



European
Union



Державна служба України
з надзвичайних ситуацій



Republic of Serbia
Ministry of Interior
Sector for Emergency Management

Як поводитися в надзвичайних ситуаціях

Посібник для сім'ї



Видавці:

Організація з безпеки і співробітництва в Європі
Місія ОБСЄ в Сербії
Сакорска 1, 11000 Белград

Міністерство внутрішніх справ
Сектор із надзвичайних ситуацій
101 Kneza Milosa, 11000 Белград

Дизайн
comma | communications design

PPRD

e a s t



Переклад, адаптація та публікація здійснені фінансованою Європейським Союзом Програмою з попередження, забезпечення готовності та реагування на антропогенні та стихійні лиха в країнах Східного партнерства (PPRD East)

Програма PPRD East висловлює вдячність Місії ОБСЄ та Міністерству внутрішніх справ Сербії за надане право адаптувати, публікувати та розповсюджувати цей Посібник для родини в рамках Програми PPRD East.



**PARSONS
BRINCKERHOFF**



UNIVERSITY OF TWENTE.



PJSC GIRHIMPROM



Ця публікація здійснена за сприяння Європейського Союзу. Команда PPRD East несе повну відповідальність за зміст публікації, що може не відбивати офіційної думки Європейського Союзу. Для некомерційного розповсюдження.

Вступне слово

Попереджений – отже, готовий до дій. Бути обізнаним вкрай необхідно для безпечного життя в стрімкій круговерті з неминучими загрозами техногенного й природного характеру. Кожну з цих загроз – повінь, пожежу, землетрус, смерч, зсув, вибух побутового газу тощо – максимально відводять від людей професійні рятувальники.

В Україні функції реагування на надзвичайні ситуації та запобігання їм покладені на Державну службу України з надзвичайних ситуацій. На сьогоднішній день наша робота побудована таким чином, аби реагувати на загрозу надзвичайної ситуації не постфактум, а завчасно, до того, як вона трапилася. Якщо очікуємо підтоплення – у регіоні вже посилена готовність і стягнуті сили, якщо є ризик лісових пожеж – проводимо авіарозвідку у важкодоступній місцевості, коли може статися буревій, що валить дерева й руйнує будинки – попереджаємо про стихію, а потім одразу беремося до роботи, аби нормальне життя села чи міста не припинялося.

Природна стихія і людський фактор не залишать рятувальників без роботи, а в ній головне – зберегти людське життя. Багато чого залежить і від Вас. Адже в критичній ситуації до прибуття професійних рятувальників Ви перші реагуєте на надзвичайну подію. Тому ми пропонуємо Вам «озброїтися» знаннями.

У цьому посібнику Ви знайдете базову інформацію про запобігання надзвичайним ситуаціям, про причини їх виникнення та дії в екстремальних умовах. Від того, що саме і як швидко Ви зробите, часто залежить Ваше або ще чиєсь життя та здоров'я, цілісність майна і захищеність території.

І насамкінець: запам'ятайте номер телефону Служби порятунку – 101 – і завчіть його з дітьми. У критичній ситуації після дзвінка до Вас вирушить допомога, адже найважливіша місія українських рятувальників – запобігти, врятувати, допомогти.

Зміст

Вступне слово

Побутові пожежі

Лісові пожежі

Повені

Безпека та порятунок на воді

Землетруси

Зсуви та обвали

Технологічні аварії

Ядерні та радіаційні катастрофи

Отруєння чадним газом

Непридатні пестициди

Тероризм

Екстремальні погодні умови

Вибухонебезпечні предмети

Дорожньо-транспортні пригоди

Перша допомога

Як користуватися вогнегасником

Корисні номери



Побутові пожежі

**Вогонь – це
небезпека, яка
може не тільки
знищити майно, але
й забрати життя.
Не допустіть цього!
Вчасно вживайте
необхідних заходів!**



**Побачили
пожежу
– дзвоніть**

101

ЯК УНИКНУТИ ПОЖЕЖІ? Дотримуйтеся таких правил



- Не складуйте легкозаймисті та горючі предмети в підвалах, гаражах, на балконах і горищах (старі журнали, банки з фарбою, розчинники, старі меблі, одяг тощо).
- Постійно прибирайте і не захаращуйте пожежні сходи та виходи, оскільки часто вони – єдиний шлях порятунку вашої родини.
- Перевіряйте справність протипожежного обладнання – вогнегасників, пожежних рукавів, гідрантів – і підтримуйте їх у робочому стані.
- Навчіться правильно користуватися вогнегасником, навчіть цього свою родину, тому що під час пожежі у вас не буде часу читати інструкцію.
- Навчіть дітей у разі пожежі телефонувати за номером **101**.
- Побачивши пожежу або відчувши запах диму, телефонуйте в пожежно-рятувальну службу – ніколи не покладайтесь на інших.
- Ніколи не викидайте непогашених недопалків з вікна або балкона – вони можуть легко опинитися в кімнаті або на балконі квартири, що знаходиться під вами, і спричинити там пожежу.

