленому порядку виходите (виїжджайте) з небезпечної зони можливого катастрофічного

затоплення в призначений безпечний район або на піднесені ділянки місцевості, захопивши з собою документи, цінності, необхідні речі і дводобовий запас продуктів харчування, що не псуються. У кінцевому пункті евакуації реєструйтеся.

Перед виходу з будинку вимкніть електрику і газ, погасіть вогонь в опалювальних печах, закріпіть всі плаваючі предмети, що знаходяться поза будівлями, або розмістіть їх в підсобних приміщеннях. Якщо дозволяє час, цінні домашні речі перемістіть на верхні поверхи або на горище житлового будинку. Закрийте вікна і двері, при необхідності і наявності часу забийте зовні дошками (щитами) вікна і дверей перших поверхів. За відсутності організованої евакуації, до прибуття допомоги або спаду води, знаходьтеся на верхніх поверхах і дахах будівель, на деревах або інших предметах, що виступають з води. При цьому постійно подавайте сигнал лиха: вдень – вивішуванням або розмахуванням добре видимим простиралом, підбитим до держака, а в темний час – світловим сигналом і періодично голосом. При підході рятувальників спокійно, без паніки, з дотриманням обережності, переходите в плавальний засіб. При цьому неухильно дотримуйтеся вимоги рятувальників, не допускайте перевантаження плавзасобів. Під час руху не залишайте встановлених місць, не сідайте на борти, суворо виконуйте вимоги рятувальників.

Самостійно вибратися із затопленого району рекомендується тільки за наявності таких серйозних причин, як необхідність надання медичної допомоги постраждалим, підйом рівня води, що продовжується, при загрозі затоплення верхніх поверхів (горища). При цьому необхідно мати надійний плавальний засіб і знати напрям руху. В ході самостійного прямування не припиняйте подавати сигнал лиха.

Потрапивши у воду, слід скинути із себе важкий одяг і взуття, відшукати поблизу плаваючі чи підвищені над водою предмети, скористатися ними до отримання допомоги. Надайте допомогу людям, що плывуть у воді і потопаючим.

### **ЯКЩО ТОНЕ ЛЮДИНА**

Киньте тонучій людині плаваючий предмет, підбадьорте його, покличете допомогу. Добираючись до постраждалого уплав врахуйте перебіг річки. Якщо той, що тоне не контролює свої дії, підпливіть до нього ззаду і, захопивши його за волосся, буксируйте до берега.

### **ЯК ДІЯТИ ПІСЛЯ ПОВЕНІ**

Перед тим, як увійти до будівлі перевірте, чи не загрожує воно обваленням або падінням якого-небудь предмету. Провітріть будівлю (для видалення газів, що накопичилися). Не включайте електроосвітлення, не користуйтеся джерелами відкритого вогню, не запалюйте сірників до повного провітрювання приміщення і перевірки справності системи газопостачання. Перевірте справність електропроводки, трубопроводів газопостачання, водопроводу і каналізації. Не користуйтеся ними до тих пір, поки не переконаєтеся в їх справності за допомогою фахівців. Для просушування приміщень відкрийте всі двері і вікна, приберіть грязь з підлоги і стін, відкачайте воду з підвалів. Не вживайте харчові продукти, які були у контакті з водою. Організуйте очищення колодязів від нанесеної грязі і видаліть з них воду.

**ЗЕМЛЕТРУС** – це підземні поштовхи і коливання земної поверхні, що виникають в результаті раптових зсувів і розривів в земній корі або верхній мантії і що передаються на великі відстані у вигляді пружних коливань. Крапку в земній корі, з якої розходяться сейсмічні хвилі, називають гіпоцентром землетрусу. Місце на земній поверхні над гіпоцентром землетрусу по найкоротшій відстані називають епіцентром.

Інтенсивність землетрусу оцінюється по 12-ти бальній сейсмічній шкалі (MSK-86), для енергетичної класифікації землетрусів користуються магнітудою. Умовно землетруси підрозділяються на слабкі (1-4 бали), сильні (5-7 балів) і руйнівні (8 і більш за бали). При землетрусах лопається і вилітає скло, з полиць падають лежачі на них предмети, хитаються книжкові шафи, гойдаються люстри, із стелі обсипається білення, а в стінах і стелях з'являються тріщини. Все це супроводжується оглушливим шумом. Після 10-20 секунд трясіння підземні поштовхи посилюються, внаслідок чого відбуваються руйнування будівель і споруд. Всього десятків сильних струсів руйнує всю будівлю. В середньому землетрус триває 5-20с. Чим довше тривають струси, тим важче пошкодження.

### **ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗЕМЛЕТРУСУ**

Заздалегідь продумайте план дій під час землетрусу при знаходженні в будинку, на роботі, в кіно, театрі, на транспорті і на вулиці. Роз'ясніть членам своєї сім'ї, що вони повинні робити під час землетрусу і навчить їх правилам надання першої медичної допомоги.

Тримайте в зручному місці документи, гроші, кишеньковий ліхтарик і запасні батареї.

Майте удома запас питної води і консервів з розрахунку на декілька днів.

Приберіть ліжка від вікон і зовнішніх стін. Закріпіть шафи, полиці і стелажі в квартирах, а з верхніх полиць і антресолей зніміть важкі предмети.

Небезпечні речовини (отрутохімікати, легкозаймисті рідини) зберігаєте в надійному, добре ізольованому місці.

Всі мешканці повинні знати, де знаходиться рубильник, магістральні газові і водопровідні крани, щоб у разі потреби відключити електрику, газ і воду.

### **ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС ЗЕМЛЕТРУСУ**

Відчувши коливання будівлі, побачивши гойдання світильників, падіння предметів, почувши наростаючий гул і дзвін скла, що б'ється, не піддайтеся паніці (від моменту, коли Ви відчули перші поштовхи до небезпечних для будівлі коливань у Вас є 15 – 20 секунд).

Швидко вийдіть з будівлі, узявши документи, гроші і предмети першої необхідності. Покидаючи приміщення спускайтеся по сходах, а не на ліфті. Опинившись на вулиці – залишайтеся там, але не стійте поблизу будівель, а перейдіть на відкритий простір.

Зберігайте спокій і постарайтеся заспокоїти інших! Якщо Ви вимушено залишилися в приміщенні, то встаньте в безпечному місці: біля внутрішньої стіни, в кутку, у внутрішньому стінному отворі або у несучої опори. Якщо можливо, сховайтеся під стіл – він захистить вас від падаючих предметів і уламків. Тримаєтеся подалі від вікон і важких меблів. Якщо з Вами діти – укрийте їх собою.

Не користуйтеся свічками, сірниками, запальничками – при витoku газу можлива пожежа. Тримайтеся в стороні від нависаючих балконів, карнизів, парапетів, побоюйтеся обірваних проводів. Якщо Ви знаходитесь в автомобілі, залишайтеся на відкритому місці, але не покидайте автомобіль, поки поштовхи не припиняться. Будьте в готовності до надання допомоги при порятунку інших людей.

### **ЯК ДІЯТИ ПІСЛЯ ЗЕМЛЕТРУСУ**

Надайте першу медичну допомогу таким, що її потребують. Звільніть тих, що потрапили в завали, що легко розібрати.

Будьте обережні! Забезпечте безпеку дітей, хворих, людей похилого віку. Заспокойте їх. Без крайньої потреби не займайте телефон. Включіть радіотрансляцію. Підкоряйтеся вказівкам місцевих властей, штабу по ліквідації наслідків стихійного лиха.

Перевірте, чи немає пошкоджень електропроводки. Усуньте несправність або відключіть електрику в квартирі. Пам'ятаєте, що при сильному землетрусі електрика в місті відключається автоматично.

Перевірте, чи немає пошкоджень газо- і водопровідних мереж. Усуньте несправність або відключіть мережі. Не користуйтеся відкритим вогнем. Спускаючись по сходах, будьте обережні, переконаєтеся в їх міцності.

Не підходьте до явно пошкоджених будівель, не входьте в них. Будьте готові до сильних повторних поштовхів, оскільки найбільш небезпечні перші 2 – 3 години після землетрусу. Не входьте в будівлі без крайньої потреби. Не вигадуйте і не передавайте ніяких чуток про можливі повторні поштовхи. Користуйтеся офіційними відомостями. Якщо Ви опинилися в завалі, спокійно оцініть обстановку, по можливості надайте собі медичну допомогу. Постарайтеся встановити зв'язок з людьми, що знаходяться поза завалом (голосом, стукотом). Пам'ятаєте, що запалювати вогонь не можна, воду з бачка унітазу можна пити, а труби і батареї можна використовувати для подачі сигналу. Економте сили. Людина може обходитися без їжі більше півмісяця.

**ОБВАЛ** – ковзаючий зсув (сповзання) мас ґрунтів і гірських порід вниз по схилах гір і ярів, крутих берегів моря, озер і річок під впливом сили тяжіння. Причинами обвалу найчастіше є підмив схилу, його перезволоження рясними опадами, землетруси або діяльність людини (вибухові роботи і ін.). Об'єм ґрунту при обвалі може досягати десятків і сотень тисяч

кубічних метрів, а в окремих випадках і більше. Швидкість зсуву обвалу коливається від декількох метрів в рік, до декількох метрів в секунду. Найбільша швидкість зсуву обвалу при землетрусі. Сповзання мас ґрунту може викликати руйнування і завали житлових і виробничих будівель, інженерних і дорожніх споруд, магістральних трубопроводів і ліній електропередачі, а також поразка і загибель людей.

### **ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗАХОДИ**

Вивчить інформацію про можливі місця і примірні межі обвалів, запам'ятає сигнали сповіщення про загрозу виникнення обвалу, а також порядок дії при подачі цього сигналу. Ознаками обвалу, що насувається, є заклинювання дверей і вікон будівель, просочування води на оползненебезпечних схилах. При появі ознак обвалу, що наближається, повідомите про це в найближчий пост обвальної станції, чекайте звіти інформації, а самі дійте залежно від обстановки.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ОБВАЛІ**

При отриманні сигналів про загрозу виникнення обвалу відключіть електроприлади, газові прилади і водопровідну мережу, приготуйтеся до негайної евакуації по заздалегідь розроблених планах. Залежно від виявленою обвальною станцією швидкості зсуву обвалу дійте відповідно із загрозою. При слабкій швидкості зсуву (метри в місяць) поступайте залежно від своїх можливостей (переносьте будови на заздалегідь намічене місце, вивозьте меблі, речі і так далі). При швидкості зсуву обвалу більше 0,5-1,0 м в добу евакуйуйтеся відповідно до заздалегідь відпрацьованого плану. При евакуації беріть з собою документи, цінності, а залежно від обстановки і вказівок адміністрації теплі речі і продукти. Терміново евакуйуйтеся в безпечне місце і, при необхідності, допоможіть рятувальникам у відкопуванні, витяганні з обвалу постраждалих і наданні ним допомозі.

### **ДІЇ ПІСЛЯ ЗСУВУ ОБВАЛУ**

Після зсуву обвалу в уцілілих будовах і спорудах перевіряється стан стін, перекриттів, виявляються пошкодження ліній електро-, газо-, і водопостачання. Якщо Ви не постраждали, то разом з рятувальниками витягуйте із завалу постраждалих і надайте їм допомогу.

### **НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ**

**ПЕРША ДОПОМОГА – це прості термінові заходи, необхідні для врятування життя і здоров'я постраждалим при пошкодженнях, нещасних випадках і раптових захворюваннях. Вона виявляється на місці події до прибуття лікаря або доставки постраждалого в лікарню.**

Перша допомога є початком лікування пошкоджень, оскільки вона попереджає такі ускладнення, як шок, кровотечу, розвиток інфекції, додаткові зсуви відламків кісток і травмування крупних нервових стовбурів і кровоносних судин.

Слід пам'ятати, що від своєчасності і якості надання першої допомоги в значній мірі залежить подальший стан здоров'я постраждалого і навіть його життя. При деяких незначних пошкодженнях медична допомога постраждалому може бути обмежена лише об'ємом першої допомоги. Проте при серйозніших травмах (переломах, вивихах, кровотечах, пошкодженнях внутрішніх органів і ін.) перша допомога є початковим етапом, оскільки після її надання постраждалого необхідно доставити до лікувальної установи. Перша допомога дуже важлива, але ніколи не замінить кваліфікованої (спеціалізованою) медичної допомоги, якщо її потребує постраждалий. Ви не повинні намагатися лікувати постраждалого – це справа лікаря-фахівця.

**ВИВИХ** – це зсув суглобових кінців кісток, частково або що повністю порушує їх взаємне зіткнення.

### **ОЗНАКИ:**

- поява інтенсивного болю в області ураженого суглоба;
- порушення функції кінцівки, що виявляється в неможливості проводити активні рухи;
- вимушене положення кінцівки і деформація форми суглоба;
- зсув суглобової головки з тим, що запусіває суглобової капсули і пружиняча фіксація кінцівки при її ненормальному положенні.



Травматичні вивихи суглобів вимагають негайного надання першої допомоги. Своєчасно вправлений вивих, при правильному подальшому лікуванні, приведе до повного відновлення порушеної функції кінцівки.

**ПЕРША ДОПОМОГА** повинна полягати, як правило, у фіксації пошкодженої кінцівки, дачі знеболюючого препарату і напрямі постраждалого до лікувальної установи. Фіксація кінцівки здійснюється пов'язкою або підвішуванням її на косинці. При вивихах суглобів нижньої кінцівки постраждалий повинен бути доставлений до лікувальної установи в лежачому положенні (на ношах), з підкладенням під кінцівку подушок, її фіксацією і дачі постраждалому знеболюючого засобу. При наданні першої допомоги в неясних випадках, коли не представилося можливим відрізнити вивих від перелому, з постраждалим слід поступати так, ніби у нього явний перелом кісток.

### **КРОВОТЕЧА**

**Кровотечею називають витікання крові з пошкоджених кровоносних судин. Воно є одним з частих і небезпечних наслідків поранень, травм і опіків. Залежно від виду пошкодженої судини розрізняють: артеріальна, капілярна і венозна кровотечі.**

**АРТЕРІАЛЬНА КРОВОТЕЧА** виникає при пошкодженні артерій і є найбільш небезпечним.

**ОЗНАКИ:** з рани сильним пульсуючим струменем б'є кров яскраво-червоного кольору.

**ПЕРША ДОПОМОГА** направлена на зупинку кровотечі, яка може бути здійснена шляхом додання області, що кровоточить підведеного положення, накладення тиснутої пов'язки, максимального згинання кінцівки в суглобі і здавлення судин, що при цьому проходять в даній області, пальцьове притиснення, накладення джгута. Притиснення судини здійснюється вище за рану, в певних анатомічних крапках, там, де менш виражена м'язова маса, судина проходить поверхнево і може бути притиснутий до належної кістки. Притискувати краще не одним, а декількома пальцями однієї або обох рук.

При кровотечі в області скроні притиснення артерії проводиться попереду мочки вуха, у скуластої кістки.

При кровотечі в області щоки судини слід притискувати до краю нижньої щелепи, попереду жувального м'яза.

При кровотечі з ран особи, мови, волосистій частині голови притисненню до поперечного відростка шийного хребця підлягає сонна артерія, по передньому краю грудино-ключично-сосцевидної м'яза, у її середини.

При кровотечі в області плеча підключичну артерію притискують під ключицею до ребра; пахвова артерія притискається в пахвовій западині до головки плечової кістки.

При кровотечі в області передпліччя і ліктьового згину притискують плечову артерію у внутрішнього краю двоголового м'яза плеча (біцепса) до плечової кістки.

При кровотечі в паховій області притискається черевна аорта кулаком нижче і зліва від пупка до хребта.

При кровотечі в області стегна притиснення здійснюється до горизонтальної гілки лобкової кістки в крапці, розташованій нижче пахової зв'язки.

Пальцьове притиснення для тимчасової зупинки кровотечі застосовують рідко, тільки в порядку надання екстреної допомоги. Найнадійнішим способом тимчасової зупинки сильної артеріальної кровотечі на верхніх і нижніх кінцівках є накладення кровоспинного джгута або закручування, тобто кругове перетягування кінцівки. Існує декілька видів кровоспинних джгутів. За відсутності джгута може бути використаний будь-який підручний матеріал (гумова трубка, ремінь брюк, хустка, мотузок і тому подібне).

Порядок накладення кровоспинного джгута:

1. Джгут накладають при пошкодженні крупних артерій кінцівок вище за рану, щоб він повністю пережимав артерію.

2. Джгут накладають при підведеній кінцівці, підклавши під нього м'яку тканину (бинт, одяг і ін.), роблять декілька витків до повної зупинки кровотечі. Витки повинні лягати впритул один до іншого, щоб між ними не попадали складки одягу. Кінці джгута надійно фіксують (зав'язують або скріплюють за допомогою ланцюжка і гачка). Правильно

затягнутий джгут повинен привести до зупинки кровотечі і зникнення периферичного пульсу.

3. До джгута обов'язково прикріплюється записка з вказівкою часу накладення джгута.

4. Джгут накладається не більше ніж на 1,5-2 години, а в холодну пору року тривалість перебування джгута скорочується до 1 години.

5. При крайній необхідності тривалішого перебування джгута на кінцівці його ослаблюють на 5-10 хвилин (до відновлення кровопостачання кінцівки), проводячи на цей час пальцьове притиснення пошкодженої судини. Таку маніпуляцію можна повторювати кілька разів, але при цьому кожного разу скорочуючи тривалість часу між маніпуляціями в 1,5-2 рази в порівнянні з попередньою. Джгут повинен лежати так, щоб він був видний. Постраждалий з накладеним джгутом негайно прямує до лікувальної установи для остаточної зупинки кровотечі.

**ВЕНОЗНА КРОВОТЕЧА** виникає при пошкодженні стінок вен.

**ОЗНАКИ:** з рани повільним безперервним струменем витікає темна кров.

**ПЕРША ДОПОМОГА** полягає в зупинці кровотечі, для чого досить додати підведене положення кінцівки, максимально зігнути її в суглобі або накладити тиснучу пов'язку. Таке положення додається кінцівці лише після накладення тиснучої пов'язки. При сильній венозній кровотечі удаються до притиснення судини. Пошкоджену судину притискають до кістки нижче за рану. Цей спосіб зручний тим, що може бути виконаний негайно і не вимагає ніяких пристосувань.

**КАПІЛЯРНА КРОВОТЕЧА** є наслідком пошкодження найдрібніших кровоносних судин (капілярів).

**ОЗНАКИ:** кровоточить вся ранова поверхня.

**ПЕРША ДОПОМОГА** полягає в накладенні тиснучої пов'язки. На ділянку, що кровоточить, накладають бинт (марлю), можна використовувати чисту носову хустку або вибілену тканину.

**НЕПРИТОМНІСТЬ** – раптова короткочасна втрата свідомості, що супроводжується ослабленням діяльності серця і дихання. Виникає при недокрив'ї головного мозку, що швидко розвивається, і продовжується від декількох секунд до 5-10 хвилин і більш.

**ОЗНАКИ.** Непритомність виражається в раптово наступаючій нудоті, запамороченні, слабкості і втраті свідомості.

Непритомність супроводжується зблідненням і похолоданням шкірних покривів. Дихання сповільнене, поверхнєве, слабкий і рідкісний пульс (до 40-50 ударів в хвилину).

**ПЕРША ДОПОМОГА.** Перш за все, необхідно постраждалого укласти на спину так, щоб голова була декілька опущена, а ноги підведені. Для полегшення дихання звільнити шию і груди від утруднюючого одягу. Тепло укрійте постраждалого, покладіть грілку до його ніг. Натріть нашатирним спиртом віскі хворого і піднесіть до носа ватку, змочену нашатирем, а особу окропіть холодною водою. При тривалій непритомності показано штучне дихання. Після приходу в свідомість дайте йому гарячу каву.

**ПЕРЕЛОМ** це порушення цілості кістки, викликане насильством або патологічним процесом. Відкриті переломи характеризуються наявністю в області перелому рани, а закриті характеризуються відсутністю порушення цілості покривів (шкіри або слизистої оболонки). Слід пам'ятати, що перелом може супроводжуватися ускладненнями: пошкодженням гострими кінцями відламків кістки крупних кровоносних судин, що приводить до зовнішньої кровотечі (за наявності відкритої рани) або внутритканевому крововиливу (при закритому переломі); пошкодженням нервових стовбурів, що викликає шок або параліч; інфікуванням рани і розвитком флегмони, виникненням остеомієліту або загальної гнійної інфекції; пошкодженням внутрішніх органів (мозку, легенів, печінки, нирок, селезінки і ін.).

**ОЗНАКИ:** сильні болі, деформація і порушення рухової функції кінцівки, укорочення кінцівки, своєрідний кістковий хрускіт.

При переломах черепа спостерігатимуться нудота, блювота, порушення свідомості, уповільнення пульсу – ознаки струсу (удару) головного мозку, кровотеча з носа і вух.

Переломи тазу завжди супроводжуються значною крововтратою і в 30% випадках розвитком травматичного шоку. Такий стан виникає у зв'язку з тим, що в тазовій області ушкоджуються крупні кровоносні судини і нервові стовбури. Виникають порушення сечовипускання і дефекації, з'являється кров в сечі і калі.

Переломи хребта – одна з найсерйозніших травм, що нерідко закінчується смертельним результатом. Анатомічно хребетний стовп складається з прилеглих один до одного хребців, які сполучені між собою міжхребцевими дисками, суглобовими відростками і зв'язками. У спеціальному каналі розташований спинний мозок, який може також постраждати при травмі. Вельми небезпечні травми шийного відділу хребта, що приводять до серйозних порушень серцево-судинної і дихальної систем. При пошкодженні спинного мозку і його корінців порушується його провідність.

