

## ЗМІСТ

<b>НЕБЕЗПЕКИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ..</b>	<b>7</b>
<b>Землетруси.....</b>	<b>7</b>
Дії під час землетрусу.....	7
Дії після землетрусу.....	8
Правила поведінки під час землетрусу.....	9
Вдома.....	9
По дорозі до безпечних місць.....	11
У машині.....	11
У громадському місці.....	12
У школі та інших навчальних закладах...	12
У потязі або у метро.....	13
Після повернення додому.....	14
У випадку знаходження під уламками.....	14
<b>Урагани (смерчі, буревії, зливи).....</b>	<b>15</b>
Дії під час стихійного лиха.....	15
Дії після стихійного лиха.....	16
<b>Повінь (паводок, підтоплення, катастрофічне затоплення).....</b>	<b>18</b>
Дії в зоні раптового затоплення під час повені, паводка.....	18
Дії після повені, паводка.....	19
<b>Селі, лавини.....</b>	<b>20</b>
Дії населення у разі сходу селевого потоку..	20
Дії населення у разі сходження снігової лавини.....	21
Якщо вас захопила та зносить лавина.....	21
Дії населення після сходження селевого потoku та снігової лавини.....	22
<b>Зсуви.....</b>	<b>23</b>
<b>Снігові замети (хуртовина).....</b>	<b>24</b>
Дії населення під час стихійного лиха.....	24
Дії населення після стихійного лиха.....	26
<b>Ожеледиця.....</b>	<b>26</b>
<b>Гроза.....</b>	<b>28</b>
Якщо ви перебуваєте у приміщенні.....	28

Якщо гроза застала вас на вулиці, у полі, в лісі, на річці.....	29
<b>Кулькова блискавка.....</b>	<b>31</b>
<b>Отруйні рослини.....</b>	<b>32</b>
<b>Гриби.....</b>	<b>33</b>
<b>Небезпечні комахи (бджоли, джмелі, мурахи).....</b>	<b>34</b>
<b>Лісовий кліщ.....</b>	<b>35</b>
<b>Отруйні павуки.....</b>	<b>36</b>
<b>Змії.....</b>	<b>38</b>
<b>ПОРАДИ НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ЗАХИСТУ ВІД ДЕЯКИХ НЕСПРИЯТЛИВИХ ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА.....</b>	<b>39</b>
<b>При геліофізичних факторах.....</b>	<b>39</b>
<b>Дія ультрафіолетових променів .....</b>	<b>40</b>
<b>Харчові добавки.....</b>	<b>41</b>
<b>Питна вода.....</b>	<b>42</b>
<b>Свинець у питній воді.....</b>	<b>42</b>
<b>Летючі органічні сполуки у воді.....</b>	<b>44</b>
<b>Бактерії у питній воді.....</b>	<b>45</b>
<b>Хлор у питній воді.....</b>	<b>46</b>
<b>Радон у питній воді.....</b>	<b>47</b>
<b>Нітрати і нітрити.....</b>	<b>48</b>
<b>НЕБЕЗПЕКИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ.....</b>	<b>50</b>
<b>Радіаційна небезпека.....</b>	<b>50</b>
<b>Пожежна небезпека.....</b>	<b>54</b>
<b>Правильно використовуйте засоби гасіння пожеж.....</b>	<b>54</b>
<b>Якщо пожежа застала вас у приміщенні.....</b>	<b>55</b>
<b>Дії під час рятування постраждалих від пожежі з будинків.....</b>	<b>57</b>
<b>Якщо ви опинилися в осередку пожежі на відкритій місцевості.....</b>	<b>58</b>
<b>Дії при пожежі в міському громадському транспорті.....</b>	<b>59</b>
<b>Дії при пожежі в вагоні метро.....</b>	<b>60</b>

Дії при пожежі в вагоні потяга .....	62
Дії при пожежі на теплоході.....	64
Дії при пожежі літаку.....	65
Якщо горить одяг на людині.....	66
Перша допомога при опіках.....	66
<b>НЕБЕЗПЕЧНІ ХІМІКАТИ.....</b>	<b>67</b>
<b>Ртуть.....</b>	<b>67</b>
<b>Хлор.....</b>	<b>68</b>
<b>Аміак.....</b>	<b>69</b>
<b>НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ. 71</b>	<b>71</b>
<b>Терористичний акт.....</b>	<b>71</b>
Основні заходи щодо запобігання можливого терористичного акту.....	71
Дії під час перестрілки .....	71
Дії у випадку захоплення літака (автобуса)..	72
Якщо ви стали жертвою телефонного терориста.....	73
<b>Виявлення вибухонебезпечних предметі (боєприпасів ВВВ) .....</b>	<b>74</b>
<b>НЕБЕЗПЕКИ ПОБУТОВОГО ХАРАКТЕРУ .....</b>	<b>75</b>
<b>Чадний газ.....</b>	<b>75</b>
<b>Електричний струм.....</b>	<b>77</b>
<b>Отруєння токсичними речовинами.....</b>	<b>77</b>
<b>НЕБЕЗПЕКИ ІНШОГО ХАРАКТЕРУ .....</b>	<b>78</b>
<b>Пташиний грип.....</b>	<b>78</b>
<b>Сальмонельоз.....</b>	<b>80</b>
<b>Ботулізм.....</b>	<b>81</b>
<b>Будьте обережні на воді.....</b>	<b>82</b>
<b>Будьте обережні на льоду.....</b>	<b>84</b>
<b>Допомога при удушенні, засипанні землею.....</b>	<b>84</b>
<b>Перша допомога при тепловому (сонячному) ударі.....</b>	<b>86</b>
<b>Допомога при втраті свідомості.....</b>	<b>88</b>
<b>Допомога при хворобах порушення кровообігу (інсульті, інфаркті міокарда)..</b>	<b>89</b>

<b>Сильна кровотеча</b> .....	91
<b>Дії при кровотечі з носа</b> .....	93
<b>Чужорідне тіло</b> .....	94
<b>Дії під час нападу собаки</b> .....	96
<b>СПЕЦИФІЧНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ</b> .....	98
<b>Плач</b> .....	98
<b>Страх</b> .....	99
<b>Апатія</b> .....	100
<b>Ступор</b> .....	101
<b>Рухове збудження</b> .....	102
<b>Агресія</b> .....	103
<b>Нервові тремтіння</b> .....	104
<b>Істерика</b> .....	106
<b>Паніка</b> .....	107

# НЕБЕЗПЕКИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ

## ЗЕМЛЕТРУСИ

### **Дії під час землетрусу:**

зберігати спокій, уникати паніки;

діяти негайно, як тільки з'явиться відчуття коливання ґрунту або будівлі, головна небезпека, яка загрожує - це предмети і уламки, що падають;

у разі знаходження на першому - другому поверсі, швидко залишити будинок та відійти від нього на відкрите місце;

негайно залишити кутові кімнати у разі знаходження вище другого поверху;

негайно перейти у більш безпечне місце у разі знаходження у приміщенні;

стати в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подалі від вікон і важких предметів;

не кидатись до сходів або до ліфта, у разі знаходження у висотній будівлі вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди найбільш буде заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу;

вибігати з будинку швидко, але обережно. Остерігатись уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки;

віддалитись від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач;

у випадку пересування автомобілем, зупинитись, відчинити двері та залишитись у автомобілі до припинення коливань;

перевірити чи немає поблизу постраждалих, сповістити про них рятувальників та, по можливості, надати допомогу.

### **Дії після землетрусу:**

зберігати спокій, заспокоїти дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті землетрусу, оцінити ситуацію;

допомогти, по можливості, постраждалим, викликати медичну допомогу тим, хто її потребує;

переконайтесь, що житло не отримало ушкоджень. Бути дуже обережним, може статися раптове обвалення, а також загрозувати небезпека від витоку газу, від ліній електромереж, розбитого скла;

перевірити зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання;

обов'язково кип'ятити питну воду, вона може бути забруднена;

перевірити чи немає загрози пожежі;

не користуватись відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними

приладами, газовими плитами і не вмикати їх до того часу, доки не будете впевненим, що немає витоку газу;

не користуватись довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;

не поспішати з оглядом міста, не відвідувати зони руйнувань, якщо там не потрібна допомога;

уникати морського узбережжя, де може виникнути небезпека від морських хвиль, спричинених сейсмічними поштовхами;

бути готовими до повторних поштовхів;

дізнатись у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.

### **Правила поведінки під час землетрусу**

#### **• Вдома:**

не піддаватися паніці і зберігати спокій, підбадьорювати присутніх; укритися під міцними столами, поблизу головних стін чи колон, тому що головна небезпека виходить від падіння внутрішніх стін, стель, люстр;

триматися подалі від вікон, електроприладів, посуду на вогні, який треба відразу згасити;

відразу ж загасити будь-яке джерело пожежі;

розбудити й одягти дітей; допомогти відвести в безпечне місце їх та людей похилого віку;

використовувати телефон тільки у виняткових випадках, щоб покликати на допомогу, передати повідомлення органам правопорядку, пожежним, цивільного захисту;

постійно слухати інформацію по радіо;

відкрити двері для забезпечення виходу у разі потреби;

не виходити на балкони;

не користуватися ліфтом;

не користуватися сірниками, тому що може існувати небезпека витоку газу;

ледь закінчиться перша серія поштовхів, залишити будинок, але перш ніж залишити його (якщо він ще цілий), закрити водопровідні крани, відключити газ і електроенергію;

винести предмети першої необхідності і цінності;

виходити з житла, спиною до стіни, особливо якщо прийдеться спускатися сходами;

закрити двері будинку;

зібравши всіх членів родини, а також тих, хто живе поблизу,

направитися в найближчий центр збору людей, бажано пішки, а не на якому-небудь транспортному засобі;

уникати вузьких і захаращених чим-небудь вулиць.

• **По дорозі до безпечних місць:**

направлятися до місцевості, вільної від будинків, електромереж і інших об'єктів;

уважно стежити за стінами, що можуть упасти, триматися подалі від веж, дзвонів, водоймищ;

залишити небезпечну зону, при неможливості зробити це - знайти укриття під портиком входу в під'їзд;

стежити за небезпечними предметами, що можуть виявитися на землі (дроту під напругою, скла, зламаної дошки та інш.);

не підходити близько до місця пожежі;

не вкриватися поблизу гребель, річкових долин, на морських пляжах і берегах озер;

забезпечити себе питною водою;

слідувати інструкціям місцевої влади;

брати участь у негайній допомозі іншим.