- Не залишайте кухонну плиту без нагляду.
- Не паліть у ліжку.
- Регулярно перевіряйте електропроводку, опалювальні прилади й системи.
- Не залишайте запальнички та сірники там, де їх можуть знайти діти.
- Не використовуйте газові обігрівачі або каміни в приміщеннях із поганою вентиляцією.



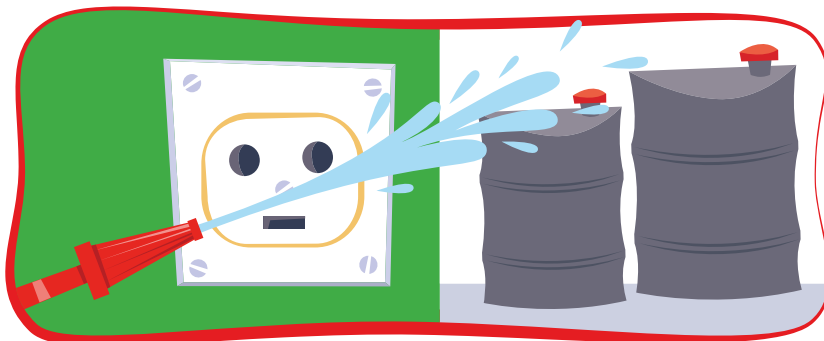
Як поводитися при пожежі



- Якщо ви помітили пожежу, але не маєте пожежної сигналізації, біжіть до вікна або в коридор і кричіть: «Пожежа!» – щоб розбудити членів сім'ї та сусідів.
- Зателефонуйте за номером 101 і надайте чітку інформацію про місце пожежі: адресу, поверх та номер квартири.
- Якщо пожежа сталася тільки в одній кімнаті, закрийте її та вимкніть електрику. Викличте пожежних і евакуюйте членів сім'ї. Якщо пожежа невелика, спробуйте загасити її самотужки.
- Якщо пожежа велика, залиште квартиру, заклавши за собою всі двері. Інакше через приплив свіжого повітря вогонь швидко пошириться на всю квартиру.
- Під час евакуації необхідно, щоб всі члени сім'ї зібралися в одному приміщенні, тому що діти можуть десь заховатися від страху. Тільки коли всі зберуться разом, прямуйте до виходу.

- Будьте готові захиститися від густого диму та полум'я: якщо маєте час, вдягніть пальто і взуття на товстій підшві, а ніс і рот закрийте мокрою тканиною чи рушником.
- Ніколи не користуйтеся ліфтом – густий дим, який містить токсичні гази, швидко наповнює його шахту й кабину і може призвести до задухи.
- Якщо безпосередньо вам вогонь не загрожує, краще всього залишатися за зачиненими дверима власної квартири. Змочіть рушники у воді й закрийте щілини по периметру дверної рами – це дозволить запобігти проникненню диму в квартиру. Якщо повітря назовні чисте, вийдіть на балкон, закрийте за собою двері й чекайте на пожежних.

Пам'ятайте! Не використовуйте воду:



- для гасіння електропроводки та електричних приладів, тому що це може призвести до ураження електричним струмом;
- для гасіння бензину або нафти, тому що вони плавають на поверхні води, що може призвести до поширення пожежі.