**ПЕРША ДОПОМОГА** полягає в забезпеченні нерухомості відламків кістки (транспортній іммобілізації) пошкодженої кінцівки шинами або палицями, що є під рукою, дощечками і тому подібне. Якщо під рукою немає ніяких предметів для іммобілізації, то слід прибинтовувати пошкоджену руку до тулуба, пошкоджену ногу – до здорової. При переломі хребта постраждалий транспортується на щиті. При відкритому переломі, рясною кровотечею, що супроводжується, накладається тиснуча асептична пов'язка і, за свідченнями, кровоспинний джгут. При цьому слід враховувати, що накладення джгута обмежується мінімально можливим терміном. Ураженому даються знеболюючі препарати: баралгін, седелгін, анальгін, амідопірін, димедрол, дозування залежно від віку постраждалого.

## **РАНИ**

**Одним з найбільш частих приводів для надання першої допомоги є поранення (рани). Раною називається механічне пошкодження покривів тіла, що нерідко супроводжуються порушенням цілості м'язів, нервів, крупних судин, кісток, внутрішніх органів, порожнин і суглобів. Залежно від характеру пошкодження і виду раннячого предмету розрізняють рани різані, колені, рубані, забиті, розтроснені, вогнестрільні, рвані і укушені. Рани можуть бути поверхневими, глибокими і проникаючими в порожнину тіла.**

Причинами поранення можуть з'явитися різні фізичні або механічні дії. Залежно від їх сили, характеру, особливостей і місць додатку вони можуть вести до різноманітних дефектів шкіри і слизових оболонок, травм кровоносних судин, пошкоджень внутрішніх органів, кісток, нервових стовбурів і викликати гострий біль.

**Різані рани.** Різана рана зазвичай зяє, має рівні краї і рясно кровоточить. При такій рані навколишні тканини ушкоджуються трохи і менш схильні до інфікування.

**Колені рани** є наслідком проникнення в тіло предметів, що колють. Колені рани нерідко є проникаючими в порожнини (грудну, черевну і суглобову). Форма вхідного отвору і раневого каналу залежить від виду раннячої зброї і глибини його проникнення. Колені рани характеризуються глибоким каналом і нерідко значними пошкодженнями внутрішніх органів. Нерідкі при цьому внутрішні кровотечі в порожнині тіла. З огляду на те, що раневий канал унаслідок зсуву тканин зазвичай звивистий, можуть утворюватися набряки між тканинами і розвиток інфекцій.

**Рубані рани.** Для таких ран характерні глибоке пошкодження тканин, широке зяання, забив і струс навколишніх тканин.

**Забиті і рвані рани** характеризуються великою кількістю розім'ятих, забитих, просочених кров'ю тканин. Забиті кровоносні судини тромбовані.

При вогнепальному пораненні постраждалий потребує термінової кваліфікованої медичної допомоги.

**ПЕРША ДОПОМОГА.** На будь-яку рану повинна бути накладена пов'язка, по можливості асептична (стерильна). Засобом накладення асептичної пов'язки в більшості випадків служить пакет перев'язувальний медичний, а при його відсутності – стерильний бинт, вата, лігнін і, в крайньому випадку, чиста тканина. Якщо поранення супроводжується значною кровотечею, необхідно зупинити його будь-яким відповідним способом. При обширних пораненнях м'яких тканин, при переломах кісток і пораненнях крупних

кровоносних судин і нервових стовбурів необхідна іммобілізація кінцівки табельними або підручними засобами. Постраждалий необхідно ввести знеболюючий препарат і дати антибіотики. Постраждалого необхідно щонайшвидше доставити до лікувальної установи.

**РОЗТЯГУВАННЯ** пошкодження м'яких тканин (зв'язок, м'язів, сухожиль, нервів) під впливом сили, цілості, що не порушує їх. Найчастіше відбувається розтягування зв'язкового апарату суглобів при неправильних, раптових і різких рухах, що виходять за межі нормального об'єму рухів даного суглоба (при підкрученні стопи, бічних поворотах ноги при фіксованій стопі і ін.). У важчих випадках може відбутися надрив або повний розрив зв'язок і суглобової сумки.

**ОЗНАКИ:** поява раптових сильних болів, припухлості, порушення рухів в суглобах, крововилив в м'які тканини. При обмацуванні місця розтягування виявляється хворобливість.

**ПЕРША ДОПОМОГА** передбачає забезпечення спокою постраждалому, туге бинтування пошкодженого суглоба, що забезпечує його рухливість і зменшення крововиливу. Потім необхідно звернутися до лікаря – травматолога.

**ШТУЧНЕ ДИХАННЯ** невідкладна міра першої допомоги при тому, що втопило, задушенні, поразці електричним струмом, тепловому і сонячному ударах. Здійснюється до тих пір, поки у постраждалого повністю не відновиться дихання.

**МЕХАНІЗМ ШТУЧНОГО ДИХАННЯ** наступний:

- постраждалого покласти на горизонтальну поверхню;
- очистити рот і глотку постраждалого від слини, слизу, землі і інших сторонніх предметів, якщо щелепи щільно стислі – розсунути їх;
- закинути голову постраждалого назад, поклавши одну руку на лоб, а іншу на потилицю;
- зробити глибокий вдих, нагнувшись до постраждалому, герметизувати своїми губами область його рота і зробити видих. Видих повинен тривати близько 1 секунди і сприяти підйому грудної клітки постраждалого. При цьому ніздрі постраждалого повинні бути закриті, а рот накритий марлею або носовою хусткою, з міркувань гігієни;
- частота штучного дихання – 16-18 разів на хвилину;
- періодично звільняти шлунок постраждалого від повітря, натискаючи на підкладкову область.

**МАСАЖ СЕРЦЯ** механічна дія на серці після його зупинки з метою відновлення діяльності і підтримки безперервного кровотоку, до відновлення роботи серця.

**ОЗНАКИ РАПТОВОЇ ЗУПИНКИ СЕРЦЯ** – втрата свідомості, різка блідість, зникнення пульсу, припинення дихання або поява рідкісних судорожних вдихів, розширення зіниць.

**МЕХАНІЗМ ЗОВНІШНЬОГО МАСАЖУ СЕРЦЯ** полягає в наступному: при різкому толчкоподібним натисканні на грудну клітку відбувається зсув її на 3-5 см, цьому сприяє розслаблення м'язів у постраждалого, що знаходиться в стані агонії. Вказаний рух приводить до здавлення серця і воно може почати виконувати свою насосну функцію – виштовхує кров в аорту і легеневу артерію при здавленні, а при розпрямленні всмоктує венозну кров. При проведенні зовнішнього масажу серця постраждалого укладають на спину, на рівну і тверду поверхню (пів, стіл, землю і тому подібне), розстібають ремінь і комір одягу.

Що надає допомогу, стоячи з лівого боку, накладає долоню кисті на нижню третину грудини, другу долоню кладе хрестоподібно зверху і чинить сильний дозований тиск у напрямку до хребта. Натискання проводять у вигляді поштовхів, не менше 60 в 1 хв.. При проведенні масажу у дорослого необхідне значне зусилля не тільки рук, але і всього корпусу тіла. У дітей масаж проводять однією рукою, а у грудних і новонароджених – кінчиками вказівного і середнього пальців, з частотою 100-110 поштовхів в хвилину. Зсув грудини у дітей повинен проводитися в межах 1,5-2 див.

Ефективність непрямого масажу серця забезпечується тільки у поєднанні з штучним диханням. Їх зручніше проводити двом особам. При цьому перший робить одне вдихання повітря в легені, потім другою проводить п'ять натискань на грудну клітку. Якщо у постраждалого серцева діяльність відновилася, визначається пульс, особа порожівіла, то масаж серця припиняють, а штучне дихання продовжують в тому ж ритмі до відновлення

самостійного дихання. Питання про припинення заходів щодо надання допомоги постраждалому вирішує лікар, викликаний до місця події.

## **Правила поведінки в надзвичайних ситуаціях техногенного характеру**

**ХІМІЧНА АВАРІЯ** – це порушення технологічних процесів на виробництві, пошкодження трубопроводів, ємностей, сховищ, транспортних засобів, що приводить до викиду аварійних хімічно небезпечних речовин (АХОВ) в атмосферу в кількостях, що представляють небезпеку для життя і здоров'я людей, функціонування біосфери. Крупними запасами АХОВ, головним чином хлору, аміаку, фосгену, синильної кислоти, сірчистого ангідриду і інших речовин, розташовують хімічні, целюлозно-паперові і переробляючі комбінати, заводи мінеральних добрив, чорній і кольоровій металургії, а також холодокомбінати, пивзаводи, кондитерські фабрики, овочебази і водопровідні станції.

Небезпека хімічної аварії для людей і тварин полягає в порушенні нормальної життєдіяльності організму і можливості віддалених генетичних наслідків, а при певних обставинах – в летальному результаті при попаданні АХВ в організм через органи дихання, шкіру, слизисті оболонки, рани і разом з їжею.

Найбільш розповсюдженими сильнодіючими отруйними речовинами на Україні є хлор, аміак, різні хімікати, пестициди, кислоти та інші хімічні сполуки.

**ХЛОР** – це газ зеленувато-жовтого кольору з різким задушливим запахом. Важче за повітря. При випаровуванні і з'єднанні з паром води в повітрі стелиться над землею у вигляді туману зеленувато-білого кольору, може проникати в нижчі і підвальні приміщення будинків і споруд. При виході в атмосферу із несправних ємностей димить. Пари сильно подразнюють органи дихання, очі і шкіру.

Ознаки отруєння: різка біль в грудях, сухий кашель, блювання, порушення координації руху, задишка, різь в очах, слезотеча. Можливий смертельний кінець при вдиханні великих концентрацій.

Засоби індивідуального захисту: цивільні протигазу усіх типів, камери захисні дитячі, а при їх відсутності – ватяна марлева пов'язка або рушник, попередньо змочені водою або 2 % розчином питної соди.

**АМІАК** – це безбарвний газ з різким задушливим запахом. Легший за повітря. Добре розчиняється у воді. При виході в атмосферу із несправних ємностей димить. Небезпечний при вдиханні. Пари сильно подразнюють органи дихання, очі і шкіру.

Ознаки отруєння: прискорене серцебиття, порушення частоти пульсу, нежить, кашель, різь в очах і слезотеча, важке дихання, а при тяжкому отруєнні – нудота і порушення координації руху, маревний стан. При високих температурах можливий смертельний кінець.

Засоби індивідуального захисту: на об'єктах, що використовують аміак, - промислові марки КД і М, ізольовані і киснево-ізольовані протигазу. При їх відсутності – ватяна марлева пов'язка або рушник, попередньо змочені водою або 5% розчином лимонної кислоти.

### **ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗАХОДИ**

Уточните, чи знаходиться поблизу місця Вашого мешкання або роботи хімічно небезпечний об'єкт. Якщо так, то ознайомтеся з властивостями, відмітними ознаками і потенційною небезпекою АХОВ, що є на даному об'єкті. Запам'ятаєте характерні особливості сигналу сповіщення населення про аварію «Увага всім!» (завивання сирен і переривисті гудки підприємств), порядок дій при його отриманні, правила герметизації приміщення, захисту продовольства і води. Виготуйте і бережіть в доступному місці ватяно-марлеві пов'язки для себе і членів сім'ї, а також пам'ятку по діях населення при аварії на хімічно небезпечному об'єкті. При нагоді придбайте протигазу з коробками, що захищають від відповідних видів АХОВ.

Якщо відсутні засоби індивідуального захисту і вийти з району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні, включіть гучномовець місцевого радіомовлення (радіоприймач, телевізор); чекайте повідомлень відділу (управління) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення (району, міста обласного підпорядкування, області). Щільно закрийте вікна і двері, димоходи, вентиляційні віддушини (люки). Вхідні двері завісити што-

рою, використовуючи ковдри і будь-які щільні тканини. Заклейте щілини в вікнах і стики рам плівкою, лейкопластиром або звичайним папером від проникнення в приміщення пару (аерозолів) сильнодіючих отруйних речовин.

**Запам'ятайте! Надійна герметизація житла виключає проникнення сильнодіючих отруйних речовин у приміщення.**

Залишаючи квартиру (будинок), виключіть джерела електроенергії, візьміть з собою особисті документи, необхідні речі, надіньте протигаз або ватяну марлеву пов'язку, накидку або плащ, гумові чоботи.

Виходьте із зони хімічного зараження в сторону, яка перпендикулярна напрямку вітру.

Обходьте переходи через тунелі, яри, лощини – в низьких місцях може бути висока концентрація сильнодіючих отруйних речовин.

**Почувши розпорядження про евакуацію, будьте уважні до вказівок управління (відділу, штабу ЦО) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення області (міста обласного підпорядкування, району) і ретельно виконуйте їх.**

При евакуації транспортом уточніть час і місце посадки. Не запізнюйтесь і не приходьте раніше призначеного строку. Попередьте про евакуацію і від'їзд сусідів.

Вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг і провітритіть його на вулиці, прийміть душ, умийтесь з милом, ретельно вимийте очі і прополощіть рот.

При підозрі на ураження сильнодіючими отруйними речовинами виключіть будь-які фізичні навантаження, прийміть велику кількість пиття (чай, молоко і т. д.) та зверніться до медичного працівника або в медичний заклад.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ХІМІЧНІЙ АВАРІЇ**

При сигналі «Увага всім!» включите радіоприймач і телевізор для отримання достовірної інформації про аварію і дії, що рекомендуються.

Закрийте вікна, відключіть електропобутові прилади і газ. Надіньте гумові чоботи, плащ, візьміть документи, необхідні теплі речі, 3-х добовий запас продуктів, що не псуються, оповістите сусідів і швидко, але без паніки виходите із зони можливого зараження перпендикулярно напрямку вітру, на відстань не менше 1,5 км. від попереднього місця перебування. Для захисту органів дихання використовуйте протигаз, а при його відсутності – ватяно-марлеву пов'язку або підручні вироби з тканини, змочені у воді, 2-5%-ному розчині харчової соди (для захисту від хлору), 2%-ному розчині лимонної або оцтової кислоти (для захисту від аміаку).

При неможливості покинути зону зараження щільно закрийте двері, вікна, вентиляційні отвори і димарі. Наявні в них щілини заклейте папером або скотчем. Не ховайтесь на перших поверхах будівель, в підвалах і напівпідвалах.

При аваріях на залізничних і автомобільних магістралях, пов'язаних з транспортуванням АХОВ, небезпечна зона встановлюється в радіусі 200 м від місця аварії. Наближатися до цієї зони і входити в неї категорично заборонено.

### **Дія населення при аваріях на залізничному і автомобільному транспорті при перевезенні небезпечних вантажів**

Загорання, витік небезпечного вантажу, пошкодження тари або рухомого складу (ємності, які встановлені на транспорті) з небезпечним вантажем можуть привести до вибуху, пожежі, опіків, отруєння, захворювання людей і тварин.

Інформацію про аварії і про те, що необхідно робити в кожному конкретному випадку, Ви отримаєте із повідомлення, яке передається управлінням (відділом) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення області (міст обласного підпорядкування або сільських районів) через радіотрансляційну мережу або через гучномовний зв'язок служби охорони громадського порядку (міліція).

**Запам'ятайте! Периметр небезпечної зони при виникненні аварії (катастрофи) на транспорті огорожується спеціальними знаками. Наближатися до цієї зони і входити до неї категорично заборонено.**

Основний спосіб захисту – своєчасно покинути небезпечну зону або осередок ураження. Якщо ви не змогли покинути приміщення до підходу отруйної хмари, залишайтеся у приміщенні, зробіть герметизацію вікон, дверей, вентиляційних отворів, надіньте простіші засоби захисту (ватяну марлеву пов'язку, рушник), змочені водою. Про можливість повернення до місця проживання (роботи) вас повідомлять після ліквідації наслідків аварійної ситуації з використанням електронних засобів інформації.

### **ЯК ДІЯТИ ПІСЛЯ ХІМІЧНОЇ АВАРІЇ**

При підозрі на поразку АХОВ виключіть будь-які фізичні навантаження, прийміть рясне пиття (молоко, чай) і негайно зверніться до лікаря. Вхід в будівлі дозволяється тільки після контрольної перевірки вмісту в них АХОВ. Якщо Ви потрапили під безпосередню дію АХОВ, то при першій нагоді прийміть душ. Заражений одяг поперіть, а при неможливості прання – викиньте. Проведіть ретельне вологе прибирання приміщення. Утримайтеся від вживання водопровідної (колодязною) води, фруктів і овочів з городу, м'яса худоби і птаха, забитих після аварії, до офіційного висновку про їх безпеку.

**РАДІАЦІЙНА АВАРІЯ** – це порушення правил безпечної експлуатації ядерно-енергетической установки, устаткування або пристрою, при якому відбувся вихід радіоактивних продуктів або іонізуючого випромінювання за передбачені проектом межі їх безпечної експлуатації, що приводить до опромінювання населення і забруднення навколишнього середовища.

Основними вражаючими чинниками таких аварій є радіаційна дія і радіоактивне забруднення. Аварії можуть супроводжуватися вибухами і пожежами.

Радіаційна дія на людину полягає в порушенні життєвих функцій різних органів (головним чином органів кровотворення, нервової системи, шлунково-кишкового тракту) і розвитку променевої хвороби під впливом іонізуючих випромінювань.

Радіоактивне забруднення викликається дією альфа-, бета- і гамма- іонізуючих випромінювань і обумовлюється виділенням при аварії елементів, що не прореагували, і продуктів ділення ядерної реакції (радіоактивний шлак, пил, осколки ядерного продукту), а також утворенням різних радіоактивних матеріалів і предметів (наприклад, ґрунту) в результаті їх опромінювання.

### **ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗАХОДИ**

Уточніть наявність поблизу вашого місцеположення радіаційно-небезпечних об'єктів і отримаєте, можливо, докладнішу і достовірнішу інформацію про них. З'ясуєте в найближчому територіальному управлінні у справах ГОЧС способи і засоби сповіщення населення при аварії на тому, що цікавить Вас радіаційно-небезпечному об'єкті і переконаєтеся в справності відповідного устаткування.

Вивчіть інструкції про порядок Ваших дій у разі радіаційної аварії.

Створіть запаси необхідних засобів, призначених для використання у разі аварії (герметизуючих матеріалів, йодних препаратів, продовольства, води і так далі).

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ СПОВІЩЕННІ ПРО РАДІАЦІЙНУ АВАРІЮ**

Знаходячись на вулиці, негайно захистите органи дихання хусткою (шарфом) і поспішите сховатися в приміщенні. Опинившись в укритті, зніміть верхній одяг і взуття, помістіть їх в пластиковий пакет і прийміть душ. Закрийте вікна і двері. Включіть телевізор і радіоприймач для отримання додаткової інформації про аварію і вказівок місцевих властей.

Загерметизуйте вентиляційні отвори, щілини на вікнах (дверях) і не підходите до них без необхідності. Зробіть запас води в герметичних ємностях. Відкриті продукти загорніть в поліетиленову плівку і помістіть в холодильник (шафа).

Для захисту органів дихання використовуйте респіратор, ватяно-марлеву пов'язку або підручні вироби з тканини, змочені водою для підвищення їх властивостей, що фільтрують.

При отриманні вказівок через ЗМІ проведіть йодну профілактику, приймаючи протягом 7 днів по одній пігулці (0,125 г) йодистого калію, а для дітей до 2-х років – її частина пігулки (0,04 г). За відсутності йодистого калію використовуйте йодистий розчин: три-п'ять крапель 5% розчину йоду на стакан води, дітям до 2-х років – одну-дві краплі.

### **ЯК ДІЯТИ НА РАДІОАКТИВНО ЗАБРУДНЕНІЙ МІСЦЕВОСТІ**



Для попередження або ослаблення дії на організм радіоактивних речовин:

- виходите з приміщення тільки у разі потреби і на короткий час, використовуючи при цьому респіратор, плащ, гумові чоботи і рукавички;
  - на відкритій місцевості не роздягайтеся, не сідайте на землю і не паліть, виключіть купання у відкритих водоймищах і збір лісових ягід, грибів;
  - територію біля будинку періодично зволожуйте, а в приміщенні щодня проводите ретельне вологе прибирання із застосуванням миючих засобів;
  - перед входом в приміщення вимийте взуття, витрусіть і почистите вологою щіткою верхній одяг;
  - воду вживайте тільки з перевірених джерел, а продукти харчування – придбані в магазинах;
  - ретельно мийте перед їжею руки і полощіть рот 0,5%-м розчином питної соди.
- Дотримання цих рекомендацій допоможе уникнути променевої хвороби.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ЕВАКУАЦІЇ**

Готуючись до евакуації, приготуйте засоби індивідуального захисту, зокрема підручні (накидки, плащі з плівки, гумові чоботи, рукавички), складете у валізу або рюкзак одяг і взуття по сезону, одноденний запас продуктів, нижня білизна, документи, гроші і інші необхідні речі. Оберніть валізу (рюкзак) поліетиленовою плівкою. Покидаючи при евакуації квартиру, відключіть всі електро- і газові прилади, винесіть в сміттєзбірник продукти, що швидко псуються, а на двері прикріпите оголошення «В квартирі №\_\_ нікого не немає». При посадці на транспорт або формуванні пішої колони реєструйтеся у представника евакокомісії. Прибувши в безпечний район, прийміть душ і змініть білизну і взуття на незаражених.