• **У машині:**

не дозволяти людям піддаватися паніці;

не зупинятися під мостами, шляхопроводами, лініями електропередач;

при паркуванні машини не загороджувати дорогу іншим транспортним засобам;

їхати і зупиняти автомобіль подалі від балконів, карнизів і дерев;

за можливістю, не користуватися автомобілем, а пересуватися пішки.

• **У громадському місці:**

головну небезпеку представляє юрба, що, піддалась паніці (у цьому випадку намагатися вибрати безпечний вихід, ще не помічений юрбою);

намагатися не падати, інакше є ризик бути розтоптаним, не маючи ні найменшої можливості піднятися;

схрестити руки на животі, щоб не зламати грудну клітку;

намагатися не опинитися між юрбою і перешкодою.

• **У школі та інших навчальних закладах:**

дотримуватись розробленого заздалегідь, відповідними органами, ситуаційного плану;

тримати ситуацію під контролем, щоб допомогти іншим (впевненість і володіння обстановкою дорослого дозволяють дітям

дотримуватись його вказівок, не піддаючись паніці);

тренування, проведені заздалегідь з дітьми, дозволять діяти більш правильно і спокійно;

діти повинні знати заздалегідь, де знайти притулок - якщо вчитель ховається під кафедрою, маленькі повинні використовувати для цих цілей свої парти (кожен крок дорослого повинен повторюватися всіма дітьми);

кожного учня необхідно вчити бути відповідальним за свої речі (у такий спосіб його увага відволікається від головної проблеми і це дозволяє легше вгамувати страх під час евакуації);

у вчителя повинний бути повний список присутніх учнів і при виході він повинен його звірити з наявністю дітей;

подбати про передачу дітей батькам чи у спеціально призначені центри для їхнього збору.

#### • У потязі або у метро:

бути готовими до того, що як тільки відбудеться поштовх, можливо буде відключена електроенергія (вагон зануриться в темряву, але незважаючи на це не слід піддаватися паніці);

підземні станції у випадку землетрусу є безпечним місцем (металоконструкції дозволяють їм добре протистояти поштовхам).

#### Після повернення додому:

слід оглянути будинок на предмет серйозних ушкоджень;

не користуватися сірниками, електровимикачем (може існувати небезпека витоків газу);

не користуватися телефоном, щоб не перевантажувати лінію.

#### У випадку знаходження під уламками:

дихати глибоко, не дозволяти страху перемогти себе й занепасти духом (необхідно спробувати вижити за будь-яку ціну);

оцінити ситуацію і визначити, що є в ній позитивного;

пам'ятати, що людина здатна витримати спрагу й, особливо, голод протягом достатньої кількості днів, якщо не буде даремно витрачати енергію;

мати впевненість, що допомога прийде обов'язково;

шукати у кишнях або поблизу предмети, що могли б допомогти подавати світлові чи звукові сигнали (наприклад, будь-яким предметом наносити удари по трубах чи стінах, внаслідок чого завдяки звуку, який утвориться, привернути увагу);

приспосуватися до обстановки і намагатись знайти можливий вихід;

у разі нестачі повітря, не запалювати свічок, що випалюють



кисень;

у випадку, коли єдиним шляхом виходу є вузький лаз, необхідно просуватися крізь нього. Для цього необхідно розслабивши м'язи поступово просуватися, притиснувши лікті до боків, і рухаючись ногами вперед.

## **УРАГАНИ (СМЕРЧІ, БУРЕВІЇ, ЗЛИВИ)**

### **Дії під час стихійного лиха:**

зберігати спокій, уникати паніки, надати допомогу інвалідам, людям похилого віку;

загасити вогонь у грубах, відключити системи електро- та газопостачання;

перейти у безпечне місце, сховатись у внутрішніх приміщеннях, ввімкнути приймач, щоб отримувати інформацію;

не користуватись ліфтами, електромережу можуть раптово вимкнути;

якщо лихо застало вас на вулиці, обминати хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, за можливістю заховатися в підвал найближчого будинку;

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

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

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

### **Дії після стихійного лиха:**

зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психологічну травму, оцініть ситуацію, надайте домедичну допомогу у разі необхідності;

переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень, перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання, обов'язково кип'ятіть питну воду;

не користуйтеся відкритим вогнем, освітлювальними і нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу. Перевірте, чи не існує загрози пожежі. За необхідності сповістіть пожежну охорону;

не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про

серйозну небезпеку;

не користуйтеся ліфтами, електромережу можуть вимкнути;

не виходьте відразу на вулицю - після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися;

будьте дуже обережні, виходячи з будинку. Остерігайтесь частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях, обірваних дротів ліній електромереж, розбитого скла та інших джерел небезпеки;

тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів тощо. Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога;

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

## **ПОВІНЬ (ПАВОДОК, ПІДТОПЛЕННЯ, КАТАСТРОФІЧНЕ ЗАТОПЛЕННЯ)**

### **Дії в зоні раптового затоплення під час повені, паводка:**

зберігати спокій, уникати паніки;

швидко зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;

надати допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу;

за можливістю негайно залишити зону затоплення;

перед виходом з будинку вимкнути електро - та газопостачання, загасити вогонь у грубах. Зачинити вікна та двері, якщо є час - закрити вікна та двері першого поверху дошками (щитами);

відчинити хлів - дайте худобі можливість врятуватися;

піднятіся на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий, зайняти горищні приміщення;

до прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти;

перевірте чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, за можливістю, допомогу;

потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися до надходження допомоги;

не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоты тощо).

### **Дії після повені, паводка:**

переконайтесь, що житло не отримало внаслідок повені ніяких

ушкоджень та не загрожує заваленням, відсутні провалини в будинку і навколо нього, не розбите скло і немає небезпечних уламків та сміття;  
не слід користуватись електромережею до повного осушення будинку;

обов'язково кип'ятить питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені;

просушити будинок, провести ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території;

здійснюйте осушення затоплених підвальних приміщень поетапно (з розрахунку 1/3 об'єму води на добу);

електроприладами користуйтеся тільки після їх ретельного просушування;

заборонено вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені. Позбавтесь від них та від консервації, що була затоплена водою і отримала ушкодження;

все майно, яке було затопленим, підлягає дезінфекції;

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

## **СЕЛІ, ЛАВИНИ**

### **Дії населення у разі сходу селевого потоку:**

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

почувши шум потоку, що наближається, негайно підніміться з дна лощини вгору по стоку не менше, ніж на 50-100 метрів. Тому, кого застав селевий потік, врятуватися, як правило, не вдається;

пам'ятайте, що під час руху селевого потоку розкочується каміння великої маси на значні відстані.

### **Дії населення у разі сходження снігової лавини:**

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

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

### **Якщо вас захопила та зносить лавина:**

виконуйте плавальні рухи і тримайтесь, за можливістю, з краю

лавини, де швидкість руху менша;

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

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

не панікуйте та не дозволяйте собі заснути;

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

### **Дії населення після сходження селевого потоку та снігової лавини:**

повідомте, за можливістю, про лихо органи місцевої влади найближчого населеного пункту, якщо ви опинилися поза зоною сходу лавини;

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

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

допоможіть, за можливістю, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує;

допоможіть, при потребі, рятувальникам у пошуку і рятуванні постраждалих;

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

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

тримайтесь подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів;

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

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

## **ЗСУВИ**

### **Дії населення при загрозі зсуву:**

при отриманні інформації про стихійне лихо дійте залежно від ступеня загрози та швидкості зміщення зсуву, зберігаючи спокій, уникаючи паніки;

підготуйтеся до евакуації, з'ясуйте у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації;

за наявності часу та незначній швидкості руху зсуву (декілька метрів на місяць): за можливістю, вивозьте своє майно у раніше намічене місце, вимкніть всі мережі енергопостачання; щільно зачиніть вікна, двері, горища і вентиляційні отвори;

терміново перейдіть у безпечне місце при швидкості руху зсуву понад 0,5-1,0 метра на добу.

швидко одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш цінні і необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів;

не користуйтеся ліфтом, його може заклинити від перекосу будинку;

виведіть худобу на більш безпечну місцевість, а якщо немає часу, відчиніть хлів – дайте худобі можливість врятуватися;

допоможіть, за можливістю, постраждалим, надайте або викличте допомогу для тих, хто її потребує. Допоможіть, у разі необхідності, рятувальникам у відкопуванні та діставанні постраждалих із завалів;

з'ясуйте у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги постраждалим.

### **СНІГОВІ ЗАМЕТИ (ХУРТОВИНА)**

#### **Дії населення під час стихійного лиха:**

лише у виняткових випадках виходьте з будинків. Забороняється виходити поодиночі;

повідомте членам родини або сусідам, куди ви йдете й коли повернетесь;

в автомобілі можна рухатися тільки по центральних дорогах і шосе;

забороняється відходити від машини за межі видимості;

зупинившись на дорозі, подайте сигнал тривоги переривчастими гудками, підніміть капот або повісьте яскраву тканину на антену, чекайте допомоги в автомобілі. При цьому можна залишити мотор працюючим, відкривши скло для забезпечення вентиляції й запобігання отруєнню чадним газом;

якщо ви втратили орієнтацію, пересуваючись пішки поза населеним пунктом, зайдіть у перший будинок, що трапиться, уточніть місце знаходження й, по можливості, дочекайтеся закінчення заметілі там;

якщо вас залишають сили, шукайте укриття й залишайтеся в ньому;

будьте уважними й обережними при контактах з незнайомими людьми, тому що під час стихійних лих різко зростає число крадіжок з автомобілів, квартир і службових приміщень.

### **Дії населення після стихійного лиха:**

якщо в умовах сильних заметів ви виявилися блокованими у приміщенні, обережно, без паніки з'ясуєте, чи немає можливості вибратися з-під заметів самостійно (використовуючи наявний інструмент і підручні засоби);

повідомите керівництву з ліквідації НС чи адміністрації населеного пункту про характер заметів;

якщо самостійно розібрати сніжний замет не вдається, спробуйте встановити зв'язок з рятувальними підрозділами;

увімкніть радіотрансляційний приймач (телевізор) і виконуйте вказівки місцевої влади;

прийміть заходи щодо збереження тепла й ощадливо використовуйте продовольчі запаси.

### **ОЖЕЛЕДИЦЯ**

#### **Рекомендації щодо заходів безпеки під час ожеледиці:**

прикріпіть на суху подошву вашого взуття шматочки поролону або лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху подошву (хрест-навхрест або східцем);

пам'ятайте, що найкращими для пересування по слизькій поверхні є подошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів;

людям похилого віку краще у «слизькі дні» взагалі не виходити з дому. Але якщо необхідно, не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником або шипом. Пам'ятайте, що дві третини травм люди, старші 60 років, одержують при падінні;

прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу – небезпечні.