**Не
викорис-
товуйте
воду для
гасіння
проводки,
електричних
прила-
дів або
бензину .**



Лісові пожежі

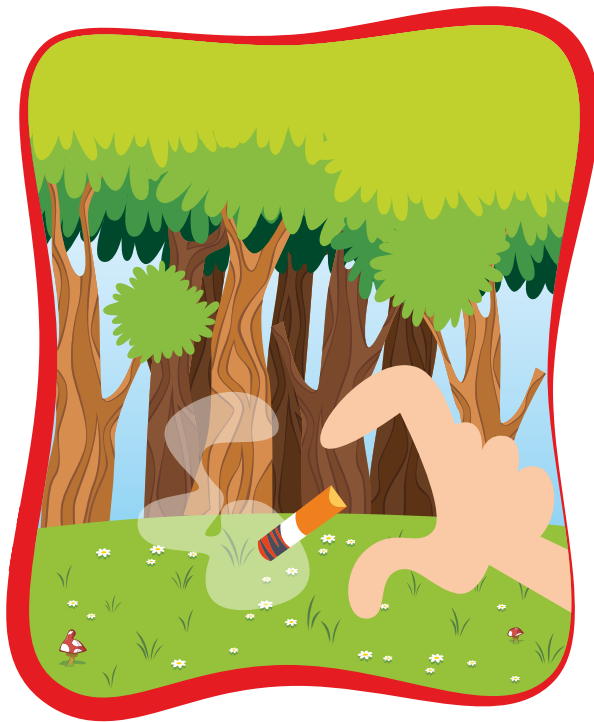
Побачивши пожежу,



- Негайно телефонуйте в пожежно-рятувальну службу, надайте чітку інформацію про місце, де ви знаходитесь, і якомога точніше вкажіть місце пожежі.
- Опишіть види рослин, охоплених вогнем.
- Якщо можете, вкажіть напрямок розповсюдження вогню.
- Не кладіть трубку, доки не надасте всю необхідну інформацію.

ДЗВОНІТЬ 101

Щоб запобігти пожежі, дотримуйтеся таких рекомендацій



- Не викидайте в лісі недопалків.
- Не підпалюйте траву, низькорослу рослинність або сміття на вулиці, в міській зеленій зоні, на полях та біля лісу.
- Не запалюйте вогонь у мангалі чи барбекю біля сухої трави або гілок.
- Уникайте робіт з відкритим полум'ям, що можуть викликати пожежу.
- Не залишайте сміття в лісі, аби запобігти самозайманню.
- Не використовуйте відкритий вогонь і не паліть під час жнив.
- Звертайте увагу на знаки, що забороняють доступ до зон підвищеного ризику виникнення пожеж.



Лісові пожежі швидко поширюються й охоплюють лісові масиви та інші зелені насадження – чагарники, низькорослі рослини, траву біля сільськогосподарських угідь, на пустирях та в покинутих місцях.

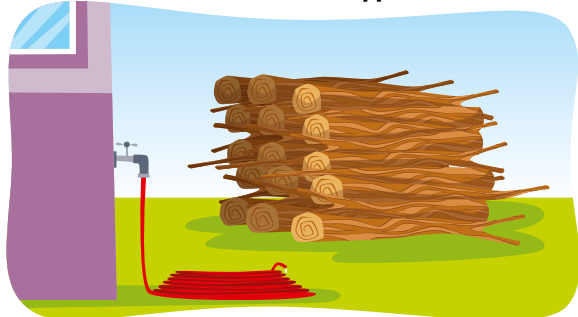
На виникнення та поширення пожеж впливають спека, сильний вітер, посуха.

Причиною лісових пожеж можуть стати природні явища (наприклад, удар блискавки) та діяльність людей:

- ненавмисно (коротке замикання, перегрів обладнання, іскри під час роботи);
- випадкове займання (безвідповідальна поведінка під час пікніків та викидання легкозаймистих матеріалів);
- навмисно (коли пожежа організовується свідомо);
- при проведенні сільськогосподарських робіт (випалювання бур'янів та інших рослинних відходів, що суворо заборонено Законом про пожежну безпеку).

На жаль, спричинені людьми пожежі є найпоширенішими.

Якщо ваш будинок знаходиться в лісі, біля нього або в зоні лісових насаджень



- Зрізайте кущі, викошуйте та прибирайте суху траву, листя й гілки в радіусі 20 метрів від будинку.
- Стежте за тим, щоб гілки не торкалися стін будинку, даху і балконів.
- Не зберігайте легкозаймисті матеріали та паливо біля будинку.
- Придбайте вогнегасники і регулярно перевіряйте їхній стан.
- Обладняйте крани для подачі води і придбайте достатньо довгий шланг, якого б вистачило для території, яку ви хочете захистити, крім того, підготуйте ємності з водою та неелектричний водяний насос.

Якщо пожежа поширюється в напрямку вашого дому



- Зберігайте спокій.
- Перенесіть усі горючі матеріали від будинку до закритих і захищених місць, щоб не провокувати подальше поширення вогню.
- Закрийте всі клапани подачі газу та палива, розташовані біля будинку.
- Забезпечте можливість проїзду пожежних машин.
- Увімкніть внутрішнє або зовнішнє освітлення, щоб покращити видимість в разі сильного задимлення.