**ГІДРОДИНАМІЧНА АВАРІЯ** – це надзвичайна подія, пов'язана з виходом з ладу (руйнуванням) гідротехнічної споруди або його частини, і некерованим переміщенням великих мас води, руйнування, що несуть, і затоплення обширних територій. До основних потенційно небезпечним гідротехнічним спорудам відносяться дамби, водозабірні і водозбірні споруди (шлюзи).

Руйнування (прорив) гідротехнічних споруд відбувається в результаті дії сил природи (землетрусів, ураганів, розмивів дамб) або дії людини (завдання ударів ядерною або звичайною зброєю по гідротехнічних спорудах, крупних природних дамбах диверсійних актів), а також із-за конструктивних дефектів або помилок проектування.

Наслідками гідродинамічних аварій є:

- пошкодження і руйнування гідровузлів і короткочасне або довготривале припинення виконання ними своїх функцій;
- поразка людей і руйнування споруд хвилиною прориву, що утворюється в результаті руйнування гідротехнічної споруди, має висоту від 2 до 12 м і швидкість руху від 3 до 25 км/г (для гірських районів – до 100 км/г);
- катастрофічне затоплення обширних територій шаром води від 0,5 до 10 м і більш.

### **ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗАХОДИ**

Якщо Ви проживаєте на прилеглий до гідровузла території, уточніть, чи потрапляє вона в зону дії хвилі прориву і можливого катастрофічного затоплення. Дізнайтеся, чи розташовані поблизу місця Вашого мешкання піднесеності, і які найкоротші шляхи руху до них.

Вивчіть самі і ознайомте членів сім'ї з правилами поведінки при дії хвилі прориву і затоплення місцевості, з порядком загальної і приватної евакуації. Заздалегідь уточніть місце збору евакуйованих, складіть перелік документів і майна, що вивозяться при евакуації.

Запам'ятайте місця знаходження човнів, плотів, інших плавзасобів і підручних матеріалів для їх виготовлення.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ЗАГРОЗІ ГІДРОДИНАМІЧНІЙ АВАРІЇ**

При отриманні інформації про загрозу затоплення і про евакуацію невідкладно, в установленому порядку виходите (виїжджайте) з небезпечної зони в призначений безпечний район або на піднесені ділянки місцевості. Візьміть з собою документи, цінності, предмети

першої необхідності і запас продуктів харчування на 2-3 дні. Частина майна, яке потрібно зберегти від затоплення, але не можна узяти з собою, перенесіть на горище, верхні поверхи будівлі, дерева і так далі

Перед відходом з будинку вимкнете електрику і газ, щільно закрийте вікна, двері, вентиляційні і інші отвори.

### **ЯК ДІЯТИ В УМОВАХ ПОВЕНІ ПРИ ГІДРОДИНАМІЧНИХ АВАРІЯХ**

При раптовому затопленні для порятунку від удару хвилі прориву терміново займіть найближче піднесене місце, заберіться на крупне дерево або верхній поверх стійкої будівлі. У разі знаходження у воді, при наближенні хвилі прориву упірни́ть в глибину у підстави хвилі.

Опинившись у воді, уплав або за допомогою підручних засобів вибирайтеся на сухе місце, краще всього на дорогу або греблю, по яких можна дістатися до незатопленої території.

При підтопленні Вашого будинку відключіть його електропостачання, подайте сигнал про знаходження в будинку (квартирі) людей шляхом вивішування з вікна вдень прапора з яскравої тканини, а вночі – ліхтаря. Для отримання інформації використовуйте радіоприймач з автономним живленням. Найбільш цінне майно перемістите на верхні поверхи і горища. Організуйте облік продуктів харчування і питної води, їх захист від дії води, що прибуває, і економне витрачання.

Готуючись до можливої евакуації по воді, візьміть документи, предмети першої необхідності, одяг і взуття з водовідштовхувальними властивостями, підручні рятувальні засоби (надувні матраци, подушки).

Не намагайтеся евакуюватися самостійно. Це можливо тільки при видимості незатопленої території, загрози погіршення обстановки, необхідності отримання медичної допомоги, витраченні продуктів харчування і відсутності перспектив в отриманні допомоги з боку.

### **ЯК ДІЯТИ ПІСЛЯ ГІДРОДИНАМІЧНОЇ АВАРІЇ**

Перед тим, як увійти до будівлі, переконаєтесь у відсутності значних пошкоджень перекриттів і стін. Провітріть будівлю для видалення газів, що накопичилися. Не використовуйте джерела відкритого вогню до повного провітрювання приміщення і перевірки справності системи газопостачання. Перевірте справність електропроводки, труб газопостачання, водопроводу і каналізації. Користуватися ними вирішується тільки після висновку фахівців про справність і придатність до роботи. Просушіть приміщення, відкривши всі двері і вікна. Приберіть грязь з підлоги і стін, відкачайте воду з підвалів. Не вживайте харчові продукти, які знаходилися у контакті з водою.

### **ТРАНСПОРТНІ АВАРІЇ**

В даний час будь-який вид транспорту представляє потенційну загрозу здоров'ю і життю людини. Технічний прогрес одночасно з комфортом і швидкістю пересування приніс і значний ступінь загрози. Залежно від виду транспортної аварії можливе отримання множинних травм і опіків, зокрема небезпечних для життя людини.

### **АВАРІЇ НА ЗАЛІЗНИЧНОМУ ТРАНСПОРТІ**

Основними причинами аварій і катастроф на залізничному транспорті є несправності шляху, рухомого складу, засобів сигналізації, централізації і блокування, помилки диспетчерів, неуважність і халатність машиністів.

Найчастіше відбувається схід рухомого складу з рейок, зіткнення, наїзди на перешкоди на переїздах, пожежі і вибухи безпосередньо у вагонах. Проте, їхати в поїзді приблизно в три рази безпечніше, ніж летіти на літаку, і в 10 разів безпечніше, ніж їхати в автомобілі.

### **ОСНОВНІ ПРОФІЛАКТИЧНІ ПРАВИЛА**

Знайте, що з погляду безпеки самі кращі місця в поїзді – центральні вагони, купе з аварійним виходом-вікном або розташоване ближче до виходу з вагону, нижні полиці.

Як тільки Ви опинилися у вагоні, дізнайтеся, де розташовані аварійні виходи і вогнегасники. Дотримуйте наступні правила:

- при русі поїзда не відкривайте зовнішні двері, не стійте на підніжках і не висовуйтеся з вікон;
- ретельно укладайте багаж на верхніх багажних полицях;
- не зривайте без крайньої необхідності стоп-кран;
- запам'ятаєте, що навіть при пожежі не можна зупиняти поїзд на мосту, в тунелі і в інших місцях, де ускладниться евакуація;
- палите тільки у встановлених місцях;
- не возите з собою пальні, хімічно і вибухонебезпечні речовини;
- не включайте в електромережу вагону побутові прилади;
- при запаху горілої гуми або появі диму негайно звертайтеся до провідника.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ЗАЛІЗНИЧНІЙ АВАРІЇ**

При краху або екстремому гальмуванні закріпіться, щоб не впасти. Для цього схопіться за поручні і упріться в стіну або сидіння ногами. Найбезпечніше опуститися на підлогу вагону. Після першого удару не розслабляйтеся і тримайте всі м'язи напруженими до тих пір, поки не стане остаточне ясно, що руху більше не буде.

### **ЯК ДІЯТИ ПІСЛЯ ЗАЛІЗНИЧНОЇ АВАРІЇ**

Відразу після аварії вибирайтеся з вагону через двері або вікна – аварійні виходи (залежно від обстановки), оскільки висока вірогідність пожежі. При необхідності розбивайте вікно купе тільки важкими підручними предметами. При покиданні вагону через аварійний вихід вибирайтеся тільки на польову сторону залізничної колії, узявши з собою документи, гроші, одяг або ковдри. При пожежі у вагоні закрийте вікна, щоб вітер не роздував полум'я, і йдете від пожежі в передні вагони. Якщо не можливо – ідіть в кінець поїзда, щільно закриваючи за собою всі двері. Перш ніж вийти в коридор, підготуйте захист для дихання: шапки, шарфи, шматки тканини, змочені водою. Пам'ятаєте про те, що при пожежі матеріал, яким фанеровані стіни вагонів, – малминит – виділяє токсичний газ, небезпечний для життя.

Опинившись зовні, негайно включайтеся в рятувальні роботи: при необхідності допоможіть пасажирам інших купе розбити вікна, витягуйте постраждалих і так далі

Якщо при аварії розлилося паливо, відійдіть від поїзда на безпечну відстань, оскільки можлива пожежа і вибух.

Якщо струмопровідний дріт обірваний і стосується землі, віддаляйтеся від нього стрибками або короткими кроками, щоб забезпечити себе від крокової напруги. Відстань, на яку розтікається електрострум по землі, може бути від двох (суха земля) до 30 м (волога).

### **АВАРІЇ НА АВТОМОБІЛЬНОМУ ТРАНСПОРТІ**

Близько 75% всіх аварій на автомобільному транспорті відбувається із-за порушення водіями правил дорожнього руху. Найбільш небезпечними видами порушень як і раніше залишаються перевищення швидкості, ігнорування дорожніх знаків, виїзд на смугу зустрічного руху і управління автомобілем в нетверезому стані. Дуже часто приводять до аварій погані дороги (головним чином слизькі), несправність машин (на першому місці – гальма, на другому – рульове управління, на третьому – колеса і шини).

Особливість автомобільних аварій полягає в тому, що 80% поранених гинуть в перші три години через рясні крововтрати.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ НЕМИНУЧОСТІ ЗІТКНЕННЯ**

Зберігайте самовладання – це дозволить управляти машиною до останньої можливості. До межі напружте всі м'язи, не розслабляйтеся до повної зупинки. Зробіть все, щоб піти від зустрічного удару: кювет, огорожа, чагарник, навіть дерево автомобіля, що краще йде на Вас. Пам'ятаєте про те, що при зіткненні з нерухомим предметом удар лівим або правим крилом гірше, ніж всім бампером. При неминучості удару захистите голову. Якщо автомашина йде на малій швидкості, втиснетесь в сидіння спиною, і, напружуючи всі м'язи, упріться руками в рульове колесо. Якщо ж швидкість перевищує 60 км/г і Ви не пристебнуті ременем безпеки, притисніться грудьми до рульової колонки.

Якщо Ви їдете на передньому місці пасажира, закрийте голову руками і завалитесь на бік, простягнувшись на сидінні. Сидячи на задньому сидінні, постарайтеся впасти на підлогу. Якщо поряд з Вами дитина – накроюйте його собою.

### **ЯК ДІЯТИ ПІСЛЯ АВАРІЇ**

Визначитесь, в якому місці автомобіля, і в якому положенні Ви знаходитесь, чи не горить автомобіль і чи не підтікає бензин (особливо при перекиданні). Якщо двері заклинені, покиньте салон автомобіля через вікна, відкривши їх або розбивши важкими підручними предметами. Вибравшись з машини, відійдіть від неї якнайдалі – можливий вибух.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ПАДІННІ АВТОМОБІЛЯ У ВОДУ**

При падінні у воду машина може триматися на плаву якийсь час, достатнє для того, щоб покинути її. Вибирайтеся через відкрите вікно, оскільки при відкритті дверей машина різко почне тонути.

При зануренні на дно із закритими вікнами і дверима повітря в салоні автомобіля тримається декілька хвилин. Включите фари (щоб машину було легко шукати), активно провентилуйте легені (глибокі вдихи і видихи дозволяють наповнити кров киснем «про запас»), позбавтеся від зайвого одягу, захопіть документи і гроші. Вибирайтеся з машини через двері або вікно при заповненні машини водою наполовину, інакше Вам перешкодить потік води, що йде в салон. При необхідності розбийте лобове скло важкими підручними предметами. Протисніться назовні, узявшись руками за дах машини, а потім різко пливіть вгору.

### **ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ ОСОБИСТУ БЕЗПЕКУ ПРИ РУСІ В СУСПІЛЬНОМУ ТРАНСПОРТІ**

Знаходячись в суспільному транспорті, за відсутності вільних сидячих місць постарайтеся встати в центрі салону, тримаючись за поручень для більшої стійкості. Звернете увагу на розташування аварійних і запасних виходів.

Електричне живлення трамваїв і тролейбусів створює додаткову загрозу поразки людини електрикою (особливо в дощову погоду), тому найбільш безпечними є сидячі місця. Якщо виявилось, що салон знаходиться під напругою – покиньте його. При аварії у виходів можлива паніка і тиснява. В цьому випадку скористайтесь аварійним виходом, висмикнувши спеціальний шнур і видавивши скло.

На випадок пожежі в салоні повідомите про це водія, відкрийте двері (за допомогою аварійного відкриття), аварійні виходи або розбийте вікно. За наявності в салоні вогнегасника прийміть заходи до ліквідації вогнища пожежі. Захистите органи дихання від диму хусткою, шарфом або іншими елементами одягу. Вибирайтеся з салону назовні пригнувшись і не стосуючись металевих частин, оскільки в трамваї і тролейбусі можлива поразка електрикою.

При падінні автобуса у воду дочекайтеся заповнення салону водою наполовину, затримайте дихання і випірнайте через двері, аварійний вихід або розбите вікно.

### **АВАРІЇ НА ПОВІТРЯНОМУ ТРАНСПОРТІ**

Авіаційні аварії і катастрофи можливі з багатьох причин. До тяжких наслідків приводять руйнування окремих конструкцій літака, відмова двигунів, порушення роботи систем управління, електроживлення, зв'язку, пілотування, недолік палива, перебої в життєзабезпеченні екіпажа і пасажирів.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ДЕКОМПРЕСІЇ**

ДЕКОМПРЕСІЯ – це розрядка повітря в салоні літака при порушенні його герметичності. Швидка декомпресія зазвичай починається з оглушливого реву (йде повітря). Салон наповнюється пилом і туманом. Різко знижується видимість. З легенів людини швидко виходить воздух, і його не можна затримати. Одночасно можуть виникнути дзвін у вухах і болі в кишечнику. В цьому випадку, не чекаючи команди, негайно надіньте кисневу маску. Не намагайтеся надати кому-небудь допомогу до того, як самі надінете маску, навіть якщо це Ваша дитина: якщо Ви не встигнете допомогти собі і знепритомнієте, ви обидва опинитеся без кисню. Відразу ж після надягання маски пристигнути ремені безпеки і підготуйтеся до різкого зниження.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ПОЖЕЖІ НА ЛІТАКУ**

Пам'ятаєте, що на випадок пожежі на борту літака найбільшу небезпеку представляє дим, а не вогонь. Дихаєте тільки через бавовняні або шерстяні елементи одягу, по можливості, змочені водою. Пробираючись до виходу, рухайтесь пригнувшись або рачки, оскільки внизу салону задимленість менша. Захистите відкриті ділянки тіла від прямої дії

вогню, використовуючи наявний одяг, пледи і так далі Після приземлення і зупинки літака негайно прямуйте до найближчого виходу, оскільки висока вірогідність вибуху. Якщо прохід завалений, пробирайтеся через крісла, опускаючи їх спинки. При евакуації позбудьтеся від ручної поклажі і уникайте виходу через люки, поблизу яких є відкритий вогонь або сильна задимленість.

Після виходу з літака віддалитися від нього якнайдалі і ляжте на землю, притиснувши голову руками – можливий вибух.

Влюбій ситуації дійте без паніки и рішуче, це допоможе Вам врятуватися.

### **АВАРІЇ НА ВОДНОМУ ТРАНСПОРТІ**

Більшість крупних аварій і катастроф на судах відбуваються під впливом ураганів, штормів, туманів, льодів, а також з вини людей - капітанів, лоцманів і членів екіпажа. Часто аварії відбуваються із-за промахів і помилок при проектуванні і будівництві судів.

Серед попередніх мерів захисту пасажирів можна порадити запам'ятати дорогу зі своєї каюти до рятувальних шлюпок на верхню палубу, оскільки під час катастрофи орієнтуватися дуже важко, особливо при задимленні і крені судна.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ВИСАДЦІ З СУДНА**

Пам'ятаєте, що вирішення про залишення судна приймає тільки капітан. При висадці з судна виконуйте вказівки членів екіпажа і дотримуйте наступні правила:

- в першу чергу в шлюпках надаються місця жінкам, дітям, пораненим і людям похилого віку;
- перед посадкою в шлюпку або на рятувальний пліт надіньте на себе більше одягу, а зверху - рятувальний жилет. Якщо є можливість, занурите в шлюпку ковдри, додатковий одяг, аварійне радіо, питну воду і їжу;
- якщо Ви вимушені стрибати з борту корабля у воду, то бажано з висоти не більше п'яти метрів, закривши рот і ніс однією рукою, другою міцно тримаючись за жилет;
- оскільки у воді з кожним рухом збільшуються втрати тепла, пливить тільки до рятувального засобу;
- після вантаження на рятувальний засіб необхідно відплисти на безпечну відстань від тонучого судна (не менше 100 м).

### **ЯК ДІЯТИ ЗА ВІДСУТНОСТІ РЯТУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ**

Знаходячись у воді, подавайте сигнали свистком або підняттям руки.

Рухайтеся якомога менше, щоб зберегти тепло. Втрата тепла у воді відбувається у декілька разів швидше, ніж на повітрі, тому рухи навіть в теплій воді повинні бути зведені до того, щоб тільки триматися на плаву. У рятувальному жилеті для збереження тепла згрупуйтеся, обхватіть руками з бокам грудну клітку і підніміть стегна вище, щоб вода менше омивала область паху. Цей спосіб збільшить розрахунковий термін виживання в холодній воді майже на 50%. Якщо на Вас немає рятувального жилета, пошукайте очима який-небудь плаваючий предмет і вхопіться за нього, щоб було легко триматися на плаву до прибуття рятувальників. Відпочивайте, лежачи на спині.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ЗНАХОДЖЕННІ НА РЯТУВАЛЬНОМУ ПЛАВАЛЬНОМУ ЗАСОБІ**

Прийміть пігулки від морської хвороби. Щоб зберегти тепло, на шлюпці тримається ближчим до інших постраждалих, робіть фізичні вправи. Давайте пити тільки хворим і пораненим. У відкритому морі, якщо немає обґрунтованої надії досягти берега або вийти на суднові шляхи, прагніть триматися разом з іншими шлюпками поблизу місця загибелі судна.

Тримаєте ноги по можливості сухими. Регулярно піднімайте ноги і рухайте ними для зняття набрякості. Ніколи не пийте морську воду. Зберігайте рідину в організмі, скорочуючи даремні рухи. Для скорочення потовиділення вдень зволожуйте одяг, а для зниження температури усередині плоту змочуйте водою його зовнішню оболонку. Вживайте в день не більше 500-600 мл води, розділивши їх на численні малі дози з найбільшою дозою увечері. Харчуйтеся тільки аварійним запасом їжі. Зберігайте димові шашки до моменту, коли з'явиться реальна можливість того, що їх відмітять. Не застосовуйте шашки всі разом в надії виявити себе, доручите їх застосування одній людині.

Не панікуйте! Пам'ятаєте, що без пиття середня доросла людина може залишатися в живих від 3 до 10 днів. При раціоні 500-600 мл води в добу доросла людина, що розумно діє, здатна протриматися навіть в тропіках не менше 10 днів без серйозних змін в організмі. Без їжі можна прожити місяць і більш.

## **РАПТОВЕ ОБВАЛЕННЯ БУДІВЛІ**

**ПОВНЕ АБО ЧАСТКОВЕ РАПТОВЕ ОБВАЛЕННЯ БУДІВЛІ** - це надзвичайна ситуація, що виникає унаслідок помилок, допущених при проектуванні будівлі, відступі від проекту при веденні будівельних робіт, порушенні правил монтажу, при введенні в експлуатацію будівлі або окремих його частин з крупними недоробками, при порушенні правил експлуатації будівлі, а також унаслідок природної або техногенної надзвичайної ситуації.

Обваленню часто може сприяти вибух, що є наслідком терористичного акту, неправильної експлуатації побутових газопроводів, необережного поводження з вогнем, зберігання в будівлях легкозаймистих і вибухонебезпечних речовин.

Раптове обвалення приводить до тривалого виходу будівлі з ладу, виникненню пожеж, руйнуванню комунально-енергетичних мереж, утворенню завалів, травмуванню і загибелі людей.

## **ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗАХОДИ**

Заздалегідь продумайте план дій у разі обвалення будівлі і ознайомте з ним всіх членів своєї сім'ї. Роз'ясніть їм порядок дій при раптовому обваленні і правила надання першої медичної допомоги.

Обов'язково майте і бережіть в доступному місці укомплектовану медичну аптечку і вогнегасник. Отрутохімікати, легкозаймисті рідини і інші небезпечні речовини тримаєте в надійному, добре ізольованому місці. Не допускайте знаходження в квартирі без потреби газових балонів. Знайте розташування електричних рубильників, магістральних газових і водопровідних кранів для екстреного відключення електрики, газу і води.

При щонайменших ознаках витoku газу перекрийте його доступ в квартиру, провітріть приміщення і повідомте в службу «міськгаз» по телефону - 104. Категорично забороняється користуватися відкритими джерелами вогню, електровимикачами і електропобутовими приладами до повного вивітрювання газу.

Не захаращуйте коридори будівлі, сходові майданчики, аварійні і пожежні виходи сторонніми предметами. Тримаєте в зручному місці документи, гроші, кишеньковий ліхтарик і запасні батареї.