ходити не поспішаючи, ноги злегка розслабити в колінах, ступаючи на всю ступню;

у випадку порушення рівноваги – швидко присісти, щоб утримуватися на ногах;

у момент падіння згрупуйтеся, напружте м'язи, а торкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – від цього удар пом'якшиться;

не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість важчих травм, переломів;

обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом;

не ходіть краєм проїжджої частини дороги, це небезпечно завжди;

небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми найчастіше важкі, всупереч поширеній думці, що п'яний падає завжди вдало;

якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворилися пухлини, – терміново зверніться до лікаря в травмпункт;

щоб уникнути небезпеки, тримайтеся далі від будинків – ближче до середини тротуару, адже взимку велику небезпеку становлять бурульки.

## ГРОЗА

### **Якщо ви перебуваєте у приміщенні:**

негайно зачиніть всі кватирки, вікна, двері, бо протяги можуть «затягти» у приміщення блискавку;

вимкніть електроприлади з розетки;

у квартирах не користуйтеся водогоном;

не слід умиватися над раковинами або ваннами, в жодному разі не митися у ваннах, необхідно негайно припинити це, при перших спалахах блискавиць чи ударах грому;

перебувайте подалі від вікон, де можливі протяги, електроприладів, труб, взагалі будь-якого металевого начиння;

утримайтеся від дзвінка по телефону, але якщо це необхідно – то зробіть це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного розряду.

### **Якщо гроза застала вас на вулиці, у полі, в лісі, на річці:**

не ховайтеся в невеликих спорудах, будинках, наметах, і особливо серед острівців дерев;

краще сховатись у якомусь заглибленні;

якщо вас двоє чи більше – не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиночі – можливе ураження блискавкою спричинить трагедію одному, а не всім, бо розряд, як відомо, перебігає через

контакт людських тіл;

бігти до сховища слід нешвидко і злегка пригнувшись. А не випростаним у весь зріст – розряди контактують із вищими точками, якої і може бути людська голова;

перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі, а не розкидано, тим самим звузивши площу можливого ураження розрядом;

негайно треба позбутись усіх речей, які є на вас чи при вас: лопата, сокира, ножі, браслети, навіть годинники – покладіть у захищеному місці далі від себе;

не лягайте на землю, бо тим самим збільшуєте площу ураження розрядом, сядьте, злегка нагнувши голову, або вона не була вище предметів, які довкола вас;

якщо відчули у схованці, що оточуючі вас предмети або частина споруд, скажімо, паркан, наче дзинчить чи якимось відлунюють, негайно поміняйте схованку, яка стала небезпечною;

якщо волосся на голові мовби ворухиться, а то й здіблюється, принаймні так вам здається, теж перейдіть в інше місце, бо тут накопичується електрична енергія, яка може «притягти» блискавку;

якщо гроза застала вас з довгими, особливо металевими предметами в руках (вудочками, граблями, вилами), не йдіть із ними, а покладіть подалі від себе та перечекайте негоду;

під час грози ніколи не торкайтеся металевих споруд і залізних електроопор, опор мостів, дротяних огорож і подібних об'єктів з металу;

негайно припинить прогулянку на велосипеді або верхи на коні – велосипед поставте подалі від себе, а коня прив'яжіть. Бажано не ховатися під високими деревами і не торкатися металевого стовпа чи паркану;

якщо гроза застала вас у човні на водоймі або ви плавали у цей час, то найбезпечніше вийти з води на берег, а якщо це неможливо, то намагайтеся сидіти у човні нерухомо, витягнувши весла, а вплав слід добиратися повільно, спокійно, не розмахуючи руками.

## **КУЛЬКОВА БЛИСКАВКА**

### **Заходи безпеки:**

при перших ознаках грози зачиніть кватирки, вікна, двері;

якщо до вас наближається кулькова блискавка, стійте спокійно, затамувавши подих, не робіть жодних різких рухів та не намагайтеся одразу ж утікати.



**Якщо кулькова блискавка потрапила до вашого помешкання:**  
тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводки;  
якщо ви маєте в руках якийсь предмет з ізолюючими властивостями, виставте його перед собою і таким чином спробуйте зупинити наближення кулькової блискавки. Якщо блискавка «прилипне» до нього, обережно покладіть його на землю, опісля цього спробуйте повільно вийти з приміщення, не викликаючи різких коливань потоків повітря;

після зникнення блискавки в приміщенні, як правило, виникає пожежа, тому ретельно перевірте, чи часом щось не горить.

## **ОТРУЙНІ РОСЛИНИ**

### **Домедична допомога при отруєнні небезпечною рослиною:**

з'ясуйте, що відбулося і коли;

викличте "швидку допомогу";

допоможіть організму звільнитися від отрути, викличте блювоту. Промивання повторити два-три рази.

після промивання шлунку дайте випити ентеросорбенти (препарати, що зв'язують отруту в шлунково-кишковому тракті та виводять її з випорожненнями – смекта, атоксил, ентеросгель). Вони полегшать стан. Активоване вугілля в цій ситуації малоефективне. Зменшують всмоктування отрути обгортаючі слизові речовини: відвар із лляного насіння, рослинна олія, кисіль, збиті яєчні білки (1-3 штуки). Можна дати постраждалому чорні сухарі.

через 15–20 хвилин знову викликати блювоту і дати знову препарати.

корисно зробити очисну клізму.

**УВАГА!** При розвитку судом важливо не допустити порушення дихання, тому в рот постраждалого варто вставити ложку, обгорнену бинтом або чистою, попросованою тканиною.

## **ГРИБИ**

### **Ознаки отруєння грибами:**

сильна блювота, пронос, зневоднення організму;

синюшність губ, нігтів;

холодні кінцівки, виникають судоми;

згущується кров, кров'яний тиск падає.

### **Домедична допомога:**

очистити шлунок від їжі – випити води та викликати блювоту;

пити дрібними ковтками холодну солону воду (це послабить нудоту);

пити холодний міцний чай чи каву, мед та молоко;  
не вживати алкоголь!!!

### **Пам'ятайте !**

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

*При перших симптомах отруєння звертайтеся до лікаря!*

## **НЕБЕЗПЕЧНІ КОМАХИ (БДЖОЛИ, ДЖМЕЛІ, МУРАХИ)**

### **Допомога при укусі або жаленні комах:**

якщо жало усе ще перебуває в шкірі, видалить його шляхом зіскоблення нігтем або яким-небудь предметом. Не слід використовувати пінцет, тому що при здавлюванні жала, у шкіру може потрапити більше отрути;

промийте водою вжалене місце і прикрийте, щоб не потрапив бруд;

для зменшення болю і набряку прикладіть холодний компрес;

постійно спостерігайте за станом постраждалого, стежте за можливою появою алергічної реакції;

викличте швидку допомогу, якщо постраждалий: не знає, що було причиною жалення, має алергію, ужалений в обличчя або шию, проявляє ознаки порушення дихання.

Укус десятка бджіл або ос також іноді призводить до досить хворобливого стану постраждалого.

## **ЛІСОВИЙ КЛІЩ**

### **Якщо кліщ вп'явся в шкіру:**

його потрібно обережно зняти, але так, щоб не розчавити і не відірвати хоботок.

Ні в якому разі не відривайте кліща від себе різким рухом, адже, якщо смикнути сильно, то голівка комахи може відірватися й залишитися в шкірі, а це небезпечно.

Не намагайтеся випалити кліща зі шкіри, не змазуйте його бензином або лаком для нігтів і не намагайтеся проколоти його шпилькою.

### **Для успішного видалення кліща необхідно:**

уражене місце змастити рослинною олією або жирним кремом;

видаляючи кліща пінцетом, петлею з міцної нитки, розгойдуйте

його з боку в бік і поступово витягуйте короткими, легенькими посмикуваннями;

дістаючи кліща пальцями, обережно його викручуйте з місця укусу; після видалення уражене місце змажте настоянкою йоду або спиртом;

вилученого кліща обов'язково спаліть.

після видалення комахи обов'язково вимийте руки з милом, протріть їх спиртом.

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

Якщо вам не вдається витягти кліща, або його щелепи застрягли в шкірі, зверніться до лікаря.

## **ОТРУЙНІ ПАВУКИ**

### **Правила безпеки:**

не зупинятися на ночівлю у місцях, де є павутиння;

не засовувати руки у розщілини;

не збирати хмиз уночі;

не піднімати без потреби камені, грудки землі;

перевіряти місця, призначені для відпочинку;

перед тим, як одягтись, перевіряти одяг та взуття.

### **Ознаки отруєння:**

найбільш отруйні статевозрілі самки. На місці укусу видно маленьку червону цятку, яка швидко зникає;

через 10-15 хвилин різкий біль поширюється в область живота, попереку і грудей, німіють ноги;

зіниці розширюються, слино- і потовиділення різко підсилюються;

спостерігається психічне порушення, постраждалий відчуває страх смерті;

можливі запаморочення, головний біль, ядуха, судороги, блювота;

характерне посиніння обличчя, уповільнення й аритмія пульсу;

укушений стає млявим, але поводить себе неспокійно, сильні болі позбавляють його сну;

через 3-5 днів на шкірі з'являються характерні висипання, і стан поліпшується.

**Дії при укусі отруйними павуками:** необхідно миттєво припекти

місце укусу 2-3 сірниками, цигаркою (отрута комах відрізняється від зміїної тим, що руйнується під впливом високої температури) і зробити ін'єкцію протиотруйної сироватки. За її відсутності до втручання лікаря слід накласти на рану пов'язку, змочену в міцному розчині перманганату калію, внутрішньо дати півсклянки слабого його розчину, забезпечити спокій, тепло і давати багато пити.

## **ЗМІЇ**

### **Ознаки отруєння:**

На місці укусу гадюки видно дві точкові ранки від отруйних зубів.

Укус гадюки викликає наростаючий біль.

За крововиливом розповсюджується набряк.

При попаданні отрути в кров загальна реакція може розвиватися відразу або через деякий час – півгодини, годину. Найчастіше це відбувається через 15-20 хвилин (дані з різних джерел). З'являється в'ялість, головний біль, нудота, інколи блювання, пришвидшений пульс, крутиться голова.