Якщо пожежа дісталася вашого будинку



- Не виходьте з дому, якщо не впевнені, що це безпечно. У будинках, побудованих з негорючих матеріалів, шанси на виживання високі.
- Заведіть до будинку всю сім'ю і домашніх тварин.
- Закрийте всі двері та вікна, прокладіть усі щілини мокрою тканиною.
- Зніміть фіранки з вікон.
- Пересуньте меблі до центральної частини кімнат, подалі від вікон.
- Забезпечте запас води.
- Зберіть усіх членів сім'ї в одному місці.
- Перевірте, чи є ліхтарик, на випадок відключення електрики.

Коли пожежа загашена



- Вийдіть з будинку й одразу ж загасіть залишки вогню довкола.
- Організуйте чергування, доки всі осередки вогню не будуть погашені – навіть невеликий вогонь поблизу будівлі може спричинити повторне займання.

Евакуація проводиться тільки в разі абсолютної необхідності в напрямках, що не охоплені вогнем і димом, згідно з інструкціями уповноважених органів.

Непогашені

сигарети –

найбільш

поширена

причина

лісових пожеж.

Завжди гасіть

недопалки!

Ніколи не

викидайте

непогашені

сигарети з

автомобіля,

що рухається.



Повені

Як діяти в разі повені



- Стежте за повідомленнями по радіо, телебаченню та в інтернеті.
- Пам'ятайте, що повінь може прийти раптово. Якщо небезпека очевидна, негайно перейдіть на верхні поверхи будинку. Не чекайте, доки хтось дасть команду.
- Тримайтеся подалі від електричних кабелів.
- Уникайте місць, де можуть виникнути зсуви та каменепаді.
- Не перешкоджайте роботі рятувальників.



Повені – це дуже поширене стихійне лихо, вони можуть мати місцеве значення, статися в окремому селі, а можуть бути великомасштабними й охоплювати цілі басейни річок та багато населених пунктів.

Тривалість затоплення залежить від конкретного випадку. Повінь в низинних районах розвивається повільно, протягом кількох днів. Натомість раптові повені утворюють небезпечну руйнівну хвилю, яка несе бруд, каміння, гілки й сміття.

Повінь також відбувається, якщо рівень води в річці піднімається й призводить до виходу на поверхню ґрунтових вод або переливання через дамбу. Якщо ж натиск води дуже великий, дамбу може прорвати. Також повені можуть виникати через руйнування гребель, в такому разі потужний потік води схожий на раптову повінь, але в набагато більшому, катастрофічному масштабі.

Як запобігти повені в зонах високого ризику

- Поводьтеся відповідально: не викидайте сміття та відходи в річки, струмки та канали.
- Якщо відходи вже потрапили до русел річок і каналів, повідомте про це компетентні державні органи та комунальні служби.
- У місцях, де зливи збільшують поверхневий стік, не викидайте сміття в зливові стоки й не закривайте отвори дренажних колодязів.
- Якщо це можливо, підготуйте мішки з піском, які в разі повені можна покласти при вході, щоб перекрити отвори, через які вода може потрапити в будинок.
- Не перекривайте водотоки для накопичення води в літній період.



Навіть маленькі струмки, річки, дренажні або зливові канали, що здаються цілком безпечними, можуть викликати великі повені.

Як діяти при евакуації



- Візьміть необхідні речі (документи, цінності, теплий одяг, чоботи, пляшку питної води, ліхтарик тощо), за можливості, залиште будинок в організованому порядку.
- Будьте готові до надання допомоги, дійте спільно з рятувальними командами.
- Якщо ви живете вниз за течією від греблі, дізнайтеся, яким буде сигнал небезпеки, скільки часу потрібно вам, щоб вийти з дому, і де знаходиться безпечна зона на випадок руйнування греблі.
- Дійте за ситуацією і стежте за повідомленнями засобів масової інформації.

Якщо є час, рекомендується:

- закрити будинок;
- виключити електрику загальним вимикачем;
- від'єднати всі електроприлади.