## **ЯК ДІЯТИ ПРИ РАПТОВОМУ ОБВАЛЕННІ БУДІВЛІ**

Почувши вибух або виявивши, що будівля втрачає свою стійкість, постарайтеся щонайшвидше покинути його, узявши документи, гроші і предмети першої необхідності. Покидаючи приміщення, спускайтеся по сходах, а не на ліфті, оскільки він у будь-який момент може вийти з ладу. Присікайте паніку, тисняву в дверях при евакуації, зупиняйте тих, хто збирається стрибати з балконів і вікон з поверхів вище першого, а також через засклені вікна. Опинившись на вулиці, не стійте поблизу будівель, а перейдіть на відкритий простір. Якщо Ви знаходитесь в будівлі, і при цьому відсутня можливість покинути його, то займіть найбезпечніше місце: отвори капітальних внутрішніх стін, кути, утворені капітальними внутрішніми стінами, під балками каркаса. Якщо можливо, сховайтеся під стіл - він захистить Вас від падаючих предметів і уламків. Якщо з Вами діти, укрийте їх собою. Відкрийте двері з квартири, щоб забезпечити собі вихід у разі потреби. Не піддайтеся паніці і зберігайте спокій, підбадьорюйте присутніх. Тримаєтесь подалі від вікон, електроприладів, негайно відключите воду, електрику і газ. Якщо виникла пожежа, відразу ж спробуйте згасити його. Використовуйте телефон тільки для виклику представників органів правопорядку, пожежників, лікарів, рятувальників. Не виходите на балкон. Не користуйтеся сірниками, тому що може існувати небезпека витoku газу.

## **ЯК ДІЯТИ В ЗАВАЛІ**

Дихайте глибоко, не піддайтеся паніці і не падайте духом, зосередьтесь на найважливішому, намагайтеся вижити за всяку ціну, вірте, що допомога прийде обов'язково. По можливості надайте собі першу медичну допомогу. Спробуйте пристосуватися до

обстановки і оглядіться, пошукати можливий вихід. Постарайтеся визначити, де Ви знаходитесь, чи немає поряд інших людей: прислухайтеся, подайте голос. Пам'ятаєте, що людина здатна витримати спрагу і особливо голод протягом тривалого часу, якщо марно не витрачатиме енергію. Пошукайте в кишенях або поблизу предмети, які могли б допомогти подати світлові або звукові сигнали (наприклад, ліхтарик, люстерко, а також металеві предмети, якими можна постукати по трубі або стіні і тим самим привернути увагу). Якщо єдиним шляхом виходу є вузький лаз - протисніться через нього. Для цього необхідно розслабити м'язи і рухатися, притиснувши лікті до тіла.

### **АВАРІЇ НА КОМУНАЛЬНИХ СИСТЕМАХ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Аварії на комунальних системах життєзабезпечення населення - електроенергетичних, каналізаційних системах, водопровідних і теплових мережах рідко супроводжуються загибеллю людей, проте вони створюють істотні труднощі життєдіяльності, особливо в холодну пору року.

Аварії на електроенергетичних системах можуть привести до довготривалих перерв електропостачання споживачів, обширних територій, порушенню графіків руху суспільного електротранспорту, поразці людей електричним струмом.

Аварії на каналізаційних системах сприяють масовому викиду забруднюючих речовин і погіршенню санітарно-епідеміологічної обстановки.

Аварії в системах водопостачання порушують забезпечення населення водою або роблять воду непридатною для пиття.

Аварії на теплових мережах в зимову пору року приводять до неможливості мешкання населення в не опалювальних приміщеннях і його вимушеній евакуації.

### **ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО АВАРІЙ НА КОМУНАЛЬНИХ СИСТЕМАХ**

Аварії на комунальних системах, як правило, ліквідовуються в найкоротші терміни, проте не виключено тривале порушення подачі води, електрики, опалювання приміщень. Для зменшення наслідків таких ситуацій створіть у себе в будинку недоторканий запас сірників, господарських свічок, сухого спирту, гасу (за наявності за наявності газової лампи або примусу), елементів живлення для електричних ліхтарів і радіоприймача.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ АВАРІЯХ НА КОМУНАЛЬНИХ СИСТЕМАХ**

Повідомте про аварію диспетчера ремонтно-експлуатаційного управління або Житлово-експлуатаційної контори, попросите викликати аварійну службу.

При скачках напруги в електричній мережі квартири або його відключенні негайно знеструмуйте всі електропобутові прилади, висмикніть вилки з розеток, щоб під час Вашої відсутності при раптовому включенні електрики не відбулася пожежа. Для приготування їжі в приміщенні використовуйте тільки пристрої заводського виготовлення: примус, керований газом, гасницю, «Джміль» і ін. При їх відсутності скористайтеся розведеним на вулиці вогнищем. Використовуючи для освітлення квартири господарські свічки і сухий спирт, дотримуйтеся граничної обережності.

При знаходженні на вулиці не наближайтеся ближче 5-8 метрів до обірваних або провислих проводів і не торкайтеся їх. Організуйте охорону місця пошкодження, попередьте тих, що оточують про небезпеку і негайно повідомте в територіальне Управління у справах ГОЧС. Якщо дріт, обірвавшись, впав поблизу від Вас - виходите із зони ураження струмом дрібними кроками або стрибками (тримаючи ступні ніг разом), щоб уникнути поразки кроковою напругою.

При зникненні у водопровідній системі води закрийте всі відкриті до цього крани. Для приготування їжі використовуйте наявну в продажі питну воду, утримайтеся від вживання води з джерел і інших відкритих водоймищ до отримання висновку про її безпеку. Пам'ятаєте, що кип'ятіння води руйнують більшість шкідливих біологічних домішок. Для очищення води використовуйте побутові фільтри, відстоюйте її протягом доби у відкритій ємності, поклавши на дно срібну ложку або монету. Ефективний і спосіб очищення води «виморожуванням». Для «виморожування» поставте ємність з водою в морозильну камеру холодильника. При початку замерзання зніміть верхню скориночку льоду, після замерзання води наполовину - зліть залишки рідини, а воду, що утворилася при таненні отриманого льоду, використовуйте в їжу.



У разі відключення центрального парового опалювання, для обігріву приміщення використовуйте електрообігрівачі не саморобного, а тільки заводського виготовлення. Інакше висока вірогідність пожежі або виходу з ладу системи електропостачання. Пам'ятаєте, що опалювання квартири за допомогою газової або електричної плити може привести до трагедії. Для збереження в приміщенні тепла закладіть щілини у вікнах і балконних дверях, завісьте їх ковдрами або килимами. Розмістіть всіх членів сім'ї в одній кімнаті, тимчасово закривши останні. Одягніться тепліше і прийміть профілактичні лікарські препарати від ОРЗ і грипу.

### **АВАРІЇ З ВИТОКОМ ГАЗА**

Багато природних газів є джерелами небезпеки для людини. Проте найбільш небезпечними є метан (міський магістральний газ) і зріджений нафтовий газ (у балонах), використовувані в побуті. При витокі вони викликають задуху, отруєння і здатні привести до вибуху, тому необхідно знати і неухильно дотримувати правила користування газовими приладами, колонками, печами і догляду за ними.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ВИТОКУ МАГІСТРАЛЬНОГО ГАЗА**

Відчувши в приміщенні запах газу, негайно перекрийте його подачу до плити. При цьому не паліть, не запалюйте сірників, не включайте світло і електроприлади (краще всього знеструмити всю квартиру, відключивши електроживлення на розподільному щитку), щоб іскра не змогла запалити газ, що накопичився в квартирі, і викликати вибух.

Грунтовно провітріть всю квартиру, а не тільки загазовану кімнату, відкривши всі двері і вікна. Покиньте приміщення і не заходьте в нього до зникнення запаху газу.

При появі у навколишніх ознак отруєння газом винесіть їх на свіже повітря і покладіть так, щоб голова знаходилася вищим за ноги. Викличте швидку медичну допомогу. Якщо запах газу не зникає, терміново викличте аварійну газову службу (телефон 04), що працює цілодобово.

### **ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ З ГАЗОВИМИ БАЛОНАМИ**

Зовні удома газовий балон зберігаєте в провітрюваному приміщенні, у вертикальному положенні, не закопуйте його і не ставте в підвал.

Прийміть заходи по захисту балона і газової трубки від дії тепла і прямих сонячних променів.

Утримаєтеся від заміни газового балона за наявності поряд вогню, гарячого вугілля, включених електроприладів. Перед заміною переконаєтеся, що крани нового і відпрацьованого балонів закриті. Після заміни перевірте герметичність з'єднань за допомогою мильного розчину.

Для з'єднання балона з газовою плитою використовуйте спеціальний гнучкий гумовий шланг з маркіровкою довжиною не більше метра, зафіксований за допомогою затисків безпеки. Не допускайте його розтягування або передавлення.

Довіряйте перевірку і ремонт газового устаткування тільки кваліфікованому фахівцеві.

Неживані балони, як заправлені, так і порожні, зберігаєте поза приміщенням.

В ході приготування їжі стежте за тим, щоб киплячі рідини не залили вогонь і не стали причиною витокі газу. Після закінчення робіт кран балона закрийте.

Регулярно чистите пальники, оскільки їх засміченість може стати причиною біди.

### **ПОЖЕЖІ І ВИБУХИ**

Найбільш поширеними джерелами виникнення надзвичайних ситуацій техногенного характеру є пожежі і вибухи, які відбуваються:

- на промислових об'єктах;
- на об'єктах здобичі, зберігання і переробки легкозаймистих, горючих і вибухових речовин;
- на транспорті;
- у шахтах, гірських виробленнях, метрополітенах;
- у будівлях і спорудах житлового, соціально-побутового і культурного призначення.

**ПОЖЕЖА** - це процес горіння, що вийшов з-під контролю, знищує матеріальні цінності і що створює загрозу життю і здоров'ю людей. У Росії кожні 4-5 хвилин спалахує пожежа і щорічно гине від пожеж близько 12 тисяч чоловік. Основними причинами пожежі є: несправності в електричних мережах, порушення технологічного режиму і мерів пожежної безпеки (куріння, розведення відкритого вогню, застосування несправного устаткування і тому подібне).

Основними небезпечними чинниками пожежі є теплове випромінювання, висока температура, отруйлива дія диму (продуктів згорання: окисли вуглецю і ін.) і зниження видимості при задимленні. Критичними значеннями параметрів для людини, при тривалій дії вказаних значень небезпечних чинників пожежі, є:

- температура - 70 Оо;
- щільність теплового випромінювання - 1,26 квт/м2;
- концентрація окислу вуглецю - 0,1% об'єму;
- видимість в зоні задимлення - 6-12 м.

**ВИБУХ** - це горіння, що супроводжується звільненням великої кількості енергії в обмеженому об'ємі за короткий проміжок часу. Вибух приводить до освіти і розповсюдження з надзвуковою швидкістю вибухової ударної хвилі (з надмірним тиском більше 5 кпа), що надає ударну механічну дію на навколишні предмети. Основними вражаючими чинниками вибуху є повітряна ударна хвиля і осколкові поля, що утворюються уламками різного роду об'єктів, технологічного устаткування, вибухових пристроїв, що летять.

### **ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗАХОДИ**

У число попереджувальних заходів можуть бути включені заходи, направлені на усунення причин, які можуть викликати пожежу (вибух), на обмеження (локалізацію) розповсюдження пожеж, створення умов для евакуації людей і майна при пожежі, своєчасне виявлення пожежі і сповіщення про нього, гасіння пожежі, підтримка сил ліквідації пожеж в постійній готовності.

Дотримання технологічних режимів виробництва, зміст устаткування, особливо енергетичних мереж, в справному стані дозволяє, в більшості випадків, виключити причину спалаху.

Своєчасне виявлення пожежі може досягатися оснащенням виробничих і побутових приміщень системами автоматичної пожежної сигналізації або, в окремих випадках, за допомогою організаційних мерів.

Первинне гасіння пожежі (до прибуття викликаних сил) успішно проводиться на тих об'єктах, які оснащені автоматичними установками гасіння пожежі.

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ПОЖЕЖІ І ВИБУХУ**

При виявленні спалаху реагуйте на пожежу швидко, використовуючи всі доступні способи для гасіння вогню (пісок, воду, вогнегасники і так далі). Якщо згасити вогонь в найкоротший час неможливо, викличте пожежну охорону підприємства (при її наявності) або міста (по телефону 101).

При евакуації приміщення, що горять, і задимлені місця проходите швидко, затримавши дихання, захистивши ніс і рот вологою щільною тканиною. У сильно задимленому приміщенні пересувайтеся повзучи або пригнувшись - в прилеглому до підлоги просторі чисте повітря зберігається довше.

Відшуковуючи постраждалих, окликніть їх. Якщо на людині зажеврив одяг, допоможіть скинути її або накиньте на того, що горить будь-яке покривало і щільно притисніть. Якщо доступ повітря обмежений, горіння швидко припинитися. Не давайте людині з одягом, що горить, бігти.

Не підходьте до вибухонебезпечних предметів і не чіпайте їх. При загрозі вибуху лягаєте на живіт, захищаючи голову руками, далі від вікон, зашкленних дверей, проходів, сходів. Якщо відбувся вибух, прийміть заходи до недопущення пожежі і паніки, надайте першу медичну допомогу постраждалим.

При пошкодженні будівлі пожежею або вибухом входите в нього обережно, переконавшись в нього обережно, переконавшись у відсутності значних пошкоджень

перекрыттів, стенив, лiнiй електро-, газо- i водопостачання, витокiв газу, вогнищ пожежi. Якщо Ви проживаєте поблизу вибухонебезпечного об'єкту, будьте уважнi. Сирени i переривистi гудки пiдприємств (транспортних засобiв) означають сигнал «Увага всiм!». Почувши його, негайно включите гучномовець, радіоприймач або телевизор. Прослуховуйте iнформаційне пoviдомлення про надзвичайну ситуацію i дiйте згiдно вказiвкам територiального ГОЧС.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДiНКИ I ДiЇ НАСЕЛЕННЯ ПРИ ЗАГРОЗI УРАЖЕННЯ ПАРАМИ РТУТI**

Пари ртутi, внаслiдок забруднення ними примiщень квартири або будинку, вiдрiзняються високою токсичнiстю для будь-яких форм життя. Отруєння людини парами ртутi розвивається протягом 8-24 годин i виражається загальною слабкiстю, головним болем, болем при ковтаннi, пiдвищеною температурою, катаральними явищами дихальних шляхiв. Пiсля з'являються болi ясен, в животi, розлад шлунку, а iнодi запалення легенiв. Хронiчна iнтотоксикація розвивається за тривалий час i протiкає без явних ознак захворювання, потiм з'являється пiдвищена втома, слабкiсть, сонливiсть, апатiя, емоцiйна нестiйкiсть, головнi болi, головокружiння. Нерiдко послаблена пам'ять.

Категорично заборонено зберiгати харчi, палити цигарки i приймати їжу в примiщеннях, де видiляються пари ртутi та її сполук.

Знiмiть одяг, приймiть душ, прополощiть рот 0,25 %-им розчином перманганату калiю i необхідно почистити зуби.

Негайно звернiться за медичною допомогою.

Для захисту вiд парiв ртутi, якi перевищують гранично допустимi концентрацiї використовуйте промисловi фiльтруючi протигази i респиратори.

Негайно звернiться до управлiння (вiддiлу) з питань НС та ЦЗН району (мiста) для органiзацiї робiт з демеркуризацiї заражених примiщень (квартири, будинку).

### **ПРАВИЛА ПОВЕДiНКИ I ДiЇ НАСЕЛЕННЯ В ОСЕРЕДКУ iНФЕКцiЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

З метою попередження розповсюдження iнфекцiйних захворювань i лiквiдацiї осередку, який виникнув, проводиться комплекс iзоляцiйних обмежувальних заходiв, що називається карантинном або обсервацiєю, якi передбачають виконання визначених правил.

Неможливо без спецiального дозволу покидати мiсце проживання. Без крайньої необхідности не виходiть з дому, уникайте мiсць великого скупчення людей. Два рази на добу вимiрюйте температуру собi i членам сiм'ї. Якщо вона пiдвищилася, i почуваєте себе погано, вам необхідно iзолювати себе вiд оточуючих в окремiй кiмнатi або вiдгородiться ширмою. Термiново пoviдомте про захворювання медичний заклад. У окремих випадках iнфекцiйних захворювань дiйте у вiдповiдностi з рекомендацiями органiв охорони здоров'я.

#### **Правила поведiнки в осередку iнфекцiйних захворювань**

Надiньте ватяну марлеву пов'язку. Щоденно обов'язково робiть вологе прибирання примiщень з використанням розчинiв для дезiнфекцiї i побутових миючих засобiв. Смиття необхідно спалювати. Знищуйте гризунiв i комах - можливих збудникiв захворювань.

Суворо дотримуйтеся правил особистої i громадської гiгiєни. Ретельно, особливо перед прийманням харчiв, мийте руки з милом, воду використовуйте iз перевiрених джерел i пийте тiльки кип'ячену. Сирi овочi i фрукти пiсля миття обдайте кип'ятком.

При доглядi за хворою людиною надiвайте халат, косинку i ватяну марлеву пов'язку.

Видiлiть хворому окреме лiжка, рушник, регулярно його перiть, посуд мийте.

Особам, якi спiлкуються з хворим, суворо забороняється виходити на роботу, вiдвiдувати iншi квартири (будинки). У випадках, коли ви не знаєте, якою хворобою хворiє член вашої

сім'ї, дійте так, як при заразній хворобі.

Після госпіталізації хворого зробіть в квартирі дезінфекцію: постіль і посуд треба прокип'ятити на протязі 15 хвилин в 2 % розчині соди, після чого посуд вимийте гарячою водою, а постіль пропрасувати праскою, кімнату та інші приміщення почистити, вимити і провітрити. Знайте, що простими і надійними методами дезінфекції є кип'ятіння і прасування гарячою праскою.

## **НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ**

**ПЕРША ДОПОМОГА** - це прості термінові заходи, необхідні для врятування життя і здоров'я постраждалим при пошкодженнях, нещасних випадках і раптових захворюваннях. Вона виявляється на місці події до прибуття лікаря або доставки постраждалого в лікарню.

Перша допомога попереджає такі ускладнення, як шок, кровотечу, розвиток інфекції, додаткові зсуви відламків кісток і травмування крупних нервових стовбурів і кровоносних судин.

Слід пам'ятати, що від своєчасності і якості надання першої допомоги в значній мірі залежить подальший стан здоров'я постраждалого і навіть його життя.

Перша допомога дуже важлива, але ніколи не замінить кваліфікованої (спеціалізованою) медичної допомоги, якщо її потребує постраждалий. Ви не повинні намагатися лікувати постраждалого - це справа лікаря-фахівця.

## **ОТРУЄННЯ АВАРІЙНИМИ ХІМІЧНО НЕБЕЗПЕЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ**

**ОТРУЄННЯ ЛЮДЕЙ АВАРІЙНИМИ ХІМІЧНО НЕБЕЗПЕЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ (АХОВ)** при аваріях і катастрофах відбувається при попаданні АХОВ в організм через органи дихання і травлення, шкірні покриви і слизисті оболонки. Характер і тяжкість поразок визначаються наступними основними чинниками: виглядом і характером токсичної дії, ступенем токсичності, концентрацією хімічних речовин на постраждалому об'єкті (території) і термінами дії на людину.

## **ОЗНАКИ**

Вищезгадані чинники визначатимуть і клінічні прояви поразок, якими в початковий період можуть бути:

- явища роздратування - кашель, першіння і біль в горлі, сльозотеча і різь в очах, болі в грудях, головний біль;

- наростання і розвиток явищ з боку центральної нервової системи (ЦНС) - головний біль, запаморочення, відчуття сп'яніння і страху, нудота, блювота, стан ейфорії, порушення координації рухів, сонливість, загальна загальмованість, апатія і тому подібне

**ПЕРША ДОПОМОГА** повинна бути надана в можливо короткі терміни і полягати в:

- надяганні на постраждалого протигаза, проведенні часткової санітарної обробки відкритих ділянок тіла і одягу, прилеглого до відкритих ділянок тіла;
- використанні для захисту органів дихання, за відсутності протигаза, підручних засобів (шматка матерії, рушника і інших матеріалів), змочених розчином харчової соди;
- введенні антипода (протиотрути);
- винесенні (вивозі) зараження, що постраждало із зони;
- у проведенні при необхідності штучного дихання і непрямого масажу серця на незараженій території;
- наданні першої медичної допомоги за наявності хімічного вогнища (див. розділ «Хімічний опік»);
- доставці постраждалого до найближчої лікувальної установи.

**ХІМІЧНІ ОПІКИ** є результатом дії на тканині (шкірні покриви, слизисті оболонки) речовин, що володіють вираженою припікаючою властивістю (міцні кислоти, луги, солі важких металів, фосфор). Більшість хімічних опіків шкірних покривів є виробничими, а хімічні опіки слизистої оболонки порожнини рота, стравоходу, шлунку частіше бувають побутовими.

Дія міцних кислот і солей важких металів на тканині приводить до згортання, коагуляції білків і їх обезводнення, тому настає коагуляційний некроз тканин з утворенням

щільної сірої кірки з тканин, що омертвіли, яка перешкоджає дії кислот на глибші тканині. Луги не зв'язують білки, а розчиняють їх, обмилюють жири і викликають глибше омертвіння тканин, які набувають вигляду білого м'якого струпа.

Слід зазначити, що визначення ступеня хімічного опіку в перші дні утруднене унаслідок недостатніх клінічних проявів.

**ПЕРША ДОПОМОГА** полягає в:

- негайному обмиванні ураженої поверхні струменем води, чим досягається повне видалення кислоти або лугу і припиняється їх вражаюча дія;
- нейтралізації залишків кислоти 2% розчином гідрокарбонату натрію (харчовою содою);
- нейтралізації залишків лугу 2% розчином оцтової або лимонної кислоти;
- накладенні асептичної пов'язки на уражену поверхню;
- прийомі постраждалого знеболюючого засобу у разі потреби.