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

### **Принципи надання першої допомоги:**

допоможіть постраждалому зайняти зручне положення і опустіть, якщо можливо, уражену частину тіла нижче рівня серця для уповільнення всмоктування отрути;

покладіть лід на місце укусу;

заспокойте постраждалого і порадьте йому перебувати без руху. Значною мірою послаблює дію отрути часте пиття.

накладати джгути чи припалювати місце укусу, тим більше надрізати його категорично не рекомендується.

неефективним є і вичавлювання краплин крові з ранки для подальшого "відсмоктування" отрути.

## **ПОРАДИ НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ЗАХИСТУ ВІД ДЕЯКИХ НЕСПРИЯТЛИВИХ ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА**

### **ПРИ ГЕЛІОФІЗИЧНИХ ФАКТОРАХ**

На людину мають вплив метеорологічні геофізичні та геліофізичні фактори.

**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 кровоносну систему;

психоемоційний стан (синдром психоемоційної напруги);

зміна біологічних ритмів.

### **Профілактика:**

обмеження фізичного навантаження під час геомагнітної бурі;

пониження калорійності їжі;

завчасне приймання вітамінів А, Е, С;

активний відпочинок, закаливання (загальне оздоровлення).

## **ДІЯ УЛЬТРАФІОЛЕТОВИХ ПРОМЕНІВ**

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

### **Профілактика:**

важливо вміти правильно загорати: чим більше чутливість шкіри, тим коротшим повинен бути період первинного ультрафіолетового опромінювання. Для найбільш чутливої шкіри такий час складає не більше 10 хв., а для нормальної шкіри 30 хв. У подальшому цей час може збільшуватися;

відомі ліки, які збільшують чутливість шкіри до дії ультрафіолетового опромінювання: аспірин, бруфен, індоцід, лібріум, бактрим, пеніцилін, лазикс. Ось чому у період прийняття сонячних ванн, необхідно бережно користуватися цими препаратами;

самим сучасним засобом захисту від ультрафіолетового опромінювання є сонцезахисні креми. Кожний з них має визначений 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  $15 \text{ хв.} \times 12 = 180 \text{ хв.}$  Вибір коефіцієнту захисту залежить від типу шкіри і місця проживання.

## **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.

На сьогодні три харчові добавки заборонені для використання: Е

121, Е 123 і Е 240. Крім того, існує ціла група харчових добавок, які не сертифіковані у країнах СНД.

Перелік 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.

Харчові добавки, використання яких заборонено в Україні: Е 121, 123, 128, 216, 217, 240.

## **СВИНЕЦЬ У ПИТНІЙ ВОДІ**

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

Є два шляхи його проникнення у питну воду: через забруднення свинцем ґрунту і труби водопровідної мережі.

### **Засоби пониження вмісту свинцю у питній воді:**

для пиття і приготування їжі використовуйте тільки холодну воду, так як гаряча вода краще вимиває свинець із сантехнічного оснащення;

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 з деталей сантехнічного оснащення, буде змитий;

самий ефективний спосіб пониження кількості свинцю у воді – це використання спеціальних фільтрів з активованого вугілля, які понижують його концентрацію на 88-90%, завдяки адсорбції.

## **ЛЕТЮЧІ ОРГАНІЧНІ СПОЛУКИ У ВОДІ**

Летючі органічні сполуки (ЛОС) є водяними домішками, які є

небезпечними, коли їх концентрація сягає небезпечних рівнів. Їх особливістю є важкість і вартість визначення. До них відносяться: бензол, тетрахлористий вуглець, вінілхлорид, толуол, діхлоретан тощо.

ЛОС потрапляють у питну воду в результаті антропогенної діяльності людини із-за індустріального витікання, промислових аварій і халатності. ЛОС – це побічні продукти при перегонці нафти, виробництві отрутохімікатів, фарби, лаків, клеїв, арбників, 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 потрапляти у питну воду різними шляхами: з ґрунту, по якому тече вода; при будівництві водопровідних мереж; крізь тріщини у трубах при коливаннях тиску. Вміст шкідливих бактерій у воді контролюється.

Бактерії можливо розділяти на хвороботворні (патогенні) і непатогенні. Перші з них можуть переборювати природну захисну систему організму (іммунну 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;

*Helicobacter pylori* - 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 з подвійної системи фільтрації: механічна фільтрація (наприклад, керамічний фільтр), фільтрація через активоване вугілля, срібло та інші фільтруючі матеріали.

## **ХЛОР У ПИТНІЙ ВОДІ**

Хлор широко використовується для обеззараження води від бактерій, вірусів та інших мікроорганізмів. Але є декілька проблем, які стосуються вмісту хлору у питній воді:

якість води. Якщо в ній надмірна кількість хлору, то він надає неприємного запаху і смаку;

захворювання, які може викликати хлор;

дія хлорзаміщеного метану (також приводить до виникнення онкологічних захворювань).

Найбільш ефективний спосіб пониження вмісту 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 т.ч. і активоване вугілля, що підвищує показники фільтру.

## **РАДОН У ПИТНІЙ ВОДІ**

Радон є радіоактивним елементом, який виникає при розпаді природного урану або торію. Радон знаходиться також у сигаретному диму і в питній воді.

У воді радон представляє двояку небезпеку:

по-перших, від вживання води, яка може викликати появу злоякісних пухлин шлунку і нирок;

по-друге, від вдихання повітря, куди переходить радон з води, особливо у ванній кімнаті і на кухні.

**Способи пониження вмісту радону у питній воді:**

кип'ятіння. При кип'ятінні води або приготуванні їжі значна кількість радону випаровується;

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 вище, ніж у звичайних людей.

## **НІТРАТИ І НІТРИТИ**

Потрапляючи до організму людини з їжею і водою нітрати (нітрити) легко всмоктуються, потрапляють 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 слизових оболонок, головний біль, підвищена втомлюваність, пониження працездатності, задишка, серцебиття, навіть до втрати свідомості і смерті при вираженому отруєнні.

Особливо небезпечно хронічне потрапляння нітратів до організму новонароджених і дітей молодшого віку, так як тривале кисневе голодування може викликати порушення росту і формування організму, функції серцево-судинної системи, затримання фізичного і психічного розвитку. Крім того, нітрати і нітрити сприяють виникненню раку, уроджених вад розвитку, несприятливо впливають на плід. Нітрити більш токсичні, ніж нітрати.

Джерелами нітратів у довкіллі є окислення органічних сполук; азотні добрива і перегній; великі сільськогосподарські комплекси; міські звалища, транспорт і промисловість.

Джерелами потрапляння нітратів в організм людини є:

- овочі і фрукти (найбільш інтенсивно накопичують нітрати чорна редька, буряк, салат, щавель, редис, шпінат, петрушка, кріп тощо);
- м'ясні та рибні продукти (особливо сирокочені ковбаси);
- сири (при виробництві);
- вода (особливо у системах забезпечення населення водою з відкритих водойм, річок).

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

Знизити 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 нітрити.

## **НЕБЕЗПЕКИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ**

### **РАДІАЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА**

#### **Дії у випадку раптового виникнення радіаційної небезпеки:**

отримавши повідомлення про радіаційну небезпеку, залишайтеся у приміщенні. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання у 2 рази, цегляного - у 10 разів, заглиблені укриття (підвали) з покриттям з дерева - у 7 разів, з покриттям з цегли або бетону у 40 - 100 разів;

уникайте паніки, слухайте повідомлення органів влади щодо дій у цій надзвичайній ситуації;

зменшить можливість проникнення іонізуючого випромінювання у приміщення: щільно зачиніть вікна та двері, щілини заклейте;

проведіть йодну профілактику. Йодистий калій вживати після прийому їжі разом з чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 днів: дітям до двох років – по 0,040 г на один прийом; дітям від двох років та дорослим – по 0,125 г на один прийом. Водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі тричі на день протягом 7 днів: дітям до двох років – по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока (концентрованого) або годувальної суміші; дітям від двох років та дорослим – по 3-5 крапель на стакан молока або води. Наносити на поверхню рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 днів;

уточніть час початку евакуації. Попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку. Їх мають евакуювати в першу чергу;

швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші речі у герметичну валізу;

по можливості негайно залишіть зону радіоактивного забруднення;

перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидку), гумові чоботи;

з прибуттям на нове місце перебування проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, за можливістю почистити його), обробіть відкриті ділянки шкіри водою або спеціальним розчином, який буде виданий кожному. Для оброблення шкіри можна використовувати

марлю чи просто рушники.

### **Правила безпечної поведінки на забруднених радіонуклідами територіях:**

використовуйте для харчування лише консервоване молоко та продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях і не зазнали радіоактивного забруднення;

не вживайте овочів, які росли на забрудненому радіоактивними речовинами ґрунті;

не пийте воду з відкритих джерел та мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки, колодязі накрийте плівкою або кришками;

уникайте тривалого перебування на забрудненій території, особливо на ґрунтових дорогах та на траві, не ходіть до лісу, не збирайте у лісі ягід, грибів та квітів, не купайтесь у водоймах;

у приміщеннях, що призначені для перебування людей, щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів;

змініть взуття перед входом у приміщення, вимийте його водою або витріть вологою ганчіркою, верхній одяг витрусіть та почистіть вологою щіткою;

у разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості, обов'язково використовуйте засоби захисту (особливо під час вітру): захистіть органи дихання, шкіру та волосся.

Засоби індивідуального захисту можна не використовувати в приміщеннях, у тиху погоду без вітру та після дощу.

## **ПОЖЕЖНА НЕБЕЗПЕКА**

### **Правильно використовуйте засоби гасіння пожеж:**

для приведення в дію пінного вогнегасника підніміть рукоятку вгору і перекиньте її до упору, переверніть вогнегасник вверх дном. Струмінь піни, що виникає, спрямуйте на поверхню, яка горить (за відсутності струменю піни стряхніть вогнегасник або прочистіть отвір);

вуглекислотний вогнегасник спрямуйте розтрубом на поверхню, що горить, обертаючи маховичок проти ходу годинникової стрілки до упору, відкрийте запірний вентиль. Снігоподібною масою, яка викидається з розтруба, покривайте поверхню, яка горить, до повного припинення горіння. Не тримайте розтруб голою рукою, можна обморозитися;

для приведення в дію пожежних кранів, які знаходяться в будинку (споруді), необхідно відкрити дверцята шафи і розкачати в напрямку осередку пожежі рукав, який з'єднаний з краном і стволем. Відкрити

вентиль поворотом маховичка проти ходу годинникової стрілки і спрямуйте струмінь води із ствола на осередок горіння.