Як поводитися після повені

- Слухайте новини щодо водопостачання й безпечності питної води.
- Уникайте паводкових вод – вони можуть бути забруднені сміттям, оливою, бензином та каналізаційними стоками. Вода також може нести електричний заряд від підземних ліній електропередач.
- Не ходіть по воді, що рухається.
- Будьте обережні в районах, де паводкові води відступили; дороги можуть бути пошкоджені та небезпечні.
- Повертайтеся додому тільки тоді, коли компетентні органи оголосять, що це безпечно.
- Не користуйтеся електричними приладами, доки не перевірите їх.
- Очистіть і продезінфікуйте всі поверхні.

Як діяти, якщо вам доводиться залишити свій будинок



- Не ходіть по воді, що рухається. Рухома вода глибиною п'ятнадцять сантиметрів може збити вас з ніг. Якщо ви змушені йти у воду, ступайте туди, де вона не рухається. Використовуйте палицю, щоб перевіряти глибину води і твердість ґрунту.
- Не їздіть машиною в затоплених районах. Коли навколо вашого автомобіля піднімуться паводкові води, залиште його і перейдіть на високу ділянку, якщо зможете зробити це безпечно.
- Не перетинайте річки або струмки пішки чи на автомобілі.
- Евакуйуйте домашніх тварин, а якщо це неможливо, виведіть їх з будівель, де вони знаходяться.
- Будьте готові залишити дім в разі необхідності – підготуйте рюкзак або сумку з особистими документами та необхідними речами (ліхтариком, свистком, дощовиком, теплим одягом, чоботами (бажано гумовими), пляшкою питної води, транзисторним радіоприймачем і запасними батарейками, палицею, мотузками тощо).



- Тримайтеся подалі від будівель, оточених паводковими водами.
- Будьте обережні, коли входите в будинок, остерігайтеся прихованих ушкоджень.
- Якомога швидше полагодьте пошкоджені відстійники та інші каналізаційні системи. Вони становлять серйозну небезпеку для здоров'я.
- Очистіть та продезінфікуйте все, що було мокрим. Бруд, що залишився від паводкових вод, може містити стічні води та хімікати.
- Побачивши мертвих тварин, зателефонуйте у санітарно-епідеміологічну службу та службу ветеринарної медицини.

Пам'ятайте!

Небезпека

зберігається,

навіть коли

паводкові

води

відступили.

An illustration of a young man with black hair, wearing an orange jacket, a red and white striped scarf, green pants, and blue shoes. He is standing on a thin layer of ice that is cracking around him. He holds a red rectangular sign with white text. The background shows a dark blue field of reeds or grass under a purple and pink sky with white clouds. The overall scene is a safety warning about thin ice.

Обережно:
тонкий лід!

**Безпека та порятунок
на воді**

Як поводитися на воді

Пам'ятайте, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір місця для купання;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах.



ПІД ЧАС КУПАННЯ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- заходити на попереджувальні знаки, буї та бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруд, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не призначене для плавання;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- вживати спиртні напої;
- забруднювати воду і берег, прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів;
- допускати у воді грубі ігри, пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- заходити глибше, ніж по пояс, людям, які не вміють плавати.

Невідкладна медична допомога на воді:

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, загорнутими в серветку чи носову хустинку, видаліть з порожнини рота пісок, мул тощо;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет в шийному відділі, висуньте вперед нижню щелепу за підборіддя, утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа;
- наберіть повітря у свої легені, щільно обхопіть відкритий рот постраждалого та зробіть пробне вдихання повітря в його легені, водночас «краєм ока» контролюйте піднімання грудної клітки. Якщо щелепи непритомного щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проведіть штучну вентиляцію не методом «рот в рот», а «рот в ніс», затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдихань – 16–20 разів на хвилину;
- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся збоку від потерпілого; основу долоні однієї руки покладіть на передньо-нижню частину груднини, основу другої долоні – поперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, вигинаючи грудину з частотою 80–100 рухів на хвилину;
- у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдихань до натискувань на груднину 1:5, якщо рятувальників двоє – 2:15;
- через кожні дві хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припиняти і перевіряти, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, поліпшення кольору шкіри.

Пам'ятайте, в екстремальних умовах важливо не панікувати! Ви запитасте – а чи можливо, коли потопаш чи рятуєш потопуючого, згадувати якісь рекомендації та правила? Можливо! Добре засвоєні правила самі «впливуть» в пам'яті та допоможуть впливти вам!

ПОВЕДІНКА НА КРИЗІ

Щоб не трапилося лиха, на льоду потрібно поводитися дуже обережно! Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже вона надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини.

Лід блакитного кольору найміцніший, а білого – значно слабший.