**ОПІКИ ФОСФОРОМ** зазвичай бувають глибокими, оскільки при попаданні на шкіру фосфор продовжує горіти.

**ПЕРША ДОПОМОГА** при опіках фосфором полягає в:

- негайному зануренні обпаленої поверхні у воду або в рясному зрошуванні її водою;
- очищенню поверхні опіку від шматочків фосфору за допомогою пінцета;
- накладенні на опікову поверхню примочки з 5% розчином сульфату міді;
- накладенні асептичної пов'язки;
- прийомі постраждалим знеболюючого засобу.

Виключите накладення мазевих пов'язок, які можуть підсилити фіксацію і всмоктування фосфору.

**РАДІАЦІЙНЕ УРАЖЕННЯ** має місце при аваріях на ядерних установках з порушенням цілісності технологічних комунікацій і надходженням в навколишнє середовище гамма- і бета- радіоактивних речовин в рідкому, аерозольному або газоподібному стані. Залежно від конкретних умов (характер аварії, тип установки, об'єм простору) людина може піддаватися дії:

- радіоактивних благородних газів;
- проникаючого випромінювання від радіоактивно забруднених об'єктів зовнішнього середовища;
- радіоактивних речовин, апліцированих на шкірі, слизистих оболонках очей і дихальних шляхів;
- радіоактивних речовин, що поступають в організм при вдиханні, занесенні із забруднених шкірних покривів або при вживанні їжі і питної води, що містять нукліди.

Поєднання окремих компонентів дії можуть бути різними. В кожному випадку результат радіаційного ураження залежатиме від рівня і дози при загальному і місцевому опромінюванні і, що вельми істотно, від розмірів поверхні тіла, що піддалася «додатковому» опромінюванню.

**ПЕРША ДОПОМОГА (НЕВІДКЛАДНІ ДІЇ).** Необхідно:

- укрити(ця) від дії іонізуючого випромінювання;
- прийняти радіопротектор і стабільний йод (при аварії на АЕС);
- звернутися негайно до лікувально-профілактичної установи даного об'єкту або поблизу розташованого;

• провести дезактивацію - миття під душем гарячою водою з милом і щіткою.

За наявності механічної травми, термічного опіку додатково слідуює:

- рану промити струменем води з дезінфікуючим засобом;
- рану обробити розчином перекису водню з метою видалення радіонуклідів;
- на раневу поверхню накласти асептичну пов'язку;
- ввести (дати) знеболюючий засіб;
- при переломі провести іммобілізації шляхом накладення шини.

**ПРОМЕНЕВІ ОПІКИ** виникають при дії іонізуючого випромінювання, дають своєрідну клінічну картину і потребують спеціальних методів лікування.

При опромінюванні живих тканин порушуються міжклітинні зв'язки і утворюються токсичні речовини, що служать початком складної ланцюгової реакції, що розповсюджується на всі тканинні і внутріклітинні обмінні процеси. Порушення обмінних процесів, дія токсичних продуктів і самих променів, перш за все, позначається на функції нервової системи.

**ОЗНАКИ.** Спочатку після опромінювання наголошується різке перезбудження нервових клітин, що змінюється станом парабіозу. Через декілька хвилин в тканинах, що піддалися опромінюванню, відбувається розширення капілярів, а через декілька годинників - загибель і розпад закінчень і стовбурів нервів.

**ПЕРША ДОПОМОГА.** Необхідно:

- видалити радіоактивні речовини з поверхні шкіри шляхом змиву струменем води або спеціальними розчинниками;
- дати радіозахисні засоби (радіопротектор - цистамін);
- на уражену поверхню накласти асептичну пов'язку;
- постраждалого в найкоротші терміни доставити до лікувальної установи.

**ОТРУЄННЯ ОКИСЛОМ ВУГЛЕЦЮ** настають при його вдиханні і відносяться до гострих отруєнь. Утворення окислу вуглецю відбувається при горінні і у виробничих умовах. Вона міститься в доменних, пічних, шахтних, тунельних, світільних газах. У хімічній промисловості утворюється в ході технічних процесів, при яких це хімічна сполука служать початковим матеріалом для синтезу ацетону, фосгену, метилового спирту, метану і ін.

**ВРАЖАЮЧА ДІЯ** окислу вуглецю заснована на реакції з'єднання з гемоглобіном (хімічна сполука крові, що складається з білка і заліза, здійснює постачання тканини киснем), внаслідок чого утворюється карбоксигемоглобін, нездібний здійснювати транспортування кисню тканинам, слідством чого є гіпоксія (кисневе голодування тканин). Цим і пояснюються найбільш ранні і виражені зміни з боку центральної нервової системи, особливо чутливої до недолику кисню.

**ОЗНАКИ:** головний біль, запаморочення, нудота, блювота, оглушений стан, різка м'язова слабкість, затемнення свідомості, втрата свідомості, кома. При дії високих концентрацій окислу вуглецю спостерігаються важкі отруєння, які характеризуються втратою свідомості, тривалим коматозним станом, що приводить в особливо важких випадках до смертельного результату. При цьому спостерігається розширення зіниць з млявою реакцією на світло, напад судом, різка напруга (ригідність) м'язів, прискорене поверхнєве дихання, прискорене серцебиття. Смерть настає при зупинці дихання і серцевої діяльності.

**ПЕРША ДОПОМОГА.** Необхідно:

- винести постраждалого на свіже повітря;
- звільнити шию і грудну клітку від стискаючого одягу;
- піднести до носа нашатирний спирт;
- по можливості провести інгаляцію кисню;
- при необхідності зробити штучне дихання і непрямий масаж серця;
- терміново доставити до лікувальної установи.

**ЕЛЕКТРОТРАВМА** виникає при безпосередньому або непрямому контакті людини з джерелом електроенергії. Під впливом тепла (тепло джоуля), що утворюється при проходженні електричного струму по тканинах тіла, виникають опіки. Електричний струм зазвичай викликає глибокі опіки. Всі патологічні порушення, викликані електротравмою, можна пояснити безпосередньою дією електричного струму при проходженні його через тканини організму; побічними явищами, що викликаються при проходженні струму в навколишньому середовищі поза організмом.

**ОЗНАКИ.** В результаті безпосередньої дії струму на організм виникають загальні явища (розлад діяльності центральною нервовою, серцево-судинною, дихальною систем і ін.).

Побічні явища в навколишньому середовищі (тепло, світло, звук) можуть викликати зміни в організмі (засліплення і опіки дугою вольт, пошкодження органів слуху і д.).

При наданні **ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ** ураженим необхідно швидко звільнити ураженого від дії електричного струму, використовуючи підручні засоби (суху палицю, мотузку, дошку і ін. або уміло перерубавши (перерізавши) відповідний до нього дріт лопатою або

сокирою, відключивши мережу і ін. Що надає допомогу в цілях самозахисту повинен обмотати руки прогумованою матерією, сухою тканиною, надіти гумові рукавички, встати на суху дошку, дерев'яний щит і тому подібне. Ураженого слід брати за ті частини одягу, який не прилягає безпосередньо до тіла (Поділ плаття, підлоги піджака, плаща, пальта).

**РЕАНІМАЦІЙНА ДОПОМОГА** полягає в:

- проведенні штучного дихання з рота в рот або з рота в ніс;
- здійсненні закритого масажу серця.

Для зняття (зменшення) болю постраждалому вводять (дають) знеболюючий препарат.

На область електричних опіків накладають асептичну пов'язку.

**ТЕРМІЧНИЙ ОПІК** - це один з видів травми, що виникає при дії на тканині організму високої температури. По характеру агента, що викликав опік, останній може бути отриманий від дії світлового випромінювання, полум'я, кип'ятку, пари, гарячого повітря, електроструму.

Опіки можуть бути найрізноманітнішої локалізації (обличчя, грона рук, тулуб, кінцівки) і займати різну площу. По глибині поразки опіки підрозділяють на 4 ступені: I ступінь характеризується гіперемією і набряком шкіри, що супроводжується пекучим болем; II ступінь - утворення міхурів, заповнених прозорою рідиною жовтуватого кольору; III ступінь - розповсюдженням некрозу на епідерміс; IV ступінь - некроз всіх шарів шкіри; V ступінь - омертвіння не тільки шкіри, але і глибших тканин.

**ПЕРША ДОПОМОГА** полягає в:

- припиненні дії травмуючого агента. Для цього необхідно скинути одяг, що зажеврив, збити з ніг що біжить в одязі, що горить, облили його водою, засипати снігом, накрити ділянку одягу, що горить, шинеллю, пальтом, ковдрою, брезентом і т.п.;
- гасінні одягу, що горить, або запальної суміші. При гасінні напалму застосовують сиру землю, глину, пісок; погасити напалм водою можна лише при зануренні постраждалого у воду;
- профілактиці шоку: введенні (дачі) знеболюючих засобів;
- знятті (зрізає) з постраждалих ділянок тіла ураженого одягу;
- накладенні на обпалені поверхні асептичної пов'язки (за допомогою бинта, індивідуального перев'язувального пакету, чистого рушника, простиралла, носової хустки і тому подібне);
- негайному напрямі до лікувальної установи.

Ефективність само- і взаємодопомога залежить від того, наскільки швидко постражданий або люди, що оточують його, зможуть зорієнтуватися в обстановці, використовувати навички і засоби першої медичної допомоги.

**РЕАНІМАЦІЙНА ДОПОМОГА** в осередку ураження зводиться до закритого масажу серця, забезпечення прохідності дихальних шляхів, штучному диханню з рота в рот або з рота в ніс. Якщо реанімація вказаними методами неефективна, її припиняють.

**ШТУЧНЕ ДИХАННЯ** - невідкладна міра першої допомоги при тому, що втопило, задушенні, поразці електричним струмом, тепловому і сонячному ударах. Здійснюється до тих пір, поки у постраждалого не відновитися дихання.

**МЕХАНІЗМ ШТУЧНОГО ДИХАННЯ** наступний:

- постраждалого покласти на горизонтальну поверхню;
- очистити рот і глотку постраждалого від слини, слизу, землі і інших сторонніх предметів, якщо щелепи щільно стислі - розсунути їх;
- закинути голову постраждалого назад, поклавши одну руку на лоб, а іншу на потилицю;
- зробити глибокий вдих, нагнувшись до постраждалому, герметизувати своїми губами область його рота і зробити видих. Видих повинен тривати близько 1 секунди і сприяти підйому грудної клітки постраждалого. При цьому ніздрі постраждалого повинні бути закриті, а рот накритий марлею або носовою хусткою, з міркувань гігієни;
- частота штучного дихання - 16-18 разів на хвилину;

- періодично звільняти шлунок постраждалого від повітря, натискаючи на підкладкову область.

**МАСАЖ СЕРЦЯ** - механічна дія на серці після його зупинки з метою відновлення діяльності і підтримки безперервного кровотоку, до відновлення роботи серця.

**ОЗНАКИ РАПТОВОЇ ЗУПИНКИ СЕРЦЯ** - втрата свідомості, різка блідість, зникнення пульсу, припинення дихання або поява рідкісних судорожних вдихів, розширення зіниць.

**МЕХАНІЗМ ЗОВНІШНЬОГО МАСАЖУ СЕРЦЯ** полягає в наступному: при різкому толчкообразном натисканні на грудну клітку відбувається зсув її на 3 - 5 см, цьому сприяє розслаблення м'язів у постраждалого, що знаходиться в стані агонії. Вказаний рух приводить до здавлення серця і воно може почати виконувати свою насосну функцію - виштовхує кров в аорту і легеневу артерію при здавленні, а при розпрямленні всмоктує венозну кров. При проведенні зовнішнього масажу серця постраждалого укладають на спину, на рівну і тверду поверхню (пів, стіл, землю і тому подібне), розстібають ремінь і комір одягу.

Що надає допомогу, стоячи з лівого боку, накладає долоню кисті на нижню третину грудини, другу долоню кладе хрестоподібно зверху і чинить сильний дозований тиск у напрямку до хребта. Натискання проводять у вигляді поштовхів, не менше 60 в 1 хв. При проведенні масажу у дорослого необхідне значне зусилля не тільки рук, але і всього корпусу тіла. У дітей масаж проводять однією рукою, а у грудних і новонароджених - кінчиками вказівного і середнього пальців, з частотою 100-110 поштовхів в хвилину. Зсув грудини у дітей повинен проводитися в межах 1,5-2 див.

Ефективність непрямого масажу серця забезпечується тільки у поєднанні з штучним диханням. Їх зручніше проводити двом особам. При цьому перший робить одне вдихання повітря в легені, потім другою проводить п'ять натискань на грудну клітку. Якщо у постраждалого серцева діяльність відновилася, визначається пульс, особа порожівіла, то масаж серця припиняють, а штучне дихання продовжують в тому ж ритмі до відновлення самостійного дихання. Питання про припинення заходів щодо надання допомоги постраждалому вирішує лікар, викликаний до місця події.

## **ДЕЯКІ ПОРАДИ НАСЕЛЕННЮ З ПРАВИЛ ЗБИРАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ**

### **Гриби – делікатес і отрута**

**Гриби** – це одне з найцікавіших і найтаємніших явищ природи, цінний харчовий продукт, однак серед грибів багато отруйних, які можуть викликати сильні отруєння, а іноді і смерть. Це такі гриби, як бліда поганка, мухомори, опеньки несправжні та багато інших. Для отруєння досить з'їсти половину поганки, а смертність від неї досягає більш як у 50 % випадків. Бліда поганка – смертельно отруйний гриб. Шапинка зеленувата, жовтувата, біла, а пливчасті залишки покривала на ній бувають рідко. Пластинки до старості білі. Ніжка біла, з ніжним кільцем; внизу подібна на бульбу, з піхвою. М'якуш і споровий порошок білі. Бліду поганку легко сплутати з печерицями, зеленицями та сирійками.

З білим грибом можна сплутати і такі неїстівні гриби як жовчний (гірчак) та чортів. У них своєрідний непріємний запах. М'якуш на зломі стає рожевим, чого не має у білого гриба. Бувають неспецифічні отруєння їстівними грибами, які акумулювали трупну отруту, хімічні речовини, отрутохімікати, радіонукліди, що потрапили у зони їх росту.

### **Симптоми отруєння грибами**

Розрізняють чотири групи отруєння людей грибами, у тому числі:

**Перша група** – отруєння грибами строчками, виявляється через 6-10 годин, з'являється слабкість, нудота, блювота, іноді розлад шлунку.

**Друга група** – отруєння блідою поганкою і близькими до неї видами грибів, виявляється через 8 - 24 години, раптові болі в животі, блювота, розлад шлунку, слабкість, зниження



температури, висока імовірність смертельних наслідків.

**Третя група** – отруєння мухоморами виявляється через 30 хвилин – 6 годин, проявляється нудота, блювота, розлад шлунку, запаморочення, марення, розширення зіниць. Рідко настає смерть.

**Четверта група** – отруєння опеньками несправжніми, жовчним і чортовим грибом та неспецифічне отруєння їстівними грибами при неправильному приготуванні, зберіганні та заготівлі. Відсутні загальні ознаки отруєння, яке виявляється через 30 хвилин – 2 години розладнанням шлунково-кишкового тракту.

### **Перша допомога при отруєнні грибами**

У хворих, що отруїлися грибами, спостерігаються такі спільні ознаки недуги: болить усередині, розладнується шлунок, нудить, починається блювота, людина відчуває загальну слабкість. Спостерігається також зміна зіниць. Одна стає вужча, друга ширша. Буває, що іноді у хворого з'являються зорові і слухові галюцинації, конвульсії, марення. Після збудження настає втрата свідомості, при цьому спостерігається посмикування деяких м'язів.

Найчастіше обличчя і пальців рук.

Навіть при легкому отруєнні грибами треба негайно звернутися за медичною допомогою чи відправити хворого до лікарні. Часто від того, як швидко буде надано медичну допомогу, залежить життя людини. Дещо можна зробити хворому до того, як прийде лікар. Насамперед треба прикласти до живота і ніг грілки. Щоб не допустити активного всмоктування отрути в організм, треба як найшвидше промити шлунок: дати випити хворому 3-4 склянки солоної води, а тоді визвати блювоту. Процедуру повторювати декілька разів.

Після цього рекомендується дати хворому міцного чаю, кави або молока. Але поки прийде лікар, не годувати. І, звичайно, не можна давати хворому спиртних напоїв, оцет, бо вони сприяють всмоктуванню отрути. Щоб установити причини отруєння, варто зберегти рештки грибів.

### **Профілактика отруєння грибами**

1. Збирайте тільки ті гриби, які добре знаєте.
2. Ніколи не вживайте у їжу незнайомі гриби.
3. Добре знайте відміни їстівних і отруйних грибів.
4. Не збирайте ніяких грибів близько від залізничних і автомобільних шляхів, атомних і теплових електростанцій, великих промислових зон.
5. Не купуйте на базарах суміші грибів із різних їх видів у якості грибної ікри, салатів, пирогів з грибами і інших виробів з подрібнених грибів.
6. Не робіть домашню заготівлю грибів у герметичній упаковці, що викликає захворювання ботулізмом.
7. Будь-яку заготівлю грибів на зберігання робіть тільки у відкритому посуді під марлею або папером.
8. Обов'язково перевіряйте гриби на радіоактивність.
9. Сушіть тільки певні види грибів, такі як білий гриб, підосичник, підберезник, маслюк, моховик, зморшок і трюфель білий; не користуйтеся сумнівними методами перевірки грибів на отруйність.

### **Правила збирання грибів**

1. Збирайте в лісі лише ті гриби, про які ви знаєте напевне, що вони їстівні.
2. Гриби, яких ви не знаєте чи які викликають у вас сумнів, не кладіть у їжу і не пробуйте сирими на смак.
3. Ніколи не беріть і не їжте грибів, що мають біля основи ніжки подібне на бульбу потовщення, вольву (як у червоного мухомора), не куштуйте їх.
4. Коли збираєте пластинчаті гриби, особливо сиріоїжки та лісові печериці, намагайтеся

- брати їх цілою ніжкою, щоб не допустити помилки, про яку згадано у попередньому пункті.
- Збираючи для засолювання вовнянки, чорнушки, грузді, підгрузди та інші гриби, що мають молочний сік, обов'язково вимочить їх і добре виполощить у холодній воді, аби вимити гірку шкідливу для шлунку речовину. Те саме треба зробити з валуями, сиріжками, що мають їдкий, гіркий присмак, та із свинушками.
  - Назбиравши сморжів і зморшків, не забувайте, що їх неодмінно слід перекип'ятити (7-10 хвилин) у воді, щоб виварити отруту; воду після кип'ятіння вилити.
  - Ніколи не збирайте і не їжте грибів перезрілих, зморхлих, червивих, зіпсованих.
  - Не їжте сирих грибів.
  - Якщо ж зустрінете в лісі бліду поганку, краще знищить її. Червоний мухомор залишайте для лосів.

### Деякі народні способи визначення отруйності грибів, якими не слід користуватися

1. Опущена у відвар грибів срібна ложка чи срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби.

**Потемніння срібних предметів** залежить від хімічного впливу на срібло амінокислот, в яких є сірка (утворюється сірчане срібло чорного кольору). Такі амінокислоти є і в їстівних грибах, і в отруйних.

2. Якщо цибулина або часник, які варяться разом з грибами, буріють або синіють, серед їстівних є отруйні гриби.

**Побуріння чи почорніння цибулі і часнику** можуть викликати як отруйні, так і не отруйні гриби залежно від наявності в них ферменту тирозинази.

3. Отруйні гриби обов'язково викликають скисання молока.

**Молоко скисає** від наявності ферменту типу пепсин і органічних кислот, які можуть бути як в їстівних грибах, так і в отруйних

4. Личинки комах слимаків не їдять отруйних грибів.

**Личинки і слимаки поїдають** і отруйні, і їстівні гриби.

5. Отруйні гриби обов'язково мають неприємний запах, а їстівні – приємний.

**Бліда поганка пахне** майже так, як і печериця.

### ОТРУЙНІ ГРИБИ



**ПОРАДИ НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ЗАХИСТУ ВІД ДЕЯКИХ НЕБЕЗПЕЧНИХ ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА**

## 11.1. При геліофізичних факторах

На людину оказують вплив метеорологічні геофізичні та геліофізичні фактори. Сьогодні складаються прогнози усіх цих факторів окремо, причому всі вони є проявою єдиного фізичного процесу, який починається на Сонці і закінчується на Землі. Дія даних факторів на здоров'я людини найбільш виражено у період геомагнітних бур. В умовах забрудненої атмосфери, особливо у великих містах, дія геліофізичних факторів посилюється.

**На людину під час геомагнітної бурі діє цілий ряд факторів, які оказують вплив на перебіг цілого ряду захворювань:**

- захворювання серцево-судинної системи (гіпертонія, стенокардія, інфаркт міокарду);
- захворювання органів дихання (хронічні не специфічні захворювання легенів, туберкульоз);
- дія на систему крові;
- психоемоційний стан (синдром психоемоційної напруги);
- зміна біологічних ритмів.

Профілактика:

1. обмеження фізичного навантаження під час геомагнітної бурі;
2. пониження калорійності їжі;
3. завчасне приймання вітамінів А, Е, С;
4. активний відпочинок, закаливання (загальне оздоровлення).

## 11.2. Ультрафіолетова дія (опромінювання)

Із-за забруднення атмосфери фреонами зменшується у ній наявність озону, функція якого складається із послаблення інтенсивності ультрафіолетового опромінювання.