**Якщо пожежа застала вас у приміщенні:**

зорієнтуйтеся щодо наявної небезпеки й напрямку її знаходження; якщо ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте у ліжку, а скотіться з нього на підлогу;

повзіть по підлозі під хмарою диму до дверей приміщення, але не відчиняйте їх відразу, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку повітря ззовні;

обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері гарячі - не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вийти, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте;

щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь – якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і вживайте заходів щодо порятунку;

присядьте, глибоко вдихніть повітря, прочиніть вікно або розбийте віконне скло твердим предметом та приверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;

якщо ви вийшли через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення;

обов'язково зачиніть за собою всі двері;

під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;

виходити із зони пожежі необхідно в навітряну сторону, туди звідки дме вітер;

якщо ви знаходитесь у висотному будинку не біжіть вниз крізь вогонь, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі;

при задимленості сходових клітин варто щільно зачинити двері, що виходять на них, а при сильній задимленості перейти на балкон, захопивши із собою вологу ковдру, щоб укритися від вогню у випадку його проникнення через отвори;

коли немає іншого виходу, евакуацію потрібно продовжувати по пожежних сходах або через іншу квартиру, якщо там немає вогню, використавши міцно зв'язані простирадла, мотузки або пожежні рукави. Спускатися треба по одному, підстраховуючи один одного;

якщо на вас насувається вогневий вал, не гаючись падайте, закривши голову мокрою тканиною, затримайте дихання;

якщо вас відрізало вогнем, димом від основних шляхів евакуації, необхідно затулити ганчірками всі шпарини по периметру дверей та під ними, щоб перешкодити доступу вогню та диму.

### **Дії під час рятування постраждалих від пожежі з будинків:**

перед тим, як увійти у приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;

відчиняйте двері з особливою обережністю: відчиняйте повільно, прикриваючи себе дверним полотном, щоб забезпечити захист від перепаду температури та впливу полум'я;

у сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;

у першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та літніх людей. Пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжко, в шафу та забиваються у куток;

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

побачивши людину на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте пальто, плащ або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожена) і щільно притисніть до тіла, за необхідності, викличте медичну допомогу;

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

### **Якщо ви опинилися в осередку пожежі на відкритій місцевості:**

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

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

якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі – повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;

гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;

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

будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;

особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому пересувайтеся, за можливістю, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;

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

### **Дії при пожежі в міському громадському транспорті:**

негайно повідомте про пожежу водієві, спробуйте відчинити двері (використовуйте кнопку аварійного відкриття), застосувати для гасіння вогнища пожежі вогнегасник і підручні засоби. **БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ!** У тролейбусах і трамваях металеві частини можуть опинитися під напругою в результаті обгорання захисної ізоляції проводів;

при заблокуванні дверей використовуйте для евакуації аварійні люки в даху і через бічні вікна. За необхідності вибийте обома ногами скло (або твердим предметом). Якщо Ви вдало, без серйозних травм звільнилися, то за можливості допоможіть тим, хто залишився в зоні вогню, в першу чергу дітям і людям похилого віку;

у будь-якому транспорті є матеріали, що виділяють при горінні отруйні гази, тому залишайте салон швидко, закриваючи рот і ніс хусткою або рукавом. Вибравшись із салону, відійдіть подалі, тому що можуть вибухнути баки з паливом або статися замикання високовольтної електричної мережі;

телефоном або через водіїв проїжджаючих машин повідомте про пожежу в пожежну частину. Надайте допомогу постраждалим.

### **Дії при пожежі в вагоні метро:**

відчувши запах диму, негайно повідомте машиніста про пожежу по переговорному пристрою і виконуйте всі його вказівки. Намагайтеся не допустити виникнення паніки у вагоні, заспокойте людей, візьміть дітей за руки. При сильному задимленні закрийте очі і дихайте через вологий носовичок, респіратор або протигаз;

залишайтеся на місцях, поки поїзд рухається в тунелі. Після прибуття на станцію і відкриття дверей пропустіть вперед дітей та людей похилого віку, потім вийдіть самі, зберігаючи спокій і витримку. Перевірте, чи не залишився хто-небудь у вагоні, допоможіть цим людям покинути його. Відразу ж повідомте про пожежу черговому по станції та ескалатору. Надайте допомогу працівникам метро, використовуючи для гасіння вогнегасники та інші протипожежні засоби, наявні на станції;

при появі у вагоні відкритого вогню під час руху намагайтеся загасити його, використовуючи наявні під сидіннями вогнегасники або підручні засоби. Якщо це можливо, перейдіть в незайняту вогнем

частину вагону (краще вперед) і стримуйте поширення пожежі, збиваючи полум'я одягом або заливаючи його будь-якими негорючими рідинами (водою, молоком тощо). Ні в якому разі не намагайтеся зупинити поїзд у тунелі аварійним стоп-краном – це ускладнить гасіння пожежі і вашу евакуацію;

при зупинці поїзда у тунелі не намагайтеся покинути його без команди машиніста, не торкайтеся до металевого корпусу вагона і дверей до відключення високої напруги по всій ділянці. Після дозволу на вихід відкрийте двері або вибийте ногами скло, вийдіть з вагона і рухайтесь вперед по ходу поїзду до станції. Йдіть вздовж полотна між рейками в колону, не торкаючись до струмоведучих шин (збоку від рейок), щоб уникнути ураження електричним струмом при включенні напруги;

будьте особливо уважні при виході з тунелю біля станції, в місцях перетину шляхів, на стрілках, тому, що можлива поява зустрічного поїзда. Якщо покинутий вами поїзд зрушив з місця і наганяє вас, притисніться до ніші стіни тунелю. Негайно повідомте черговому по станції про те, що трапилось і виконуйте його вказівки.

#### **Дії при пожежі в вагоні потяга:**

негайно повідомте провідникові про пожежу, пройдіть по вагону і, не піднімаючи паніки, голосно, виразно і спокійно оголосіть пасажирам про те, що трапилось. Розбудіть сплячих пасажирів і візьміть за руки дітей. Найбезпечніше евакуюватися в передні вагони, але якщо це неможливо, то йдіть в хвіст потяга, щільно закриваючи за собою двері купе і міжвагонних переходів. Обов'язково перевірте разом з провідником наявність людей в тамбурах, купе, туалетах палаючого вагону;

використовуючи вогнегасники і підручні засоби (ковдри, мокрі ганчірки тощо), разом з пасажирами спробуйте загасити вогонь. Закрийте вікна, щоб вітер не роздував полум'я. Не намагайтеся рятувати від вогню багаж, якщо це загрожує вашій безпеці (візьміть тільки найнеобхідніше – документи, гроші, цінності тощо). Якщо вогонь відрізав вас від виходів, то прийдіть до купе або туалет, щільно причинивши за собою двері, відкрийте вікно і чекайте прибуття допомоги, привертаючи до себе увагу. Не стрибайте з вагона потяга і не намагайтеся вибратися на дах – це небезпечно! У крайньому випадку – стрибайте, одягнувши на себе весь наявний одяг;

при неможливості загасити пожежу і зв'язатися з начальником потягу або з машиністом зупиніть потяг за допомогою стоп-крану, виведіть з вагона всіх людей, і разом з провідниками розчепіть

вагони, запобігаючи розповсюдженню вогню по всьому потягу. Для запобігання руху вагонів під ухил підкладіть під колеса гальмові колодки або інші підручні предмети;

відведіть пасажирів від палаючого вагону і надішліть людей у найближчий населений пункт повідомити про те, що трапилось у пожежну охорону. Далі дійте за вказівкою начальника потягу і пожежників. Помітивши сигнали людей, які залишилися у вагоні, негайно повідомте про них пожежникам. Будь-яким способом запобігайте виникненню паніки та надайте домедичну допомогу постраждалим.

#### **Дії при пожежі на теплоході:**

почувши оголошення про пожежу по судовому радіо або від чергового матроса, за командою капітана вийдіть з каюти на палубу до рятувальних шлюпок, прихопивши з собою гроші та документи, попередньо загорнувши їх у поліетиленовий пакет. Поспішайте, вибираючись назовні, але без метушні і паніки. Намагайтеся знайти для себе рятувальний жилет (коло). Дисципліна – запорука успіху;

якщо вихід з каюти відрізаний вогнем і димом, то залишайтеся на місці, щільно зачинивши двері. Розбийте скло ілюмінатора і вилазьте крізь нього. Якщо це зробити неможливо і немає шансів на допомогу, то, обмотавши голову мокрою ганчіркою, проривається через вогонь і дим;

пропустивши до шлюпок дітей, жінок, поранених, самі стрибайте за борт. Пливіть у бік від корабля, намагаючись за можливістю привертати до себе увагу, подавати сигнали. Якщо можете, то зачепитесь за який-небудь плаваючий предмет. Скиньте з себе одяг і взуття, що вам заважають, якщо не змогли зробити це заздалегідь. Якщо до берега далеко, то тримайтеся на воді, не витрачайте зайвих сил і чекайте допомоги.

#### **Дії при пожежі у літаку:**

негайно після зупинки літака прямуйте до найближчого виходу; захистіть свою шкіру – використайте пальто, шапку, ковдру тощо; не дихайте димом, захищайтеся одягом, пригніться або навіть пробирайтеся до виходу поповзом – внизу диму менше;

не стійте в натовпі при виході, якщо черга не рухається, пам'ятайте, що є інші виходи;

якщо прохід завалений, пробирайтеся через крісла, опускаючи їх спинки; не беріть із собою ручний багаж, це може коштувати вам життя;

не відчиняйте запасні люки в тому місці, де зовні вогонь і дим;



будьте рішучі і дисципліновані, боріться з панікою на борту будь-якими засобами, надайте максимальну допомогу стюардесі; не ставайте самі причиною пожежі.

**Якщо горить одяг на людині:**

зупиніть людину, не давайте їй бігати, а то полум'я розгориться ще більше;

допоможіть швидко скинути палаючий одяг, чи загасити її за допомогою простирадла, ковдри, пальта або струменя води. Гасити полум'я на одязі можна піском, землею, снігом. Сам постраждалий може згасити вогонь, перекочуючись по землі.

залиште голову відкритою, щоб він не задихнувся продуктами згорання;

викличте швидку допомогу;

надайте посильну домедичну допомогу.