- Для однієї людини безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщий за 7 см.
- Для групи людей безпечним є лід завтовшки не менше ніж 15 см.
- При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані.
- При масовому катанні на ковзанах лід має бути товщиною не менше ніж 25 см.
- Перш ніж ступити на замерзле водоймище, слід дізнатися товщину льодового покриття за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета.
- Ніколи не перевіряйте товщину льоду ударами ніг!
- Під час руху по льоду слідкуйте за його поверхнею, обходьте небезпечні місця та ділянки з кущами й травою. Особливо обережними слід бути в місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Якщо лід недостатньо міцний, слід негайно зупинитися і повернутися назад тим самим шляхом «човгаючим» кроком

Якщо ви провалилися під лід:



- не панікуйте, утримуйтеся на плаву, уникаючи занурення з головою;
- кличте на допомогу;
- намагайтеся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на край криги грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги;
- якомога ефективніше використовуйте своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, перекойтесь і відповзайте в той бік, звідки прийшли, де міцність льоду вже відома.

Тепер необхідно якомога швидше переодягнутися.

Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову надягнути його. Щоб зігрітися, слід виконувати будь-які фізичні вправи.

Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, випити чогось гарячого.

Будьте обережні, не ризикуйте своїм життям!

Якщо хтось провалився під лід

Перш ніж кинути на допомогу, необхідно:

- покликати на допомогу інших людей, дорослих;
- знайти предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристроєну лямку);
- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.



Якщо ви впевнені, що зможете врятувати людину:

- крикніть, що йдете на допомогу;
- наближайтеся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру;
- обговоріть свої дії з постраждалим (домовтеся про команду, на яку потужним ривком будете його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подайте потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санчата чи щось подібне і витягніть його на лід;
- разом із потерпілим поповзом повертайтеся назад.



Землетруси

Що робити під час землетрусу?

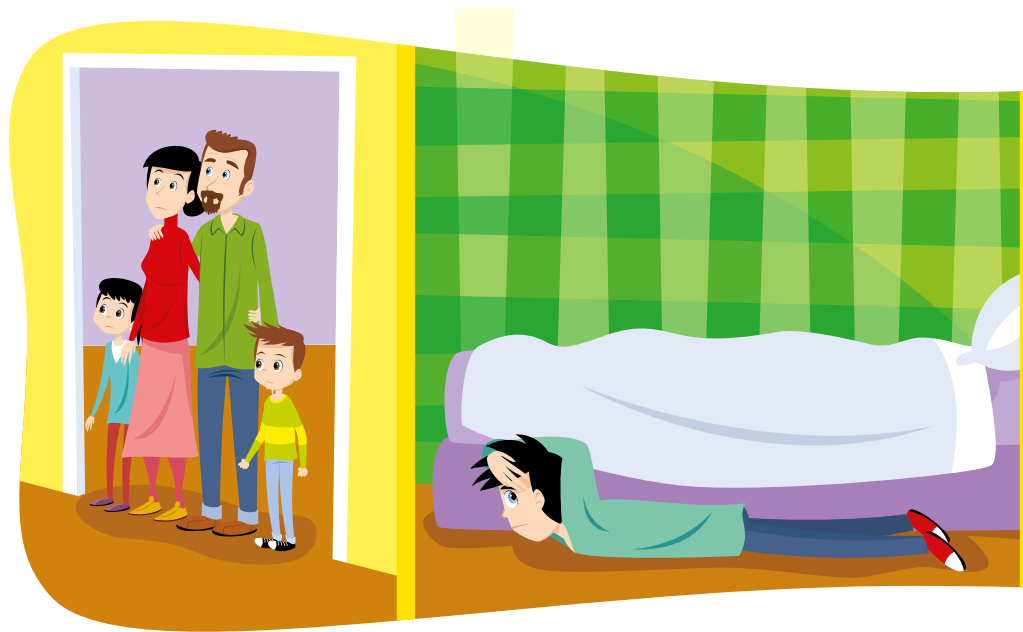


- Зберігайте спокій і постарайтеся не розгубитися. Пам'ятайте, що в деяких випадках це можуть бути попередні поштовхи, після яких почнеться сильний землетрус.
- Не намагайтеся втекти!
- Ляжте на підлогу, згорніться калачиком і закрийте голову.

Землетруси — це підземні поштовхи, що викликають коливання земної поверхні, спричиняють деформацію земної кори та пошкодження чи руйнування споруд.