Надлишок ультрафіолетового опромінювання (при не правильному загоранні людини на сонці), може призвести до розвитку серйозних наслідків: злякисні новоутворення шкіри, потемніння кристалика, гніт імунної системи.

Необхідно знати, що є 4-и типа шкіри щодо чутливості до ультрафіолетового опромінювання:

- 1-а - особливо чутлива: світла шкіра, погано загорає, швидко червоніє; характерна для людей з голубими очами і рижими волосами;
- 2-а – чутлива: характерна для людей з голубими, зеленими або сірими очами, світлими і світло-коричними волосами;
- 3-а – нормальна: характерна для людей з темно-русими і темно-коричними волосами, сірими або світло-карими очами;
- 4-а – не чутлива: характерна для смуглих людей з темними і карими очами.

Існує ряд факторів ризику для розвитку злякисних новоутворень шкіри:

1. світла, слабо пігментована шкіра;
2. сонцеві опіки, отримані у віці до 15 років;
3. наявність великої кількості родимих плям;
4. наявність родимих плям у діаметрі більше 1,5 см.

Профілактика:

1. Важливо вміти правильно загорати: чим більше чутливість шкіри, тим коротким повинен бути період первинного ультрафіолетового опромінювання. Для найбільш чутливої шкіри такий час складає не більше 10 хвилин, а для нормальної шкіри 30 хвилин. У подальшому цей час може збільшуватися.
2. Відомі ліки, які збільшують чутливість шкіри до дії ультрафіолетового опромінювання:

аспірин, бруфен, індоцід, лібріум, бактрим, пеніцилін, ласикс. Ось чому у період прийняття сонцевих ванн, необхідно бережно користуватися цими препаратами.

3. Самим сучасним засобом захисту від ультрафіолетового опромінювання є сонцезахисні креми. Кожний із них має визначену ступінь захисту, який позначений цифровим коефіцієнтом, що нанесений на флаконі або упаковці. Наприклад, якщо без захисного крему ви можете знаходитися на сонці 15 хв., то користуючись кремом з коефіцієнтом 12, ви можете загорати 15 хв.  $\times$  12 = 180 хв. Вибір коефіцієнту захисту залежить від типу шкіри і місця проживання.

### 11.3. Харчові добавки

Харчові добавки – це природні або синтетичні речовини які навмисно вводяться у харчові продукти для придання їм заданих властивостей, але самі по собі не використовуються у якості харчових продуктів. Використання харчових добавок може бути направлено на поліпшення зовнішнього виду і смакових властивостей продукту, зберігання якості продукту у процесі його зберігання або прискорення строків виготовлення харчових продуктів.

Основні вимоги, які пред'являються до них – їх нешкідливість при будь-якому тривалому вживанню цього продукту у реально добовій кількості. Харчові продукти, як правило, повинні виготовлятися без харчових добавок.

За останнє десятиліття кількість харчових добавок, що використовується в харчовій промисловості, різко збільшилася. Наявність харчових добавок у продуктах, як правило, повинна вказуватися на упаковці, яка вживається, етикетці, пляшці, пакеті і т. д. у розділі рецептури. Харчові добавки можуть позначатися як індивідуальна речовина, наприклад – нітрит калію, лецитин; або груповою назвою – консервант, емульгатор і т. д. У Європейському Союзі розповсюджено позначення харчових добавок у виді індексів Е (від слова Europe) з трьох – або чотиризначним номером, що замінює собою назву харчових добавок.

Споживачу важко орієнтуватися у тій наявності харчових добавок, які практично є майже у кожному харчовому продукті. На сьогодні у різних державах світу у виробництві харчових продуктів використовується біля 500 харчових добавок. Із них у державах СНД допущено використання у харчовій промисловості і їх наявність у імпортованих продуктах 250 харчових добавок. **Три харчові добавки заборонені для використання: Е 121, Е 123 і Е 240.** Крім того, існує ціла група харчових добавок, які не сертифіковані у державах СНД.

Список харчових добавок, які не мають дозволу на використання у харчовій промисловості: Е 103, 107, 125, 127, 128, 140, 153-155, 160d, 160f, 166, 173-175, 180, 182, 209, 213-219, 225-228, 230-233, 237, 238, 241, 252, 263, 264,

281-283, 302, 303, 305, 308-314, 317, 318, 323-325, 328, 329,

343-345, 349-352, 355-357, 359, 365-368, 370, 375, 381, 384, 387-390, 399, 403, 408, 409, 418, 419, 429-436, 441-444, 446, 462, 463, 465, 467, 474, 476-480, 482-489, 491-496, 505, 512, 519-523, 535, 537, 538, 541, 542, 550, 552, 554-557, 559, 560, 574, 576, 577, 579, 580, 622, 623-625, 628, 629, 632-635, 640, 641, 906, 908-911, 913, 916-919, 922, 923, 924b, 925, 926, 929, 942, 943a, 943b, 944-946, 957, 959, 1000, 1001, 1105, 1503, 1521.

### 11.4. Питна вода

Вода є невід'ємною частиною життя на Землі. Однак шкода, запаси питної води на нашій планеті обмежені і з кожним роком зменшуються. Яку воду ми п'ємо? Які шкідливі домішки вона може мати? Що може за цим наступити? Як оборонити себе від цього? На ці питання ми і постараємося відповісти Вам.

#### Свинець у питній воді

Свинець у воді має антропогенне походження. Його склад у питній воді регламентовано - не більше 0,03 мг/л. Особлива небезпека свинцю складається у тому, що він здатний накопичуватися в організмі і погано з нього виводиться.

Свинець являє собою небезпеку для людей різного віку, особливо для дітей та вагітних. Наслідки накопичення свинцю пов'язані зі здатністю викликати передчасні роди у жінок, знижувати вагу дітей при народженні, гальмувати його розумовий і фізичний розвиток. Тривала дія свинцю може приводити до недокрів'я (анемії) із-за його можливостей гальмувати виникнення гемоглобіну; м'язової слабкості; гіперактивності; агресивної поведінки. У дорослих свинець може стимулювати захворювання гіпертонією і викликати пониження слуху.

Яким чином свинець попадає у питну воду? Є два шляхи його проникнення у питну воду: через забруднення свинцем ґрунту і арматуру водопровідної мережі.

Головне джерело забруднення ґрунту свинцем – вихлопні гази автомобілів, які використовують у якості палива етилований бензин (АІ-92 - АІ-98). У містах з інтенсивним рухом щільність свинцю в атмосфері в 5-12 разів перебільшує природну (0,3-0,5 мкг/м<sup>3</sup>). Свинець випадає на поверхню ґрунту і змивається дощовою або талою водою, таким чином проникає у водоносні горизонти, а з останніх у колодязі та мережі централізованого забезпечення водою населених пунктів. Особливу небезпеку у цьому плані складають відкриті водойми, які використовуються для забезпечення водою великих міст.

Друга можливість – це вимивання свинцю із сантехнічної арматури, яка має латунь, в склад сплаву якого входить і свинець. Процес переходу свинцю у воду підсилює кисла реакція води і її низька жорсткість.

Наявність свинцю у воді не може бути помітна за допомогою наших органів почуттів.

Засоби пониження місткості свинцю у питній воді:

- для пиття і приготування їжі використовуйте тільки холодну воду, так як гаряча вода краще вимиває свинець із сантехнічної арматури;
- перед тим, як набрати воду із водопровідного крану, дайте їй декілька хвилин стекти, особливо коли краном не користувалися декілька годин. Таким чином свинець, який перейшов із деталей сантехнічної арматури, буде змитий;
- самий ефективний спосіб пониження кількості свинцю у воді – це використання спеціальних фільтрів із активованого вугілля, які понижують його концентрацію на 88-90%. Цей процес називається адсорбцією.

### Летучі органічні сполуки у воді

Летучі органічні сполуки (ЛОС) є водяними домішками, які являють собою небезпеку, коли їх концентрація досягає небезпечних рівнів. Особливість їх є важкість і дорожня визначення. До них відносяться: бензол, тетрахлористий вуглець, вінілхлорид, толуол, діхлоретан, інші.

ЛОС попадають у питну воду в результаті антропогенної діяльності людини через індустріального витікання, промислових аварій і халатності. ЛОС – це побічні продукти при виробництві отрутохімікатів, перегонці нафти, фарби, лаків, клеїв, фарбників, парфумерних виробів тощо. Головний шлях проникнення ЛОС у питну воду, це попадання на поверхню ґрунту і досягнення водоносного шару. У значних кількостях ЛОС знаходиться у відкритих водоймах, річках, особливо в районах розташування індустріальних зон.

ЛОС є небезпечними домішками які при тривалій дії можуть викликати наступні захворювання:

**рак** – бензол, тетрахлористий вуглець, трихлоретилен, вінілхлорид, пентахлорфенол, толуол, діхлорметан, хлорзаміщенні метану;

**ушкодження нирок** – діхлорбензол, діхлоретан, трихлорбензол;

**ушкодження нервової системи** – трихлоретан, діхлоретан;

**ушкодження печені** – трихлоретан, діхлоретан, трихлорбензол.

**Найбільш ефективний спосіб пониження концентрації ЛОС у воді - це використання фільтрів на основі активованого вугілля.**

### Бактерії у питній воді

Бактерії можуть потрапити у питну воду різними шляхами: із ґрунту, з яким стикається вода; при будівництві водопровідних мереж; через тріщина у трубах при коливаннях у них тиску. Наявність шкідливих бактерій у воді контролюється. Так як дуже важко визначити всю гаму мікроорганізмів, визначають вміст кишкової палички (*E. coli*). Якщо *E. coli* є в питній воді – тоді мало місце забруднення. Згідно ДСТУ допускається не більше 100 бактерій на куб. мл води.

Бактерії можливо розділяти на хвороботворні (патогенні) і не патогенні. Перші із них можуть переборювати природну захисну систему організму (імунну систему), розмножуватися у ньому і викликати захворювання, іноді важкі. У питній воді можуть бути виявлені наступні бактерії:

*Salmonella* – харчові отруєння;

*Shigella* – дизентерія;

*Yersinia enterocolitica* – порушення функції шлунково-кишкового тракту;

*Campylobacter*- виразкова хвороба шлунку;

Актиноміцети – актиномікоз;

Залізобактерії – корозія водопровідних труб;

Сульфатобактерії – корозія водопровідних труб.

### **Способи профілактики бактеріальних захворювань:**

- кип'ятіння води;

- самий ефективний спосіб пониження кількості бактерій у питній воді – це використання фільтрів. Деякі фільтруючі системи складаються із подвійної системи фільтрації: механічна фільтрація (наприклад, керамічний фільтр), фільтрація через активоване вугілля, срібло та інші фільтруючі матеріали. На сьогодні у торговій мережі є велика кількість фільтрів для питної води з використанням різних фільтруючих матеріалів і всі вони мають різні показники ефективності, ось чому треба підбирати фільтри до конкретної місцевості з урахуванням забрудненості довкілля, особливо водоймищ, річок і підземних горизонтів води.

### **Хлор у питній воді**

Хлор широко використовується для обеззаражування води від бактерій, вірусів та інших мікроорганізмів. Його використання привело до того, що такі хвороби як холера і тиф, які легко розповсюджуються через заражену воду, сьогодні практично не зустрічаються у розвинутих державах.

Хлор – це один із хімічних елементів, газоподібна речовина, якого є сильним агентом окислення, а також сильнодіючою отруйною речовиною. Є декілька проблем, які стосуються наявності хлору у питній воді.

По-перше, це проблема якості води. Якщо в ній надмірна кількість хлору, то він надає їй неприємний запах і смак.

По-друге, це захворювання, які може викликати хлор. Показано, що люди, які п'ють хлоровану воду мають ризик виникнення раку сечового пухиря більше на 21% і ризик виникнення раку прямої кишки на 38% більше, ніж ті, які п'ють воду з невеликим вмістом хлору. У третіх, дія хлорзаміщених метану. Ці сполуки виникають у питній воді під дією хлору, коли в ній є нешкідливі домішки, у тому числі і легкі органічні сполуки. Дія хлорзаміщених метану також приводить до виникнення онкологічних захворювань.

Рівень остаточного хлору у питній воді після обеззаражування регламентується ( вільний 0,3-0,5 мг/л, пов'язаний 0,8-1,2 мг/л). Значна кількість хлору у питній воді може бути виявлена органолептично (за допомогою наших органів почуттів). Однак у невеликих кількостях визначити наявність хлору дуже важко.

Найбільш ефективний спосіб пониження кількості хлору у питній воді – це використання фільтрів з активованим вугіллям, який значно понижує його концентрацію, або фільтрів, які мають комплексний набір різних фільтруючих матеріалів, у тому числі і активоване вугілля, що підвищує показники фільтру.

## Радон у питній воді

Радон є радіоактивним елементом, який виникає при розпаду природного урану або торію. Радон знаходиться також у сигаретному диму і в питній воді. Радон - це безкольоровий газ, без почуттів і запаху хімічний інертний газ. Він радіоактивний і при розпаду випускає високо енергетичні частки альфа- і бета.

У воді радон представляє двояку небезпеку:

по-перших, від пиття води, яка може викликати появу злоякісних пухлин шлунку і нирок; по-друге, від вдихання повітря, куди переходить радон із води, особливо у ванній кімнаті і на кухні.

Радон попадає у воду із доквілля (грунту, гранітів, базальтів, піску). Концентрація радону у воді коливається від 100 рКі до 1000000 рКі на літр (Кі – кюрі, радіоактивність 1 грама радію; р-піко, приставка 10<sup>-12</sup>).

Виявити радон у питній воді дуже важко, для цього потрібна спеціальна апаратура.

### Способи пониження радону у питній воді:

- кип'ятіння. При кип'ятінні води або приготуванні їди значна кількість радону випарується;
- найбільш ефективний спосіб пониження концентрації радону у питній воді – це використання фільтрів на основі активованого вугілля;
- вентиляція ванної кімнати і кухні;
- не палити у приміщеннях. Паління у курців викликає ризик захворювання раком легенів у 10-20 разів, ніж у звичайних людей.

## 11.5. Нітрати і нітрити

Попадаючи в організм людини з їжею і водою нітрати (нітрити) легко всмоктуються, попадають у кров, де вступають у реакцію з гемоглобіном, окислюючи молекулу заліза. Внаслідок чого виникає метгемоглобін і транспортна функція еритроциту порушується. Ось чому, при достатньому вмісту кисню у крові, спостерігається тканинна гіпоксія – порушення дихання клітин.

Основні симптоми: синюшність обличчя, губ, видимих слизистих оболонок, головна біль, підвищене стомлення, пониження працездатності, задишка, серцебиття, навіть до втрати свідомості і смерті при вираженому отруєнні.

Особливо небезпечно хронічне попадання нітратів в організм новонароджених і дітей молодшого віку, так як тривале кисневе голодування може викликати порушення росту і формування організму, затримання фізичного і психічного розвитку, порушення функції серцево-судинної системи. Крім того, нітрати і нітрити сприяють виникненню рака, уроджених пороків розвитку, не сприятливо діє на плід. Нітрити більш токсичні, ніж нітрати.

Джерелами нітратів в доквіллі є: природним шляхом, при окисленні органічних сполук; азотні добрива і перегній; великі сільськогосподарські комплекси; міські звалища, транспорт і промисловість.

Джерелами попадання нітратів в організм людини є:

- овочі і фрукти (найбільш інтенсивно накопичують нітрати чорна редька, буряк, салат, щавель, редис, шпинат, петрушка, укріп та інші);
- м'ясні та рибні продукти (особливо у сировокопчених ковбасах);
- сири (застосовують у виробництві);
- вода (особливо у системах забезпечення населення водою із відкритих водойм, річок).

Понизити вміст нітратів у продуктах можливо їх кулінарним обробленням: мийкою і вимочуванням продуктів; відварюванням; жаренням і тушкуванням овочів.

Понизити вміст нітритів у продуктах можливо при використанні наступних рекомендацій: інтенсивне відновлення нітратів у нітрити виникає при зберіганні продуктів при кімнатній температурі; у брудних і сирих приміщеннях; при підвищеній вологості; здрібнення і

перетирання овочів створює добрі умови для розмноження мікроорганізмів, які відновлюють нітрати і нітроти.

### **Якщо Ви загубилися в лісі**

1. "Обов'язково візьміть з собою ліхтарик, ніж, карту місцевості, сірники, запас води і продуктів, теплий одяг. Головне правило хорошого походу — йдучи в ліс, попередьте родичів або знайомих про маршрут пересування. Обов'язково призначте «контрольний час» повернення, після якого треба починати пошуки.
  2. Захопіть марганцівку для знезараження води (багато питної води з собою не понесеш). Розчин потрібно робити блідо-рожевий. Марганцівкою можна користуватися, щоб зняти симптоми отруєння.
  3. Одягтися потрібно яскраво! У камуфляжі вас помітити надзвичайно важко.
  4. Якщо хворієте, обов'язково візьміть з собою ліки і вкладете в кишеню записку з вказівкою хворобі. Рятувальникам часто доводиться втрачати час на встановлення діагнозу.
  5. Ті, хто може собі це дозволити, придбайте GPRS-навігатор. Він покаже ваше місцезнаходження і виведе додому.
- Запам'ятаєте: без супроводжуючих ходити не можна!!!

Ще декілька рад

1. Взуття має бути зручним (розношеним, непромокаючим, пристосованим для походу).
2. При собі мати запасні шкарпетки. Ніякого одягу з синтетики, перевагу віддайте бавовняній тканині.
3. Верхній одяг має бути вільним, щоб не утрудняти руху.
4. Візьміть з собою просту поліетиленову накидку або, в крайньому випадку, шматок плівки (стане в нагоді, якщо піде дощ).
5. Рюкзак має бути зручним, щоб не заважав під час руху.
6. Все спорядження повинне мати яскраве, добре помітне на навколишньому фоні забарвлення.

Бувалі грибники радять: звертайте увагу на прикметні знаки по дорозі — зламане дерево, мурашник і тому подібне. Можна також залишати по дорозі карби. Пересуваючись по місцевості, треба намітити орієнтир, до якого йдете, а дійшовши до нього — вибирати наступний. Іншими орієнтирами і шляхами виходу з гущавини можуть стати стежини і струмки.

Ліс, як правило, порізаний стежками і струмками, будь-який струмок, якщо йти вниз за течією, зазвичай розширюється і переходить в річку. А де річка — там і люди, практично всі населені пункти знаходяться поблизу від великої води. Також до житла можуть вивести лісова дорога, утоптана стежина або просіка. Якщо зустрілося розгалуження, йти потрібно в ту сторону, де 2 — 3 стежини з'єднуються в одну.

Що робити, якщо ви все-таки загубилися? Головне — не піддаватися паніці. Якщо у вас з собою є мобільний телефон — дзвоните по номеру 101.

Немає мобільного? Спробуйте влізти на високе дерево і огледіться. Можливо, з висоти ви побачите прикметні орієнтири або вихід до дороги, але головне — дотримуватися обережності. Прислухайтесь: шум потяга, гудки автомобілів і інші звуки допоможуть вам зрозуміти, наскільки ви далеко знаходитесь від населеного пункту.

Якщо ви не знаєте, куди йти, краще всього залишатися на одному місці і сильно шуміти: кричати або стукати палицею об дерево. Так вас напевно почують випадкові перехожі або рятувальна група. До речі, шум також від лякає і диких звірів. У вас є карта або ви знаєте, на південь або північ від вас знаходиться мета маршруту? Спробуйте визначити сторону світу. Вдень напрям вкажуть Сонце і ваш годинник. Віддаль між цифрою 12 і годинниковою стрілкою, направленою на Сонці, потрібно розділити навпіл. Якщо через цю крапку і центр циферблата в думках провести пряму, то її кінець, націлений на Сонці, показуватиме напрям



на південь.

Вночі знайти дорогу допоможуть зірки і Луна. Якщо Луна молода і росте, то опівночі за місцевим часом вона буде знаходитися на заході, в повний місяць — на півдні, а в останній чверті — на сході. Визначити північ допоможе і Полярна зірка — вірний друг всіх подорожуючих. Як її знайти? Потрібно знати сузір'я Велика Ведмедиця. У думках проведіть пряму лінію через дві крайні зірки ковша і відкладіть на ній 5-кратну відстань між цими зірками. В кінці лінії і буде круглий рік незмінно «висіти» Полярна зірка.

Але краще з настанням ночі не намагатися знайти дорогу, рухаючись в темноті, а приготуватися до нічлігу. Заздалегідь приготуйте спальне місце: знайдіть під деревом ямку, зробіть з віток «матрац», а навколо дерева розкладете сильно пахучі квіти і трави. Вони відлякують комах. І обов'язково розведіть вогнище: віно дасть вам і тепло, і додатковий захист. Тільки розводите його подалі від дерев і сухої трави, а то ненароком підпалите ліс.