**Перша допомога при опіках:**

посадіть або покладіть постраждалого, негайно припинив вплив високої температури;

обливайте місця опіків великою кількістю води (15 хв. і більше), будьте обережні, щоб уникнути переохолодження постраждалого, особливо взимку;

якщо є можливість, то зніміть з уражених ділянок каблучки, годинники, паски, взуття до того, поки ці місця не почали набрякати;

до обпеченої шкіри не можна доторкатися руками, намагатися зняти присталі залишки згорілого одягу (обережно ножицями зрізують лише їх краї);

всі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу;

дайте людині знеболювальний засіб для запобігання виникнення больового шоку;

постраждалому давайте вживати рідину в достатній кількості;

перевіряйте пульс та дихання кожні 10 хв. до прибуття швидкої допомоги.

**Запам'ятайте!** Не змащуйте опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами! Не проколюйте пухири!

## **НЕБЕЗПЕЧНІ ХІМІКАТИ**

### **РТУТЬ**

Ртуть відрізняється високою токсичністю для будь-яких форм життя. Категорично забороняється зберігати і вживати їжу, а також палити в приміщеннях, де виділяються пари ртуті та її сполуки.

*При виявленні розливу ртуті негайно дзвоніть за телефоном 101.*

### **Перша допомога при отруєнні парами ртуті:**

при важких гострих отруєннях через рот негайно промийте шлунок водою з 20-30 гр. активованого вугілля, або білковою водою (збитий з водою яєчний білок), після чого дайте молоко, а потім проносьне;

при гострих отруєннях вивести постраждалого із зони ураження, забезпечити повний спокій, потім госпіталізувати;

при легкій, початковій формі не контактувати з ртуттю 3-4 тижні і забезпечити лікування в стаціонарних умовах.

Захист – промислові фільтруючі протигази марки “Г”, респіратор протигазовий РПГ-67-Г.

## **ХЛОР**

### **Ознаки отруєння хлором:**

під час вдихання парів хлору виникає ураження легень, яке супроводжується набряком киснево-поглинальних альвеол, які під час кашлю можуть луснути з виділенням мокроті з кров'ю, внаслідок чого людина гине від нестачі кисню.

**Перша допомога при отруєнні хлором:** одягніть протигаз і виведіть ураженого на свіже повітря. Робити штучне дихання не можна, необхідно у важких випадках застосувати кисневу інгаляцію. Повний спокій. Для зменшення подразнення – вдихання парів нашатирного спирту, промивання очей, рота, носа 2% розчином харчової соди.

### **Дії в осередку зараження:**

заплющити очі та затамувати дихання;

закутатися у верхній одяг і дихати крізь нього (можна змочити водою);

не бігти;

спробувати визначити напрямок вітру;

виходити з зони зараження в бік, який перпендикулярний вітру;

за неможливості вийти, спробувати залізти на високий предмет (стовп, драбину тощо), так як хлор стелиться по землі.

*При виявленні будь-якого виду зараження – негайно дзвоніть за телефоном 101.*

## **АМІАК**

У випадку розливу рідкого аміаку і його концентрованих розчинів не можна доторкатися до розлитої рідини.

### **Ознаки отруєння аміаком:**

нежить, кашель, важке дихання, задуха;  
підвищене серцебиття, порушена частота пульсу;  
при контакті з рідким аміаком виникає обмороження, можливий опік з пухирями, виразки.

#### **Перша допомога при отруєнні аміаком:**

одягніть протигаз і виведіть ураженого на свіже повітря;  
дайте подихати зволженим повітрям (теплыми водяними парами 10%-ного розчину ментолу в хлороформі);  
дайте йому теплого молока з «Боржомі» або харчовою содою;  
при задусі необхідний кисень;  
при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку шиї, теплі ванночки, інгаляцію;  
при зупинці дихання проведіть серцево-легеневу реанімацію;  
при потраплянні в очі – промийте водою або 0,5-1%-ним розчином квасців, вазеліною або оливковою олією;  
при ураженні шкіри – обмийте чистою водою, зробіть примочки з 5%-ного розчину оцтової, лимонної або соляної кислоти.

## **НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ ТЕРОРИСТИЧНИЙ АКТ**

### **Основні заходи щодо запобігання можливого терористичного акту:**

не торкайте у вагоні поїзда, під'їзді або на вулиці нічийні пакети (сумки), не підпускайте до них інших. Повідомите про знахідку співробітникам міліції;

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

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

у випадку поранення рухайтесь;

використайте будь-яку можливість для порятунку;

якщо відбувся вибух – вживайте заходів щодо недопущення пожежі та паніки, надайте домедичну допомогу постраждалим;

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

### **Дії під час перестрілки:**

якщо стрілянина застала вас на вулиці, відразу ж лягте й озирніться, виберіть найближче укриття й проберіться до нього, не піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть служити виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи або бордюри, канави. Пам'ятайте, що автомобіль – не найкращий захист, тому що його метал тонкий, а пальне – вибухонебезпечне. За першої нагоди сховайтеся у під'їзді будинку, підземному переході, дочекайтеся закінчення перестрілки;

вживайте заходи для порятунку дітей, за необхідності прикрийте їх своїм тілом. За можливості повідомте про інцидент співробітників міліції;

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

#### **Дії у випадку захоплення літака (автобуса):**

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

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

зніміть ювелірні прикраси;

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

не реагуйте на провокаційну або зухвалу поведінку;

жінкам у міні-спідницях бажано прикрити ноги;

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

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

#### **Якщо ви стали жертвою телефонного терориста:**

покладіть слухавку поряд з телефоном;

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

напишіть заяву начальнику відділення міліції, на території якого ви

проживаєте, для прийняття необхідних заходів;

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

подзвоніть на вузол зв'язку з іншого телефону (аналогічно п. 1), а потім напишіть заяву в відділення міліції;

міліція, за запитом на вузол зв'язку, отримає номер телефону, адресу, прізвище того, хто дзвонив і прийме необхідні міри;

одночасно, з розмовою і записом на диктофон, друга людина дзвонить з іншого телефону на вузол зв'язку, а потім в міліцію за телефоном 102 для термінового затримання того, хто телефонував.

## **ВИЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ (БОЄПРИПАСІВ ВВВ)**

### **Пам'ятайте!**

Знайдені боєприпаси (або предмети, що схожі на них) повинні бути знешкоджені тільки фахівцями. Про знахідку необхідно терміново повідомити в місцеві органи державної влади (відділи ДСНС, відділення міліції тощо).

**Після виявлення вибухонебезпечного предмету Ви зобов'язані:**

зупинити будь-які роботи в районі небезпечного місця;

ні в якому разі не чіпати підозрілий предмет;

організувати охорону небезпечного місця шляхом спостереження здалеку;

не допускати сторонніх осіб до небезпечного предмета доки не прибули фахівці;

негайно подзвонити у міліцію, а також за телефоном 101.

## **НЕБЕЗПЕКИ ПОБУТОВОГО ХАРАКТЕРУ ЧАДНИЙ ГАЗ**

### **Симптоми отруєння:**

головним симптомом при отруєнні чадним газом є втрата свідомості.

при легкому ступені отруєння, спостерігається шум у вухах, пульсація великих артерій, головний біль, відчуття спраги, загальна тривога, почуття страху;

при середньому ступені отруєння людина спочатку втрачає свідомість, яка повертається відразу, якщо постраждалого винести на свіже повітря. Характерними ознаками середнього ступеню отруєння є почервоніння обличчя, неадекватність поведінки, підвищення

температури тіла до 38-40°C;

при тяжкому отруєнні людина втрачає свідомість на тривалий час, виникає розлад дихання. Характерними ознаками тяжкого отруєння є поверхнєве дихання, іноді його повна зупинка. Самовільне спорожнення кишечника та сечового міхура. Шкіра стає синюшною.

#### **Перша допомога:**

у разі отруєння чадним газом постраждалого слід негайно винести на свіже повітря;

піднести до носа ватний тампон з нашатирним спиртом;

забезпечити вільний допуск повітря до легень;

розстебнути одяг, який ускладнює дихання;

в разі необхідності зробити штучне дихання.

## **ЕЛЕКТРИЧНИЙ СТРУМ**

#### **Перша допомога при ураженні струмом:**

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

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

## **ОТРУЄННЯ ТОКСИЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ**

#### **Ознаки отруєння:**

постійний кашель, галюцинації;

головний біль, втомленість;

подразнення кон'юнктиви, алергічні реакції шкіри;

запаморочення, слабкість, блідість шкіри;

носова кровотеча, нудота, блювання;

порушення координації рухів;

у тяжких випадках – втрата свідомості.

#### **Домедична допомога:**

вивести постраждалого на свіже повітря, прополоскати горло і рот

розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку теплої води);

якщо речовина потрапила на шкіру, необхідно уражене місце обмити теплою водою з милом, закрити чистим бинтом;

при потраплянні речовини в очі слід промивати їх великою кількістю води протягом 15-20 хв., після чого накласти суху пов'язку;

якщо речовина потрапила до шлунку, то слід його промити – дати випити 5-6 склянок теплої води, потім викликати блювання.

Надаючи допомогу при гострому отруєнні, слід твердо пам'ятати, що вона є лише домедичною, оскільки основне лікування проводитиме лікар.

## **НЕБЕЗПЕКИ ІНШОГО ХАРАКТЕРУ**

### **ПТАШИНИЙ ГРИП**

#### **Ознаки захворювання:**

Симптоми пташиного грипу у людей можуть варіюватися від симптомів, типових для звичайного грипу (температура, кашель, біль у горлі і біль у м'язах) до інфекцій очей, пневмонії, важких респіраторних захворювань (гострий респіраторний синдром) та інших загрозливих для життя ускладнень. Симптоми пташиного грипу можуть залежати від того, яким специфічним підтипом вірусу і штаму було викликано захворювання.

Для того, щоб підтвердити наявність пташиного грипу у людини, необхідно провести лабораторні аналізи.

#### **Навички, які допоможуть зберегти здоров'я і уникнути грипу:**

остерігайтеся близького контакту з хворими людьми;

якщо ви хворі, уникайте контакту з іншими людьми, щоб захистити і їх від захворювання;

залишайтеся удома, не йдіть на роботу, до школи і не плануйте в цей час відраджень;

закривайте свій рот і ніс тканиною, коли кашляєте або чхаєте;

миття рук захистить вас від мікробів. Намагайтеся не торкатись очей, носа або рота. Мікроби часто поширюються тоді, коли особа доторкається до чого-небудь, забрудненого мікробами, а потім торкається своїх очей, носа або рота.

### **САЛЬМОНЕЛЬОЗ**

#### **Джерела інфекції:**

можуть бути тварини, птахи, люди, хворі на сальмонельоз або здорові бактеріоносії;

нерідко інфікуються яйця птахів;

тварини можуть виділяти збудника з сечею, калом, молоком, слиною, носовим слизом;

механічним переносником сальмонел можуть бути мухи.