Умовно землетруси оцінюються за 12-бальною шкалою. Небезпечними вважаються землетруси силою понад 5 балів. Ознаки такого землетрусу: обсипається штукатурка, розгойдуються люстри, падає посуд. Від моменту, коли ви відчули перші поштовхи, до коливань, що небезпечні для будівель, у вас є 15–20 сек.

Найважливіше – не панікувати й захистити себе від уламків, важких предметів, скла тощо.



Як діяти, якщо під час землетрусу ви знаходитесь в приміщенні

- Якщо є можливість, потрібно вийти зі споруди. Переконайтеся, що ви знаходитесь на безпечній відстані від усіх будівель.
- Якщо вийти під відкрите небо неможливо, заховайтеся в безпечне місце (дверні отвори в капітальних внутрішніх стінах, кутки, утворені цими стінами), можна сховатися під ліжком чи столом.
- Небезпечно знаходитися біля вікон і в кутових кімнатах на останніх поверхах.
- Вимкніть газ, електроенергію, будь-яке джерело опалення та перекрийте воду. Погасіть вогонь, не запалюйте сірників, не користуйтеся ліфтом.
- Зупиняйте тих, хто має намір стрибати з балконів і вікон поверху, вищого за перший.
- Не виходьте на тераси або балкони.
- У школі діти повинні сховатися під партами й накрити голову руками.
- Якщо ви перебуваєте в громадських будівлях:
 - зберігайте спокій;
 - тримайтеся подалі від натовпів;
 - уникайте сходів і вхідних дверей, там трапляється багато нещасних випадків;



- майте на увазі, що спрацювання аварійної сигналізації може спричинити відключення електроенергії.
- Краще завжди мати під рукою ліхтарик і радіоприймач із запасними батарейками, щоб чути оголошення спеціальних служб.
- Якщо виникла пожежа, спробуйте погасити її та зателефонуйте в місцеву пожежно-рятувальну службу.
- Якщо це необхідно, приєднуйтеся до рятувальних команд і допомагайте в пошуку людей, які опинилися під завалами зруйнованих будівель.

Як поводитися після землетрусу

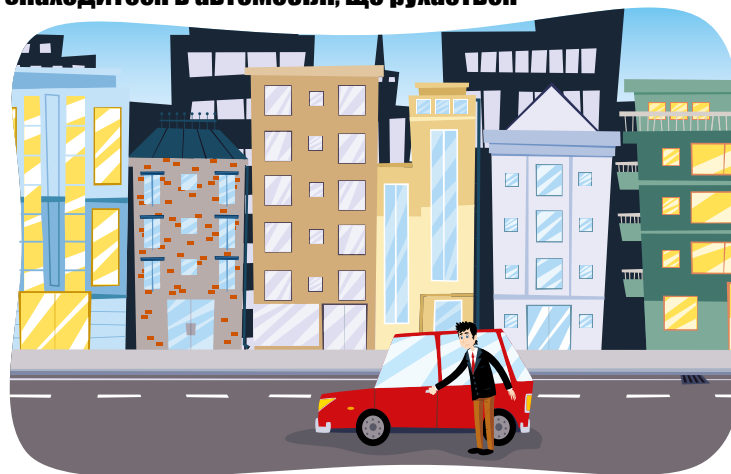
- Не запалюйте вогонь – це небезпечно.
- Негайно огляньте завали, можливо, комусь потрібна допомога.
- Не займайте без потреби телефон.
- Не перевірявши системи, не включайте воду.
- Промислові аварії, пожежі є звичайними супутниками стихійних лих – будьте готові.
- Потурбуйтеся про дітей: за ними потрібен особливий контроль.

Як поводитися, якщо під час землетрусу ви знаходитесь на вулиці



- Відійдіть від вуличних ліхтарів, ліній електропередач і будівель.
- Остерігайтеся димарів, покрівельної черепиці, розбитих шибок тощо.
- Прикрийте голову руками або сумкою.
- Не заходьте у підземні переходи.
- Якщо лихо застало в громадському транспорті, дочекайтеся зупинки і негайно вийдіть.

Як діяти, якщо під час землетрусу ви знаходитесь в автомобілі, що рухається



- Зупиніться, якщо це дозволяє зробити безпека дорожнього руху.
- Не виходьте до закінчення поштовхів.
- Не зупиняйтеся поблизу будівель, дерев, естакад і електричних дротів.
- Будьте обережні після припинення землетрусу. Уникайте доріг, мостів або спусків, які могли бути пошкоджені в результаті землетрусу.