Якщо у вас закінчилася їжа, а ви погано знаєтеся на грибах і корінні, краще їх не їжте. Їжте ягоди (окрім незнайомих і погано пахучих). А взагалі, щоб не отруїтися, можна добу і потерпіти

## **В к у с и в к л і щ**

**Кровосальні види кліщів є переносниками збудників цілого ряду хвороб людини. Наслідком від укусу цього маленького комахи бувають параліч, глухота, смерть. Найбільш активні кліщі в кінці весни – початку літа.**

**Щоб уникнути укусу кліща, необхідно:**

- При подорожі в лісовій зоні зробити протиенцефалітну вакцину;
- Краще всього, якщо верхній одяг буде виготовлений з болонєвих і подібних до неї гладких тканин, на яких кліщеві утриматися складніше;
- Прагнути вибирати одяг світлих тонів оскільки помітити темного кліща на світлому фоні набагато легше, ніж на темному;
- Під час переходу необхідно заправити верхню куртку, сорочку або футболку в штани під гумку або ремінь, застебнути манжети на рукавах.
- За наявності мазі від укусів комах змастити відкриті частини тіла, обшлаг, комір, верх шкарпеток;
- Необхідно пам'ятати, що найбільш активні кліщі вранці і увечері. У жарі або під час сильного дощу кліщі малоактивні.
- Укус кліща практично непомітний: комаха вводить в ранку знеболюючу речовину. Найчастіше кліщ упивається в пахвові западини, в шию, шкіру за вухами, пах, але може опинитися в будь-якому іншому місці.
- Коли кліщ проникає під одяг, він не кусає відразу, а якийсь час пересувається по тілу, у пошуках зручного місця. Якщо бути досить уважним і кожні півтори-два години оглядатися, перевіряти складки одягу, відкриті ділянки тіла, то кліща, що повзає по шкірі, можна відчутти і вчасно видалити.

**ПАМ'ЯТАЄТЕ:** кліща, що всмоктався, не можна намагатися тиснути або різко висмикувати. У нормальних умовах кліща краще не чіпати і, швидко діставшись до міста, звернутися до лікаря.

При укусі – залити місце, де присмоктавався кліщ, жиром і витягнути його за допомогою пінцета або нитяної петлі, заведеної під головку. Можна також спробувати підчепити кліща голкою.

Після витягання кліща руки і місце укусу необхідно продезінфікувати, оскільки можливе зараження енцефалітом через шлунково-кишковий тракт, коли їжа береться брудними руками. Не слід необробленими руками торкатися до очей і слизової оболонки рота і носа.

У разі погіршення самопочуття постраждалого – головних болях в лобово-скроневих областях, загальної слабкості, відчуття жару, ознобу, потім блювоти, судом,

погіршення зору, слуху і ін., які можуть спостерігатися через 3-14 днів після зараження, – його треба терміново доставити до медичної установи. При цьому хворому не можна купатися, приймати гарячі ванни.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПРОФІЛАКТИКИ ГАРАНТУЄ ЗАХИСТ ВІД КЛІЩОВОГО ЕНЦЕФАЛІТУ.**

### **Як поводитися, якщо напав собака**

**Напад розлюченого пса на людину, що погано обороняється, може привести до смертельного результату. Щоб протистояти собаці, що напав на вас, прийміть міри, які, сподіваюся, допоможуть вам гідно вийти з важкої ситуації.**

Коли собака нападає з гавкотом, небезпека, як правило, невелика. Вона вас просто лякає, проганяючи з території (місця), де ви знаходитесь. При цьому не виключено, що вона може вас і укусити, але це відбудеться тільки тоді, коли ви обернетесь до неї спиною або боком і відведете від неї погляд. Не робіть ні того, ні іншого. Не відводючи погляду від очей собаки, неспішно і не роблячи різких рухів, покиньте дану територію (місце), і конфлікт буде вичерпаний.

У випадку, якщо конфлікт затягнеться, спробуйте перевірити її реакцію на команди "Фу!", "Гуляй!", "Апорт!", "Кішка!". Багатьом собакам вони знайомі. Якщо, наприклад, на команду "Фу!" собака реагує і зробить паузу при облаюванні, значить, команда "працює" і вас захистить. У розвиток цієї команди (при позитивній реакції собаки) подайте іншу: "Добре фу", а потім "Гуляй!". Якщо тварину проявить інтерес до команди "Апорт!", підберіть із землі яку-небудь паличку, камінь або зламайте вітку. Покажіть її собаці, повторюючи команду "Апорт!", а потім киньте. Не виключено, що кинутий предмет собаку зацікавить, і вона дасть спокій вам.

Достатньо ефективною може опинитися і команда "Кішка!". Як правило, на цю команду собака реагує бурхливо. При цьому вона починає кидатися з одного боку в інший у пошуках об'єкту, що цікавить її. Для вас це виграш в часі. Швидше йдете з цієї місцевості.

Але якщо ви бачите собаку, що біжить на вас мовчки або з гарчанням собаку, знайте - вона може серйозно атакувати. Якщо дозволяють час і обстановка, постарайтеся зайняти таке місце, на якому собака вас не дістане (заберіться абикуди вище або скористайтеся найближчими дверима (хвірткою)). Якщо є водоймище, зайдіть у воду. Навіть якщо він неглибокий і собака спробує дістатися до вас убрид, зустрінете її бризками води - це її зупинить. Там, де собаці доведеться добиратися до вас уплав, будьте спокійні - ви в безпеці. На плаву собака не укусить, та і відігнати її бризками не складе труднощів.

Якщо вам нікуди сховатися або підійнятися і немає водоймища, то візьміть жменю піску (землі) і киньте її (по можливості з найменшої відстані) в очі набігаючому собаці.

У решті випадків, коли неможливо уникнути контакту з твариною, приготуйтеся до захисту. Перш за все оцініть свої сили і потужність собаки, а також підручні засоби, Ніколи не кричить безцільно, особливо переляканим голосом. Не розмахуйте руками і не метушиться! Крик від страху і нервозності ще більше роздратує собаку. Її натиск тільки посилиться. З підручних засобів можете скористатися палицею, ящиком, коробкою, верхнім одягом, головним убором і так далі

Якщо у вас вистачає сил завдати собаці відчутного удару (наприклад, палицею або ящиком), постарайтеся зробити це перш, ніж собака вас укусить. Больовий удар поколює впевненість тварини в своїй перевазі. Укус же, навпаки, його укріпить. Але і в цьому випадку будьте обережні. Не всі собаки пасують від болю. Адже точно і сильно потрапити в рухому тварину не так-то просто. До того ж собак службових порід спеціально готують тримати удар і пробиватися до того, що атакується, пересилюючи біль. Врахуйте: для завдання удару у вас буде тільки одна спроба.

Кусають собаки по-різному. Хтось укусить, відскочить, ще раз укусить і знову відскочить. Інші, зробивши хватку, починають тягнути, прагнучи відірвати те, що схопили. Тягнути собака буде, поки відчуває ваш опір. Перехоплення в цей час маловірогідне. Але, як тільки ваш опір ослабіє, чекайте перехоплення в новому місці і повторну спробу відірвати схоп-

лене. Як правило, така поведінка спостерігається у більшості собак, але особливо у тих, хто пройшов спецдресування.

Якщо поблизу немає господаря собаки, здатного прийти вам на допомогу, а небезпека достатньо серйозна, поступите так: притулитися спиною до стіни, огорожі, щоб не впасти і не дати укусити себе ззаду. Візьміть в руки що-небудь зі свого верхнього одягу (куртку, сорочку, головний убір і так далі) і виставить це перед собою на витягнутих руках. Собака інстинктивно це схопить і потягне на себе. Тримаєте міцнішим! У момент її максимальної напруги різко (і якомога сильніше) ударте її носком ступні в горло. Цього буде досить, щоб вирішити результат поєдинку на вашу користь.

В тому випадку, якщо обстановка не дозволяє скористатися якимсь предметом для прийому на нього хватки собаки, встаньте до тварини, що наближається, напівбоком. Зігнувши в лікті руку тримаєте на рівні поясу. Ударну ногу відведіть назад і трохи спружиньте коліна. Коли між вами і собакою залишиться близько двох метрів, різко виставить вперед на рівень грудей передпліччя. Собака інстинктивно зреагує на цей рух і почне атакувати руку. У момент стрибка вона витягуватиметься, розкривши незахищений живіт. Скористайтеся цим і завдайте їй удару ногою в область підбер'я. Але врахуйте: якщо ви упустите момент і не встигнете ударити до того, як собака вас схопить за руку, можливості зробити це потім у вас вже не буде.

Уявіть, що ви не встигли з ударом і тварина вчепилася в руку. Не дивлячись на біль, наступайте на собаку швидше, ніж вона від вас задкуватиме. Не відчуваючи опору руки, собака, швидше за все, її відпустить, щоб схопити вас у іншому місці. Якщо на ній ошийник, постарайтеся вхопитися за нього вільною рукою і перевернути. Це задушливий прийом, що вимагає великих зусиль. Якщо ошийника немає, повторіть спробу з ударом ногою.

## Як поводитися під час теракту

### **1. Якщо ти йдеш по вулиці, звертай увагу на підозрілі предмети. Це можуть бути:**

Невідомий згорток або деталь, яка лежить в салоні машини або укріплена зовні.

Залишки різних матеріалів, які в даному місці знаходяться не повинні (мішки, згортки, пакети, дроти).

Натягнутий дріт, шнур.

Звисаючі дроти або ізоляційна стрічка.

Безгоспні сумка, портфель, коробка.

Невідомі автомашини припарковані біля будинків.

Шум з виявленого предмету (цокання годинника, клацання)

Наявність на знайденому предметі джерела живлення (батареї) Присутність проводів, невеликої антени, ізоляційної стрічки

Помітивши річ без господаря, зверніться до працівника міліції або іншої посадової особи, зв'язавшись з машиністом метро, водієм автобуса (тролейбуса, трамвая).

Не підходити до виявленого предмету, не чіпати його руками, не підпускати до нього інших відійди від неї якнайдалі.

Виключити використання засобів радіозв'язку, мобільних телефонів та інших радіозасобів, що здатні викликати спрацювання вибухівки

Звертай увагу на людей, ведучих себе підозріло, особливо, якщо:

- вони одягнені не по сезону

- прагнуть приховати своє обличчя

- невпевнено поведуться, стороняться працівників міліції.

### **2. Якщо ти потрапив в надзвичайну ситуацію**

#### **Стрілянина в приміщенні**

Падай на підлогу, прикриваючи голову руками.

Постарайся сховатися за міцними предметами. Наприклад, перекинь стіл і влаштуйся за ним.

#### **Вибух на вулиці**

Почувши вибух, потрібно впасти на землю, прикривши голову руками.

Якщо поряд є постраждалі, надай першу допомогу - зупинити кровотечу можна, перетянув ременем або чимось іншим, схожим на джгут, звичайно, вище за місце поранення. Не прагни піднімати із землі пораненого, якщо видно, що у нього пошкоджені частини тіла.

Якщо є мобільний телефон - виклич рятувальників і подзвони своїм близьким, щоб вони не хвилювалися.

### **Вибух в приміщенні**

Прагни сховатися в тому місці, де стіни приміщення можуть бути надійніші.

Не ховайся поблизу вікон або інших скляних предметів - скалками тебе може поранити.

### **Ти виявився заручником**

Візьміть себе в руки, заспокойтеся, не панікуйте. Розмовляйте спокійним голосом. Підготуйтеся фізично і морально до можливого суворого випробування. Не виявляйте ненависть і зневагу до викрадачів.

С самого початку (особливо в першу годину) виконуйте всі вказівки бандитів.

Не привертайте уваги терористів своєю поведінкою, не чиніть активного опору. Це може погіршити ваше положення.

Не прагніть заговорити з терористом, не з'ясовуйте, хто він такий і навіщо узяв заручників. Взагалі не робіть нічого, що могло б загострити ситуацію.

Якщо є можливість - не привертаючи уваги, зв'яжися по мобільному телефону з близькими: скажіть, що ти потрапили в біду, і чітко поясніть, де знаходитесь.

Не пробуйте бігти, якщо немає повної впевненості, що вам це вдасться

Заявіть про своє погане самопочуття.

Запам'ятайте як можна більше інформації про терористів (кількість, озброєння, як виглядають, особливості зовнішності, статури, акценту, тематика розмови, темперамент, манера поведінки).

Постарайтесь визначити місце свого знаходження (ув'язнення).

Зберігайте розумову і фізичну активність. Пам'ятаєте правоохоронні органи роблять всі, щоб вас визволити.

Не хехтайте їжею. Це може зберегти сили і здоров'я.

Тримайтеся подалі від вікон, дверей і самих терористів. Це необхідно для забезпечення вашої безпеки у разі штурму приміщення, стрілянини снайперів на поразку злочинців.

При штурмі будівлі лягайте на підлогу обличчям вниз, склавши руки на потилиці.

Після звільнення не робіть скороспішних заяв.

## **Як вести себе в натовпі**

**Натовп - велике скупчення людей. Натовп хаотичний, хоча і не позбавлений деякої організації. Організуючим чинником може бути загальний об'єкт уваги, традиція, подія. Члени натовпу часто знаходяться в схожому емоційному стані. Натовп описується цілим рядом параметрів і характеристик, такими як кількість людей, що зібралися, напрям і швидкість руху, психологічний стан та інші.**

### **Основна психологічна картина натовпу:**

- \* Підвищення емоційного фону (крики, заклики і тому подібне).
- \* Зниження здібності до індивідуального мислення (сліпа покора лідерів).
- \* Заклики лідера або поява об'єкту ненависті. Люди підкорятиметься або громитиме, тільки при цьому.
- \* Зниження агресії і оцінки що відбувається людьми відбувається після досягнення мети.
- \* Перша кров, перший камінь у вітрину виводить натовп на новий рівень небезпеки. Такого натовпу слід уникати.

### **Психологія натовпу.**

Ряд дослідників вважає, що натовп - це особливий біологічний організм. Він діє по своїх законах і не завжди враховує інтереси окремих складових, у тому числі і їх збереження.

Дуже часто натовп небезпечніший стихійного лиха або аварії, які її утворили. Проте вона не шукає альтернативних рішень і не бачить наслідків свого рішення, іноді головних, як в типовому для пожеж випадку: стрибку приреченого з великої висоти.

Зупинити натовп можуть категоричні команди, гаряче переконання у відсутності небезпеки і навіть загроза розстрілу панікерів, а також сильне емоційне гальмо або диво. Саме до чудес слід віднести випадки, коли сильній вольовій людині, що користується довірою присутніх, вдавалося запобігти драматичному розвитку подій.

Багато спеціальних пам'яток рішуче рекомендують фізичне придушення призвідника паніки. Тому що присікти психологічну пожежу, що починається, простіше, ніж потім зупинити натовп, що прийшов в рух.

Достатньо одного такої людини на сто або три на триста – і вони можуть змінити стан і поведінку натовпу. Це доцільно лише при стихійних лихах.

Соціологами і психологами давно вивчається так званий «феномен натовпу». Як відзначають учені, у великій групі людей відбувається якесь усереднювання. У натовпі зникає особа і відчуття, а думки окремих людей згладжуються. Вона володіє як би єдиною душею. Інтелект окремих учасників натовпу відключається, людина перестає усвідомлювати себе індивідуальністю і починає мислити і діяти в єдиному пориві з тими, що оточують. Він стає легко керованим, не може повноцінно контролювати свої емоції і дії. Люди живуть емоціями натовпу, а емоції ці дуже яскраві: буйство, лютість, ентузіазм, героїзм.

Як показали спостереження і знімки, зроблені з вертольотів, всі натовпи на початку і в стані відносного спокою мають тенденцію набувати кільцеподібної форми (якщо цьому не заважає рельєф місцевості, будівлі і тому подібне). При цьому характерний рух одних людей до центру натовпу, а інших, навпаки, до периферії. Цей процес (перемішуючі рухи), має двояке значення: з одного боку, воно розглядається як засіб розповсюдження інформації в натовпі, з іншою дозволяє розділити людей по ступеню їх активності. Найбільш активні і готові взяти участь в діях натовпу прагнуть до її центру; більш пасивні тяжіють до периферії. Важливо відзначити, що стан страху і невизначеності сприяє тяжінню людей у бік центру натовпу.

У натовпу також існують певні межі. Вони зазвичай носять дуже рухомий характер, внаслідок чого постійно міняється положення людей часто окрім їх волі і бажання. Так, просто цікавий може несподівано опинитися в центрі натовпу в результаті приєднання до неї нової групи людей.

Паніка починається з кличу: "Зберігайте спокій". Вибух, газу, пожежа, і натовп починає кидатися. Головне, не піддатися її впливу. У цій ситуації ваш захисник - розум.

#### **Як поводитися в натовпі.**

Будь-які масові збори чреваті вельми небезпечними наслідками. Якщо не дотримувати запобіжного засобу можна серйозно постраждати. Як показує статистика, найбільше число жертв при виникненні безладів і терористичних актів спостерігається в місцях масового скупчення народу. Люди, знаходячись в натовпі, при виникненні екстремальної ситуації піддають небезпеки своє здоров'я, а деколи і життя. Тому дуже важливо знати наступні основні правила безпечної поведінки в натовпі.

Завжди обходите натовпи стороною. Як це не дивно, на вулиці натовп ще небезпечніший, ніж в закритих просторах. Не треба підходити з цікавості, щоб дізнатися що відбувається. Якщо натовп перегороджує Вам дорогу, краще знайдіть обхідний шлях.

Опинившись в натовпі випадково, у жодному випадку не обурюйтеся і тим більше не поведіться агресивно. Навіть якщо ви кардинально не згодні з ідеями присутніх - це не місце заявляти про свою точку зору. Така поведінка може спровокувати агресію і привести до вельми сумних наслідків. Тому краще зробити вигляд, що розділяєте переконання присутніх, при необхідності можна навіть підтримувати деякі гасла, при цьому стараючись

спокійно і неквапливо покинути натовп. Якщо натовп щільний, але нерухомий, з неї можна спробувати вибратися, використовуючи психосоціальні прийоми, наприклад, прикинутися хворим, п'яним, божевільним, зробити вигляд, що вас нудить і так далі. Найнебезпечніше місце в натовпі - з краю. Людей просто розмазують по стінах. Будь-який виступ може бути смертельним.

Якщо Ви опинилися в натовпі і вимушені пересуватися в масі народу – пам'ятаєте головне це зберегти рівновагу. Падіння, швидше за все, приведе до того, що Вас затопчуть. Щоб уникнути цього застебніть і заправте одяг, щоб не було за що зачепитися. У випадку якщо при собі опинилися якісь предмети (парасолька, сумка) – їх краще притиснути до тіла. У критичній ситуації від них взагалі потрібно позбавлятися без жалю, життя і здоров'я важливіші. Якщо затиснули вас з дитиною, киньте всі зайві предмети (сумку, рюкзак і т. п.). У тисняві вони чіплятимуться, і через них ви можете впасти. У щільному натовпі при правильній поведінці вірогідність впасти не так велика, як вірогідність здавлення. Тому захистіть діафрагму зчепленими в замок руками, склавши їх на грудях. Поштовхи ззаду потрібно приймати на лікті, діафрагму захищати напруженою рукою. Якщо натовп залишається на місці, треба розвернутися так, щоб з двома сусідніми людьми утворювати плечима трикутник: це збереже вам невеликий простір для руху грудної клітки. Пам'ятаєте: захищайте грудну клітку. Головне - не падати. Піднімайтеся будь-якими способами. Не жалійте особистих речей. Жодна з них не коштує вашого життя. Не звертайте уваги на біль. Ухиляйтеся від всього нерухомого на шляху, інакше вас можуть просто роздавити, розмазати. Не чіпляйтеся ні за що руками, їх можуть зламати. Якщо є можливість, застебніться. Високі каблукі можуть коштувати вам життя, як і розв'язаний шнурок. Викиньте сумку, парасольку і так далі. Якщо вам вдалося не піддатися натовпу, то ви вже наполовину врятувалися. Якщо ви вирішили бігти від місця небезпеки, пам'ятаєте: у цьому є сенс, якщо ви в перших рядах і проходи вільні. У жодному випадку не тримаєте руки в кишенях.

У випадку якщо ви все ж таки не утрималися і впали - не панікуйте. Кричати і просити про що-небудь оточуючих, як правило, марно. Але якщо ви все ж таки - впали, то необхідно захистити голову руками і негайно вставати. Це дуже важко, але може вийти, якщо ви застосуєте таку техніку: швидко підтягнете до себе ноги, згрупуєтеся і ривком спробуєте встати. З колін в щільному натовпі піднятися навряд чи вдасться - вас постійно збиватимуть. Тому однією ногою потрібно упертися (повною підошвою) в землю і різко розігнутися, використовуючи рух натовпу. Але, проте, встати дуже складно, завжди ефективніше попередні заходи захисту.

У випадках, коли був застосований сльозоточивий газ, притисніть до обличчя хустку, шарф, шматок тканини, і дихайте через нього. Якщо є можливість - закрийте очі. У жодному випадку не тріть шкіру, і очі руками це тільки підсилює негативний ефект. Вибравшись із зони ураження, промийте відкриті ділянки шкіри і очі проточною холодною водою.

Якщо натовп почала розгонити міліція – не піддайтеся паніці. Спробуйте піти з лінії руху людей, що біжать. Не робіть різких рухів, не кричить про свою непричетність, це марно. Якщо поряд опинилися співробітники міліції підніміть руки і у жодному випадку не чиніть опір. У лихоманці можете гарненько отримати палицею. У разі затримання поведіться спокійно, відкладете обурення і пояснення до розгляду у відділенні міліції.

- знаходитися краще в безпечній частині натовпу: подалі від трибун, сміттєвих контейнерів, ящиків, центру натовпу, від скляних вітрин і металевих огорож;

- при виникненні безладів, паніки треба зняти з себе краватку, шарф, звільнити руки, зігнути їх в ліктях, притиснути до тіла, прикриваючи життєво важливі органи, застебнути всі гудзики і блискавки, звільнитися від високого взуття;
- головне - утриматися на ногах, у разі падіння слід згорнутися захищаючи голову, різко підтягти під себе ноги і спробувати встати у бік руху натовпу;
- не наближатися до груп осіб, що ведуть себе агресивно;
- не реагуйте на сутички, що відбуваються поруч.