Інкубаційний період коливається від 2–6 годин до 2–3 днів.

#### **Симптоми:**

спостерігається загальна слабкість, головний біль, розлади сну;

з'являється біль у м'язах, підвищується температура;

у наступні години приєднуються нудота, блювання, біль у животі.

Якщо не надати допомогу, розвивається інфекційно-токсичний шок.

#### **Лікування:**

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

## **БОТУЛІЗМ**

### **Як запобігти отруєнню ботулізмом:**

не купувати на ринках у приватних осіб виготовлені в домашніх умовах в'ялену і копчену рибу, мариновані гриби, домашню ковбасу, м'ясні консерви;

перед вживанням м'ясні консерви необхідно прокип'ятити – за високої температури ботулічний токсин руйнується;

ковбаси, окости, буженину перед вживанням бажано проварити або бодай добре прогріти у духовці;

мариновані гриби – промити і прокип'ятити 20-30 хв.;

не варто вживати овочеві консерви, що мають ознаки зіпсованості або з порушеною герметичністю;

в жодному разі не можна вживати здуті консерви, небезпечно навіть куштувати такий продукт. Не можна давати їх домашнім тваринам.

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

### **Симптоми захворювання:**

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



услід за ними з`являються: подвоєння і “сітка” (заволока) в очах, утруднене ковтання, хрипкість голосу, м`язова слабкість.

### **Перша допомога:**

негайно викликати швидку допомогу;

до прибуття “швидкої” або лікаря необхідно промити шлунок великою кількістю води з содою – ботулічний токсин швидко руйнується в лужному середовищі;

терміново ввести протиботулічну сироватку, яка, власне, і може врятувати постраждалого.

## **БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ВОДІ**

### **Пам`ятайте:**

не запливайте за обмежувальні буйки;

не пірняйте з берега в невідомих вам місцях (глибина може бути недостатньою для пірнання);

не допускайте переохолодження тіла у воді, при появі судом негайно вийдіть з води;

стримуйте оточуючих від необережних вчинків;

не залишайте дітей без нагляду старших. Забороняйте дітям, молодшим десяти років, самостійно заходити у воду;

не заходьте у воду в нетверезому стані.

### **Перша допомога при утопленні:**

швидко витягніть постраждалого з води;

викличте через перехожих «швидку допомогу», а самі, до прибуття лікарів, надайте першу допомогу;

очистіть порожнину рота і глотку утопленого від слизу, мулу, піску;

переверніть постраждалого на живіт, перегніть через своє коліно, щоб голова звисла вниз і декілька разів натисніть на спину. Дитину можна підняти за ноги;

проведіть штучне дихання до прибуття лікарів;

після появи у постраждалого самостійного дихання дайте йому тепле пиття і dopravте у лікарню;

під час надання допомоги травмованому (голова, шия, спина, кінцівки) забезпечте йому повний спокій і викличте швидку допомогу.

## **БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ЛЬОДУ**

### **Якщо Ви провалилися під лід:**

миттєво розставте руки в сторони для того, щоб утримати себе на поверхні;

голосно кличте на допомогу;

намагайтесь упертися ногами в дрібки льоду позаду і самостійно

вибратися з небезпечного місця.

**Надаючи допомогу постраждалому:**

наближайтесь до місця пролому льоду поповзом, подайте постраждалому жердину, дошку, мотузку, пасок і обережно тягніть його до берега;

використовуйте будь-які предмети, що мають додаткову плавучість;

після вилучення постраждалого з води перенесіть його як можна скоріше в тепле місце, переодягніть в суху білизну, дайте тепле пиття, викличте швидку допомогу.

**ДОПОМОГА ПРИ УДУШЕННІ, ЗАСИПАННІ ЗЕМЛЕЮ**

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

**Перша допомога:**

спочатку ліквідують причину, яка перекриває шляхи доступу повітря;

вилучають сторонні предмети з порожнини рота і приступають до реанімаційних методів.

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

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

якщо є необхідність, слід відновити прохідні дихальні шляхи, очистити ротову порожнину і тоді приступити до реанімаційних заходів;

після виведення із стану клінічної смерті слід приступати до огляду пошкоджень, зупинення кровотечі, бинтування ран, накладання джгута тощо.

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

## **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ТЕПЛОВОМУ (СОНЯЧНОМУ) УДАРІ**

### **Перша допомога:**

постраждалого, що отримав тепловий чи сонячний удар, потрібно покласти у прохолодне місце, підійняти її голову, розстебнути одяг. На лоб покласти холодні компреси і змочити одяг водою;

якщо постраждалий не знепритомнів, корисно дати їй міцний холодний чай, воду;

у випадку зупинки дихання і серцевої діяльності необхідно до прибуття лікаря почати серцево-легеневу реанімацію;

для запобігання перегрівання на сонці голову обов'язково слід прикривати світлим головним убором, що добре відбиває сонячні промені.

### **Сонячний удар – різновид теплового.**

#### **Перша допомога:**

швидко перенести постраждалого в прохолодне місце, покласти на спину, піднявши дещо ноги, зняти або розстебнути одяг. Змочити голову холодною водою або покласти на неї змочений холодною водою рушник, холодні примочки на лоб, тім'яну ділянку, потилицю, на пахові, підключичні, підколінні, пахові ділянки, де зосереджено багато кровоносних судин. Можна зробити вологе обгортання, або протерти тіло постраждалого шматочком льоду, облили його прохолодною водою, але обережно і не довго;

температура тіла постраждалого не повинна бути нижча від 38 °С. Якщо людина не втратила свідомість, їй потрібно дати міцного холодного чаю, або холодної підсоленої води (1/2 ч.л. солі на 0,5 л. води);

у важких випадках слід одразу зважити на характер дихання постраждалого, перевірити, чи не порушена у нього прохідність дихальних шляхів. Виявивши, що язик запав, а в роті є блювотні маси, повернути голову постраждалого на бік і очистити порожнину рота бинтом або носовою хустинкою, накрученою на палець;

якщо дихання слабке, або його немає, терміново почати робити штучне дихання методом “рот у рот” чи “рот у ніс” до появи самостійного глибокого дихання. Якщо відсутній пульс, а зіниці розширені і не реагують на світло, слід провести весь комплекс реанімації – штучне дихання і непрямий масаж серця.

## **ДОПОМОГА ПРИ ВТРАТІ СВІДОМОСТІ**

### **Перша допомога:**

усуньте перешкоди для вільного дихання та нормального

кровообігу, тобто забезпечте доступ свіжого повітря, розстебнути комір, розпустити пасок;

на обличчя побризкайте холодною водою;

скроні потріть ваткою, змоченою нашатирним спиртом;

сильними, різкими рухами масажуйте мізинець лівої руки у напрямі від основи до нігтя, максимально здавлюючи ніготь;

таким же чином масажуйте великий палець лівої руки;

потім масажуйте мізинець та великий палець правої руки;

надавлюйте на центр кінчика носу;

декілька разів здавіть мочки вух непритомного;

тьрьома пальцями, складеними в щіпку, зробіть декілька обертальних рухів в центрі бугру долоні біля великого пальця лівої руки;

звичайно після таких процедур людина приходить до тями, але краще продовжити надання допомоги;

масажуйте середній палець лівої руки, потім – правої, але рухи при цьому не повинні бути різкими і занадто сильними;

круговими рухами погладжуйте долоні обох рук.

Пам'ятайте, що в подальшому постраждалому необхідна кваліфікована допомога лікаря!

## **ДОПОМОГА ПРИ ХВОРОБАХ ПОРУШЕННЯ КРОВООБІГУ (ІНСУЛЬТІ, ІНФАРКТІ МІОКАРДА)**

### **Симптоми захворювання інсульту:**

постраждалий втрачає свідомість, може спостерігатися блювання та неконтрольоване виділення сечі та калу;

пульс сповільнюється до 40-50 ударів на хвилину;

проявляється параліч кінцівок та асиметрія обличчя;

інколи інсульт може проявлятися не так різко, але завжди супроводжується паралічем кінцівок та порушенням мови.

### **Перша допомога при інсульті:**

хворого необхідно зручно покласти на ліжко;

розстебнути одяг, що ускладнює дихання, і провітрити кімнату;

голову слід обкласти холодними компресами, а ноги – грілками, і створити абсолютний спокій;

якщо постраждалий може ковтати – дати заспокійливі препарати (настійка валеріани, броміди) та препарати, які понижують артеріальний тиск (дібазол, папаверин);

переміщувати постраждалого і транспортувати в медичний заклад можна тільки після висновку лікаря про його транспортабельність.

### **Симптоми захворювання на інфаркт міокарда:**

проявляється гостра серцево-судинна недостатність, при якій серцеві м'язи втрачають свою скорочувальну здатність. Тому серце не може перекачувати кров, яка до нього надходить;

відбувається застій крові, що може призвести до порушення функцій важливих органів – нирок, легенів та печінки.

### **Перша допомога при підозрі на інфаркт міокарда:**

постраждалому повинен бути створений повний спокій, заборонені активні рухи;

транспортувати постраждалого до лікувального закладу слід з великою обережністю і за необхідності в дорозі слід проводити реанімаційні заходи.

## **СИЛЬНА КРОВОТЕЧА**

### **Способи зупинки артеріальної кровотечі:**

спосіб притискання судин пальцем у відповідному місці (намагайтесь притиснути цю судину до кістки).

### **Якщо неможливо застосувати джгут:**

необхідно накрити рану стерильною серветкою та притиснути пальцем судину, яка кровоточить. Але слід пам'ятати, що найбільш безпечний спосіб притискування судини не в самій рані, а за її межами.

При артеріальній кровотечі судину притискають вище місця її пошкодження, а при кровотечі з вени – нижче. При кровотечах з судин скроневої частини голови, скроневу артерію притискають попереду мочки вуха до щелепної кістки.

При сильній кровотечі з ран голови, обличчя, язика притискають сонну артерію, зовнішню щелепну і підключичну артерії притискають до щелепи або хребта. При кровотечі з ран плеча або стегна притискають плечову, підпахову або стегову артерії.

### **Після того, як кровотечу зупинено:**

на рану накладають щільну стерильну пов'язку;

поверх неї – туго звернуту грудку вати;

щільно бинтують коловими рухами бинта. Замість вати можна використати різний м'який матеріал, що є під руками – хустку, шматок тканини.

**Для того, щоб накласти кровозупиняючий джгут, дотримуються правил:**

джгут накладають при пошкодженні великих артеріальних судин кінцівок;

при кровотечі з артерій верхніх кінцівок джгут найкраще розташовувати на верхній третині плеча, при кровотечі з артерій нижніх кінцівок – на середній третині стегна;

джгут накладають на підняту кінцівку;

джгут повинен накладатися туго, але не слід надмірно стискати тканини кінцівок, так як можливі важкі ускладнення; до джгута обов'язково прикріплюють аркуш паперу з поміткою часу його накладання.

**Пам'ятайте!** Джгут накладають не більш як на 1-1,5 години в теплу пору року, а в холодну – не більше, як на 1 годину!

## **ДІЇ ПРИ КРОВОТЕЧІ З НОСА**

Домедична допомога при кровотечі з носа повинна бути надана негайно.

**Домедична допомога при кровотечі з носа, що виникла без певних причин:**

потрібно сісти, закинути голову і затиснути ніздрі на 10-15 хв., щоб всередині утворилися невеликі згустки крові і закупорили кров'яні судини;

переконатися, що постраждалий може дихати ротом і це не викликає труднощів;

можна ввести в кожен носовий відділ по ватному тампону, змоченому в 3%-ому розчині перекису водню.

зупинити кровотечу також допоможе ватний тампон, змочений в яблучному оцті;

далі слід покласти на перенісся холодну примочку або компрес.

якщо кров йде з лівої ніздрі – підніміть ліву руку вгору над головою, а правою затисніть ніздрю. Якщо кровотеча з правої ніздрі то все навпаки.

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

## **ЧУЖОРІДНЕ ТІЛО**

Ознаками потраплення в дихальні шляхи стороннього предмета є: порушення дихання, напади кашлю (якщо чужорідне тіло потрапляє в гортань – спазматичний кашель), задишка.

**Увага!** Не варто метушитися та робити зайві, непотрібні дії, якщо малюк може кричати, кашляти, дихати, постарайтеся дати йому гарненько прокашлятися.

Застряглий у горлі дитини предмет практично неможливо витягнути пальцями, тому не варто і намагатися робити це. Якщо

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

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

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

## **ДІЇ ПІД ЧАС НАПАДУ СОБАКИ**

**Щоб уникнути нападу собак, треба дотримуватися таких правил:**

ставтесь до тварин з повагою і не доторкайтесь до них, якщо немає господаря;

не торкайтесь до тварин під час сну або прийому їжі;

не відбирайте те, з чим собака грається, щоб уникнути її захисної

реакції;

не годуйте чужих собак;

не наближайте до собаки, що знаходиться на прив'язі;

не грайтеся з господарем собаки, роблячи рухи, що можуть бути сприйняті тваринами як агресивні;

не виказуйте страху або хвилювання перед вороже налаштованим собакою;

не робіть різких рухів і не наближайте до собаки;

віддавайте вольовим голосом команди: „місце”, „стояти”, „лежати”, „фу”;

не починайте бігти, щоб не викликати у тварини мисливського інстинкту і не стати легкою здобиччю;

у випадку, якщо на вас напав собака, киньте йому що-небудь з того, що у вас є під рукою, щоб виграти час;

намагайтеся захистити горло й обличчя;

захищайтеся за допомогою палиці.

**Якщо вас вкусили, то:**

промийте місце укусу водою з милом; якщо рана кровоточить, накладіть пов'язку, щоб зупинити кровотечу;

навіть якщо рана здається несерйозною, зверніться до лікаря;

зверніться до господаря, щоб з'ясувати, чи був собака щеплений проти сказу;

поставте міліцію і санітарні служби до відома про те, що трапилося, надав за можливості точну адресу власника собаки.

## **СПЕЦИФІЧНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ**

### **ПЛАЧ**

**Психологічна допомога:**

не залишайте постраждалого наодинці;

встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече чи спину, погладьте його по голові), дайте йому відчуття, що ви поруч;

застосовуйте прийоми "активного слухання" (вони допоможуть постраждалому скинути негативну інформацію): періодично вимовляйте "ага", "так", кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте; повторюйте за постраждалим уривки фраз, у яких він виражає свої почуття; говоріть про свої почуття і почуття постраждалого;

не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, "виплеснути" із себе горе, страх, образ;



не задавайте запитань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.

## **СТРАХ**

### **Основні ознаки страху:**

напруга м'язів (особливо обличчя);  
сильне серцебиття;  
прискорене поверхневе дихання;  
знижений контроль над власною поведінкою;  
зменшення слиновиділення (пересихання в роті).

### **Психологічна допомога людині, що знаходиться під впливом страху:**

покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: "Зі мною хтось поруч, я не один";

дихайте глибоко і рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі (психологічне підлаштовування під спокійне дихання людини, яка надає допомогу);

якщо постраждалий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття;

зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла, якщо це в даній ситуації доцільно.

## **АПАТІЯ**

### **Основні ознаки апатії:**

байдуже ставлення до оточуючих;  
млявість;  
загальмованість;  
повільна, з довгими паузами, мова.

### **Психологічна допомога людині, що знаходиться у стані апатії:**

поговоріть з постраждалим. Задайте йому кілька простих запитань: "Як ваше ім'я?"; "Як ви себе почуваете?"; "Чи хочете їсти?";

проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття);

візьміть постраждалого за руку чи покладіть свою руку йому на чоло;

дайте постраждалому можливість поспати чи просто полежати;

якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті, чекання закінчення операції в лікарні), то більше говоріть з постраждалим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогуляйтеся, сходите випити чаю чи кави, допоможіть

оточуючим, що потребують допомоги).

## **СТУПОР**

### **Основні ознаки ступору:**

різке зниження чи відсутність довільних рухів і мови;  
відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, пощипування);

"застигання" у визначеній позі, стан повної нерухомості;  
можлива напруга окремих груп м'язів.

### **Психологічна допомога людині, що знаходиться у стані ступору:**

зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні;

кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на чолі, над очима посередині між лінією росту волосся і бровами, над зіницями;

долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого;  
підлаштуйте своє дихання під ритм його дихання;

людина, перебуваючи у ступорі, може чути і бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його зі стану загальмованості.

## **РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ**

### **Основні ознаки рухового збудження:**

різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;  
ненормально голосна мова чи підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);  
часто відсутня реакція на людей, що з нею спілкуються (зауваження, прохання, накази).

### **Психологічна допомога людині, що знаходиться в стані рухового збудження:**

використовуйте прийом "захоплення": знаходячись позаду, просуньте свої руки постраждалому під пахви, пригорніть його і злегка нахиліть на себе;

ізолюйте постраждалого від оточуючих;

говоріть спокійним голосом про те, що він відчуває, що його хвилює в даній ситуації, що йому хочеться в даний момент;

не сперечайтесь з постраждалим, не задавайте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою "не", що відносяться до небажаних дій (наприклад: "Не біжи", "Не розмахуй руками", "Не кричи").

Рухове порушення триває недовго, після чого може настати стан нервового тремтіння, плачу, а також агресивного поведження.

## **АГРЕСІЯ**

### **Основні ознаки агресії:**

роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, приводу);  
нанесення оточуючим ударів руками чи будь-якими предметами;  
словесна образа, лайка;  
м'язова напруга;  
підвищення кров'яного тиску;  
почервоніння шкіри;  
напруженість м'язів обличчя;  
пильно-зухвалий погляд агресора.

Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може нанести каліцтва як собі й іншим.

### **Психологічна допомога людині, що знаходиться у стані агресії:**

зведіть до мінімуму кількість оточуючих;

дайте постраждалому можливість "випустити пару" (наприклад, виговоритися, викричатися чи "побити" подушку). Потрібно деструктивну енергію перевести в конструктивну;

намагайтеся, за можливістю, не дивитися прямо в очі агресивній людині, тому що це сприймається завжди як виклик;

демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з постраждалим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямоване на вас. Не можна говорити: "Що ж ти за людина!" Варто сказати: "Ти жахливо злишся, тобі хочеться усе рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації";

намагайтеся, при сприятливій ситуації, розрядити обстановку смішними коментарями чи діями;

агресія може бути погашена також страхом покарання. Але це не в усіх випадках допомагає.

Доручіть постраждалому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

## **НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ**

### **Основні ознаки нервового тремтіння:**

раптове тремтіння – відразу після інциденту або через якийсь час;

сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин – тремор (людина не може тримати в руках дрібні предмети, запалити сигарету);

реакція продовжується досить довго (до декількох годин);

людина відчуває сильну втому і має потребу у відпочинку.

**Психологічна допомога людині під час нервового тремтіння:**

візьміть постраждалого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 сек.;

продовжуйте розмовляти з ним, інакше він сприйме ваші дії як напад;

після завершення реакції необхідно дати постраждалому можливість відпочити, бажано покласти його спати.

Під час надання допомоги людині, що потерпає від нервового тремтіння, **забороняється:**

обіймати постраждалого чи притискати його до себе;

укривати постраждалого чимось теплим;

заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

## **ІСТЕРИКА**

**Основні ознаки істеричних випадків:**

надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;

мова емоційно насичена, швидка;

крики, ридання.

**Психологічна допомога постраждалим, що перебувають в стані істерики:**

вилучіть глядачів, створіть спокійну обстановку (немає глядачів, немає й істерики). Залишіться з постраждалим наодинці, якщо це не небезпечно для вас;

зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на постраждалого);

говоріть з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном ("Випий води", "Умийся");

після істерики настає виснаження сил. Укладіть постраждалого спати. Викличте "швидку допомогу". До прибуття фахівців спостерігайте за його станом;

не потурайте бажанням постраждалого.

## **ПАНІКА**

### **Невідкладні дії для подолання паніки:**

слід відволікти, хай на короткий термін, увагу людей від джерела страху або збудника паніки;

дати постраждалим можливість хоч на мить забути про страх;

у цю хвилину необхідно переключити увагу з дій панікера на людину мислячу, холоднокровну, носія спокою та розважливості;

у такій ситуації необхідні владні й голосні команди, чіткі, обґрунтовані розпорядження;

як тільки паніка спаде – у людей виникає підвищена активність. Її слід зразу використати, залучивши всіх до рятувальних або ліквідаційних робіт.

Якщо паніка вже охопила значну кількість постраждалих необхідно людей поділити на менші групи, з кожною з яких буде легше працювати. Дуже важливим є особистий приклад поведінки лідера, керівника групи: виважені розпорядження, достовірне викладення фактів, підтримання порядку, особисті приклади мужності та гуманності.

---

**ДЛЯ НОТАТОК**