Якщо паніка почалася через терористичний акт, не поспішаєте своїм рухом посилювати безлад: не позбавляйте себе можливості оцінити обстановку і ухвалити правильне рішення.

## **ПАМ'ЯТАЄТЕ! ГОЛОВНЕ - НЕ ПАНІКУВАТИ.**

### **ДЕЯКІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ НАПАДАХ**

Закривайте і зашторюйте вікна. Не давайте стороннім розгледіти обстановку Вашого будинку через вікно.

Ніколи не говоріть незнайомцеві, що Ви одні в будинку. Якщо незнайомець запитає, наприклад, господаря будинку, скажіть, що він спить і його не можна турбувати.

Не оповіщайте кого-небудь публічно про Ваші плани, маршрути так, щоб могли чути сторонні. Також відносьтеся до телефонних розмов. Сьогодні будь-хто може купити підслуховуючий жучок.

При від'їзді до трьох днів створіть ефект присутності: залиште білизну, що сушиться, на балконі; світло в передпокої так, щоб воно не було помітним з вулиці вдень; зробіть звук радіоточки так, щоб він був трохи чутний через двері; заведіть будильники на дзвін приблизно в наступні проміжки часу: 9 - 12, 14 - 17, 23 - 02 години. При тривалому ж від'їзді краще домовитися з ким-небудь, щоб забирали кореспонденцію з Вашої поштової скриньки.

Перш ніж вийти з дому, переконаєтесь, що за дверима нікого не немає.

Привчіть дітей не копатися з ключами додаткових замків при відході з дому, коли там нікого не залишається. Дитина повинна сказати "До побачення" і закрити двері.

Ліфт, що йде вниз, захоплює попутників. Це небезпечно. До того ж, виходячи з дому, ми зазвичай поспішаємо кудись до певного часу, і застрягти в ліфті дуже небажано. Ходіть вниз пішки.

Не соромтеся звати на допомогу. При небезпеці, коли Ви удома, відкрийте вікно і покличете на допомогу. В крайньому випадку розбийте вікно.

Подумайте про прилад контролю телефонних ліній. Цей пристрій дасть Вам знати якщо хтось сторонній підключиться до Вашого телефону.

Зберігайте Ваш особистий простір. Будьте обережні, якщо незнайомець дуже наблизився до Вас і проник всередину Вашої комфортної зони. Відсуньтеся. Якщо він продовжує наближатися, покиньте це місце.

Постарайтеся не робити покупок на вулиці в темний час доби або в небезпечних місцях. Злочинці знають, що в даний момент у Вас є готівка.

Прагніть не завантажувати обидві Ваші руки речами. Одна рука має бути по можливості вільна.

Будучи на вулиці, ідіть в напрямі протилежному руху транспорту. Людину, що йде по ходу руху, легко переслідувати, насильно посадити в автомобіль.

Якщо який-небудь водій просить Вас дати довідку про щось, відійдіть від автомобіля на таку відстань, щоб у разі небезпеки Ви могли відбігти.

Майте з собою декілька дрібних грошових купюр, загорнутих в більшу. Якщо до Вас приставатиме злочинець, Ви можете кинути згорток на декілька метрів від себе, тим самим відвернути грабіжника і отримати декілька секунд щоб відбігти.

## БЕЗПЕКА В АВТОМОБІЛІ

Прямуючи до автомобіля, тримаєте ключ від нього напоготові, але не напоказ. Перед тим, як сісти в машину подивитися навколо і загляньте всередину Вашого автомобіля. Якщо Вас щось забентежить, просто пройдіть мимо.

Тримаєте ключі від автомобіля окремо від інших Ваших ключів. При втраті або крадіжці ключів Ви залишитесь спокійні за двері Вашого будинку.

Замикайте двері Вашого автомобіля відразу ж коли сядете в нього.

Якщо Вам здалося, що на дорозі Вас переслідують, зробіть чотири повороти направо. Якщо підозрілий автомобіль як і раніше слідує за Вами, прямуйте до найближчого поста міліції. Ніколи не доїжджайте до будинку і не прямуйте по вибраному Вами шляху.

Оглядіться перед виходом з машини. Не паркуйте машину поблизу від нетверезих компаній і підозрілих осіб. Підшукайте інше місце.

Подумайте про придбання радіотелефону. Маючи його під рукою, Ви зможете швидко викликати допомогу.

При дрібній аварії не вступайте в спори з власником іншого автомобіля і не віддавайте своїх документів. Попросіть одного з проїжджаючих водіїв повідомити про аварію на найближчий пост ДАІ. Дочекайтеся прибуття міліції в своєму автомобілі.

Якщо на Вас напали на стоянці далеко від Вашого автомобіля, спробуйте залізти під найближчий автомобіль. Важко змусити кого-небудь вилізти з-під машини.

## Напад на людину

Напад – це екстремальна ситуація, що полягає у ворожих діях кого-небудь проти Вас і сполучення з небезпекою отримання тяжких тілесних ушкоджень, згвалтування, пограбування і тому подібне Пам'ятаєте, що кращий спосіб захисту від нападу – втекти при першій нагоді. Якщо втекти не можна, то використовуйте для оборони будь-які наявні способи і засоби. При боротьбі за життя проявляйте відважну протидію, застосовуючи заборонені удари і будь-які трюки.

## Як діяти, щоб уникнути нападу



Щоб зменшити вірогідність нападу, уникайте прогулянок наодинці в малолюдних місцях, вибирайте для пересування безпечний маршрут. Віддавайте перевагу освітленим людним вулицям. Уникайте пустирів, довгих огорож, проходів під мостами і естакадами, темних дворів, парків, стадіонів, алей, кущів, стежин через дитячий сад, арок і так далі. Якщо Ви заздалегідь знаєте, що підете в темноті, одягніться не помітно і зручно, зніміть золоті прикраси. Не утрудняйте свободу рухів громіздкими сумками. Не варто залишати на шиї намисто, шарф, краще обійтися без високих підборів. Не заглушуйте себе навушниками плеєра. Рухайтесь по краю тротуару, назустріч руху машин – це дозволить уникнути раптового нападу з під'їздів і підворіть і одночасно бачити під'їжджаючі машини. Завжди майте з собою засіб самозахисту (газовий балончик, електрошоковий пристрій, і тому подібне), навчіть їм користуватися і діставайте у разі небезпеки завчасно. Увійшовши до темного під'їзду і побачивши незнайомих, оберніться і крикніть в дверний отвір: «Почекайте, я зараз вийду».

Уникайте поїздки на машині автостопом. Якщо немає можливості відмовитися від нічного пересування, при зверненні до Вас в грубій формі або спробі посміятися над Вами, не відповідайте і не піддайтеся на провокації. Якщо Вас переслідують, зверніться до міліціонера, увійдіть до бару або магазину і попросіть допомоги. Знаходячись в чужому місті, видавайте себе за місцевого жителя, прогулюючись з місцевою газетою і паливши місцеві сигарети.

Ніколи не сідайте в машину для супроводу незнайомої людини до якого-небудь місця. Не входьте в порожній автобус, а якщо залишилися в салоні одні, розташуйтеся ближче до водія.

### **Як діяти якщо на вас напали**

Якщо на Вас напали, і Ви свідомо слабкіше за злочинця, то біжіть, оцінивши перед цим відстань і власні спортивні можливості. При неминучості зіткнення приверніть увагу перехожих і найближчих жителів закликком про допомогу. При спробі озброєного пограбування без жодного опору розлучіться з грошима і іншими цінностями. Якщо Вам загрожують вбивством або зґвалтуванням, то спробуйте вивести нападаючих з ладу, діючи при цьому сміливо, рішуче і несподівано, з максимально можливою силою. Слабка відсіч може лише ще більше розсердити бандита.

Якщо на Вас напали на вулиці, не соромтеся звати на допомогу, в крайньому випадку розбийте вітрину, вікно, спробуйте залізти під найближчий автомобіль. Важко змусити кого-небудь вилізти з-під автомобіля.

Виберіть собі найбільш відповідний засіб особистого захисту. Вони можуть бути різними - від складних систем сигналізації для Вашого будинку і автомобіля до захисних розпилювачів, таких як перцевий аерозоль **Punch**. Він має наступні достоїнства:

- можливість використання на відстані
- на відміну від сльозоточивих газів діє миттєво (затримка навіть на п'ять секунд - дуже багато, якщо Вас атакує злочинець, озброєний ножем). Позбавляє нападаючого можливості діяти на 20 - 30 хвилин
- впливає на п'яних, наркоманів і тварин
- не веде до подальшого погіршення здоров'я
- не вражає Вас, оскільки не створює краплинного туману в повітрі, а прилипає до нападаючого за рахунок своєї масляної основи
- з 1991 року офіційно стоїть на озброєнні поліції США, а деякі модифікації використовуються ФБР.

Для того, щоб змогли спокійно застосувати на практиці всі отримані вами знання, пам'ятаєте про деякі умови сутички.

**По-перше, не ви напали першим. Це ваш супротивник здійснює протиправні дії, нападаючи на вас, ви ж, захищаючи себе, не повинні ні в якому злочині.**

**По-друге, напад на вас здійснюється насправді, ви нічого не придумали, і вам це не сниться. Злочин скоюється зараз, і це примушує вас захищатися.**

**По-третє, прийоми самооборони, які ви застосовуєте, направлені на ваш захист від скоюваного злочину.**

**По-четверте, ви не маєте права переступати закон, ваші дії не повинні виходити за рамки необхідної оборони і мають бути виправдані ситуацією.**

Відверніть його увагу, після чого несподівано швидко і точно ударте його у вразливі місця: рукою по вухах, в ніс, під підборіддя, або ногою (стопою, коліном) по гомілці, коліну, в пах. Дивіться злочинцеві прямо в очі, щоб не видати місце планованого удару. Як зброю самозахисту застосовуйте будь-який наявний предмет: сигарету, що горить, ручку або олівець, газовий балончик, зв'язку ключів, тютюн (сінь, пісок), туфлі з каблук-шпилькою, парасольку, традиційний кіл або штакетину від найближчої огорожі, арматуру, розбиту пляшку, буліжник і так далі. Якщо при нападі ззаду Вашу шию обхватили руками, ударте супротивника ліктем в сонячне сплетення (живіт) або ногою (каблуком) по глени або ступні. Захопіть мізинці обох рук нападаючого і різко виверніть їх вгору – різкий біль змусить його відпустити своє захоплення. Якщо на Вас напали спереду, ткніть розпрямленими пальцями руки в очі або горло що, ударте ребром долоні під адамово яблуко.

Якщо Ви на землі і супротивник жорстко б'є Вас ногами, перекиньтесь грудьми вниз, наблизьте коліна до грудей і закрийте голову руками. Якщо нападаючий зв'язує Вас, глибоко зітхніть і відведіть назад плечі. Пізніше, видихнувши і розслабивши руки, ви ослабите мотузок.

Але навіть якщо ви відмінно підготовлені і можете у будь-який момент дати відсіч нападаючому, все ж таки спробуйте вирішити конфлікт мирним шляхом. Пам'ятайте, що краща сутичка та, яка не відбулася. Відмінне володіння прийомами самооборони не має бути вашою зброєю в боротьбі проти слабких. Якщо ви сильніші, то ви маєте бути поступливішими і більш терплячими, повинні уникати непотрібних травм. Можливо, ви вашими радами або проханнями відрадите зловмисника здійснювати якісь протиправні дії відносно вас. Психологи, які вивчали проблему злочинності, говорять, що здійсненню протиправної дії передують декілька етапів. Спочатку у людини виникає якась потреба. Потім потенційний злочинець починає обдумувати, як її задовольнити. Потім слідує самі протиправні дії. Тому, якщо ви бачите, що хтось починає поводитися неналежно, потрібно: по-перше, підготуватися до самооборони, а по-друге, спробувати спочатку урезонити злочинця словами. Але коли він не реагує на слова і нападає на вас або іншу людину, тут вже доведеться рішуче присікти протиправні дії зловмисника.

Всі люди відмінні один від одного за своїми фізичними даними, вольовими якостями і володінням навиками рукопашного бою. Це повною мірою відноситься до тим, хто нападає на вас. Якщо зловмисник вище за вас зростом, то руки і ноги у нього, як правило, довше. Коли злочинець невисокий, то часто він компенсує цей недолік великою рухливістю. Молоді люди завжди активніші, ніж немолоді, і частіше вважають за краще завдавати ударів ногами. Навпаки, люди старшого віку частіше б'ються кулаками, та і дії їх рішучіші і могутніші. Від того, з яким супротивником вам доводиться боротися, часто залежить і результат сутички. Але у будь-якому випадку слід використовувати всі сприятливі можливості і, застосовуючи прийоми самооборони, діяти сміло і рішуче.

Якщо на вас напав зловмисник, який явно перевершує вас за фізичними даними (вище за вас зростом і сильніший), то вам потрібно підсилити свій захист. Зазвичай довші руки і ноги дають йому перевагу у відстані і силі. Щоб перемогти, вам доведеться

бути максимально рухомим і частіше міняти положення. Слід миттєво продумати тактику бою і намітити для себе момент, коли можна буде перейти в контрнаступ. Потрібно якнайскоріше перейти до ближнього бою і нанести серію атакуючих ударів. Тут вашим союзником буде тільки швидкість. Якщо наблизитися до супротивника раптово і атакувати його блискавично, супротивник розгубиться, а це перший крок до перемоги. Потрібно уважно стежити за сутичкою, і як тільки супротивник відкрис вразливе місце, влучно завдати йому удару.

Якщо супротивник нижче за вас зростом, але набагато рухоміший, вам слід, перш за все, постаратися тримати його на відстані і весь час зберігати оборонну стійку, не давати йому можливість вступити в ближній бій. Обманні рухи допоможуть ввести супротивника в оману і не дозволять йому атакувати. Але як тільки положення вашого супротивника стане несприятливим, тут же завдайте йому вирішального удару.

Якщо супротивник люто накинувся на вас і атакує, вашою тактикою має бути ухилення від ударів і оборонні атаки. Оборонна стійка в даному випадку обов'язкова, крім того, не забувайте постійно ставити блоки, щоб удари супротивника не досягли своєї мети. Якщо супротивник атакує руками, то виберіть слушний момент і завдайте йому удару ногою. І навпаки, якщо нападаючий вважає за краще завдавати ударів ногами, краще всього ударити його кулаком. Не можна діяти напролом, потрібно почекати і, уловивши слушний момент, нестримно провести контратаку.

У сутичці ви повинні використовувати всі можливості, щоб щонайшвидше нейтралізувати супротивника. Буває, що злочинець недооцінює свою жертву, не уявляючи, що вона здатна чинити серйозний опір. В цьому випадку тактику бою слід будувати саме на його неготовності до відсічі. Якщо злочинець озброєний, набагато сильніше за вас і погрожує, не чекайте, поки він перейде від погроз до дії, а атакуйте першим.

Коли ж на вас напала людина холонокровна, і до того ж впевнена в своїй перевазі, прикинетеся переляканим і незграбним. Це дозволить супротивникові втратити пильність і стати менш сторожким. Знайшовши такий момент, нестримно атакуйте його, направляючи удари по больових точках. Але і самі не здійснюйте такої помилки. Навіть якщо нападаюча на вас людина виглядає слабкою і ніяковою, це не означає, що він такий насправді. В цьому випадку також демонстративно приготуйтеся до оборони, а якщо він все ж таки ризикнув на вас напасти, візьміться до рішучих дій.

Якщо на вас нападають відразу декілька чоловік, то і в цій ситуації не втрачайте цілковите самовладання. Слід скористатися всіма перевагами місця, де ведеться сутичка, а також не випускати з уваги слабкості супротивника. Перш за все, займіть, якщо це можливо, вищу точку, з якою легко атакувати, або виберіться на широкий відкритий простір, де можна відступити або відхилитися. Уникайте місць, де супротивники можуть затиснути вас в кут. Якщо вони наближаються до вас з усіх боків, необхідно якнайскоріше вирватися з оточення. Уникайте вступати в сутичку відразу зі всіма злочинцями, набагато краще виводити їх з ладу поодиночі. Не слід в такій ситуації проявляти зайве геройство.

Якщо ви відчуваєте, що можете перемогти - наступайте без зволікання. Коли ж ситуація несприятлива, краще скоріше знайти спосіб ретируватися. Якщо ви бачите, що справитися з супротивником ви не в змозі, використовуйте головне бійцівське правило: з тридцяти шести способів справитися з супротивником перший спосіб - втекти. Таким чином ви збережете собі життя, у всі прийоми самооборони направлені саме на це.

## **Напад з метою принизити жертву**

Напади з метою приниження жертви відбуваються останнім часом все частіше. Це побиття і згвалтування, які здійснюються злочинцями для підняття власної самооцінки. Тому оцініть нападаючого, постарайтеся зрозуміти, що їм рухає.

## Згвалтування

Західні психологи виділили три типи мотивації насильників гнів, влада і садизм.

1. Якщо мотивом згвалтування виступає гнів, злочинець агресивний, злий, прагне не розмовляти, і принижує жертву. Такий тип постарасться зв'язати і побити, подавити, його мета заподіяти вам біль, помститися за себе.

**Дії: Викликати співчуття у насильника, зробити це можна повідомивши про менструацію, вагітність, проблеми із здоров'ям; можна викликати огиду, наприклад, блювотою; покажіть, що і вам дуже погано, і ви не можете бути об'єктом для помсти.**

2. Насильник, який хоче самостверджуватися, принижуючи жертву, прагне управляти, командувати. Перше, що він зробить, це постарасться залякати вас. Такий насильник може годинами розмовляти з жертвою з позиції господаря. Звичайно це суб'єкти, що не відбулися, закомплексовані.

**Дії: покажіть, що не поважаєте злочинця, демонструйте спокій і силу; Почніть вивчати його життя, скажіть, що він все робить не так, треба по-іншому і так далі**

3. Злобний і владний насильник, що бачить у вас жертву, поведітьс я іншим способом наприклад зрадійте, почніть радісно ляскати в долоні, скажіть що давно про таке мріяли, розкажіть пару непристойних анекдотів, і головне не показуйте свій страх, і насильник не зможе досягти своєї мети, він просто не зможе збудитися якщо гра йде не так як він запланував.

4. Садизм як мотив виступає у край рідко, це 3-2% серед всіх згвалтувань, але насильники-садисти рідко залишають свою жертву в живих. Головна мета садиста заподіяти біль, він може різати, припікати сигаретою. Він отримує задоволення від болю. Покажіть що і вам дуже погано, і ви не можете бути об'єктом для помсти. Якщо на вас нападає насильник садист - чиніть опір, ваші сльози і крики тільки радують його, тому дійте, не будьте пасивні, двом третинам дівчат які чинять опір насильникові, вдається уникнути згвалтування. Не варто боятися розсердити його своїми діями, в даному випадку це не героїзм, а необхідність боротися за життя.

**Дії: чиніть опір, ваші сльози і крики тільки радують його, тому дійте, не будьте пасивні. Не варто боятися розсердити його своїми діями, в даному випадку це не героїзм, а необхідність боротися за життя.**

## Биття

· Перше правило при зіткненні з агресивною групою - це не вступати в дискусію. Будь-яка почата ними розмова це провокація для подальших дій, тому не варто опускатися до їх рівня, пам'ятаєте, що вони ображають вас свідомо.

· Вербальне спілкування з перевершуючим супротивником безглуздо.

· Нестандартна поведінка може врятувати ваше життя. Наприклад, почніть кричати «Пожежа», це єдине слово яке завжди привертає увага тих, що оточують. Якщо ви знаходитесь в місті розбийте вітрину, або забіжіть в магазин, в кожному магазині навіть в нічний час є охоронці, навіть якщо ви розіб'єте щось, відшкодування матеріального збитку, для ваших рідних краще покупки труни. Не варто бігти в під'їзд, вам ніхто не допоможе, жителі, звичайно, викличуть міліцію, але впускати вас в квартиру ніхто не буде, пам'ятаєте про це.

- Не варто думати, що відмова від опору допоможе вам уникнути тілесних ушкоджень, агресивний натиск не робить відмінностей між чоловіком і дитиною, і покидьки навряд чи оцінять вашу поступливість. Тому постарайтеся чинити посильний опір і біжіть, часто це єдиний спосіб зберегти життя. Але і тут необхідно проявити витримку і розсудливість.
- Постарайтеся визначити ватажка в групі і нападіть на нього, прагнучи нанести якомога більше пошкоджень. Психологія ультра груп примітивна, і коли нападають на ватажка, вся група неусвідомлено спостерігатиме, як зможе справитися ватажок з кривдником, від його дій залежить його авторитет. Цей період загального замішання може врятувати ваше життя.

#### Напад з метою вбивства

Напад з метою вбивства самий непередбачуваний зі всіх вищеперелічених. Але і в цьому випадку ваша упевненість в собі може зберегти ваше життя. Якщо потенційний вбивця не нападає відразу, і здійснює насильство «загрожуючи словами», значить, він ще сумнівається, і у ваших силах змусити його сумніватися ще більше, або вербально відобразити агресію.

- Перше що слід пам'ятати, це не демонструйте агресивність, і в той же час покажіть, що у разі нападу зможете дати відсіч. Пасивна людина це жертва, а значить об'єкт нападу. Не поведіться як жертва дивіться спокійно, не опускаючи око, поведіться спокійно і упевнено.
- Дійте по обставинах, і пам'ятаєте, головна ваша цінність це життя, все останнє не має значення. Пам'ятаєте, що безвихідних ситуацій просто немає, тому у разі нападу тверезо оцініть ситуацію і дійте.