Як діяти, якщо ви опинилися під завалами



- Якщо ви потрапили в завал, а це стосується всіх випадків – обвалів, зсувів, землетрусів – пам'ятайте, не треба втрачати присутності духу, аби зберігати ясність думки. Без їжі та води ви можете протриматися досить довго!
- Зберігайте спокій і спробуйте зорієнтуватися.
 - Не запалюйте вогонь.
 - Не рухайтесь.
 - Закрийте рот носовичком або одягом.
 - Постарайтеся визначити, де ви знаходитесь, чи немає виходу, чи є поруч інші люди.
 - Стукайте по трубі або стіні, щоб рятувальники могли визначити ваше місцезнаходження. Користуйтеся свистком, якщо він у вас є. Кричіть тільки в крайньому випадку, щоб не вдихнути небезпечну кількість пилу.
 - Якщо ви притиснуті уламками, почніть зрушувати їх повільно, щоб зберегти сили і не поранитися гострими краями.

Як поводитися після першого поштовху



- Будьте готові до наступних поштовхів.
- Коли поштовхи припиняються, не втрачаючи часу, виходьте на вулицю. Спокійно, без паніки залиште споруду в наступному порядку: мами з дітьми, люди похилого віку, хворі, інваліди тощо.
- Не стійте під дротами, трубами, карнизами.
- Якомога далі відходьте від будівель, стовпів, огорож. Найкраще розташуватися в сквері, на пустирі, на відкритому майданчику.
- Перевірте, чи немає поранених.
- Не рухайте важкопоранених.
- Дотримуйтеся інструкцій компетентних служб.
- Користуйтеся телефоном тільки в разі потреби, щоб уникнути перевантаження телефонних ліній.
- Не користуйтеся автомобілем, щоб не заважати рятувальним командам виконувати свою роботу.
- Не входьте в будинок, особливо в ушкоджений, якщо відчуваєте запах газу або бачите обірвані дроти. Якщо ви знаходитесь в пошкодженому будинку, не запалюйте вогонь.

Попередити про землетрус може сигнал цивільного захисту: **гудки сирени**

„Uvaga всім!“. У цьому разі слід включити репродуктор, радіоприймач або місцевий канал телебачення і отримати інструкцію.

Зсуви та обвали

Зсуви – це рух землі, каміння та інших порід. Найчастіше вони виникають на берегах річок та інших водойм, на гірських схилах. Зсуви й обвали можуть статися внаслідок сильних дощів, руху ґрунтових вод, ослаблення схилів від ерозії та нерозумного господарювання. Зсуви виникають також під час землетрусів і вивержень вулканів.

Якщо ви живете в зонах ризику зсувів та обвалів

- Ви повинні бути завжди напоготові! Мешканці мають знати осередки, можливі напрямки і характеристики цих небезпечних явищ.
- Населення повинне дбати про зміцнення будинків і території, на якій вони зведені, допомагати у зведенні захисних гідротехнічних та інших інженерних споруд.
- Дослухайтеся до повідомлень зсувних станцій та постів, які заздалегдь попереджають про загрозу зсувних явищ.

Якщо оголошена загроза

- Виконуйте вказівки спеціальних служб щодо евакуації населення, сільськогосподарських тварин і майна.
- Залишаючи помешкання, подбайте про те, щоб не ускладнити процес ліквідації лиха вторинними факторами.
- Майно з двору або балкона перенесіть у будинок. Найцінніші речі, які не можна взяти з собою, захистіть від впливу вологи та бруду.
- Двері, вікна, вентиляційні та інші отвори щільно закрийте.
- Відключіть електрику, газ, водопостачання.
- Винесіть з дому легкозаймисті та отруйні речовини і розмістіть їх у віддалених ямах або погребях.

Якщо ви попереджені про загрозу безпосередньо перед стихійним лихом чи помітили його наближення самі:



- повідомте про це відповідні служби;
- повідомте сусідів, яких це може стосуватися;
- не піклуючись про майно, швидко евакуюйтеся в безпечне місце самостійно.

Не забудьте попередити про небезпеку близьких, сусідів, усіх людей, яких зустрічаєте по дорозі. Для екстреної евакуації необхідно знати шляхи руху в найближчі безпечні місця. Їх визначають спеціальні служби на основі прогнозів.



Як поводитися після зсуву

- Не заходьте в постраждалу зону.
- Слухайте повідомлення радіо і телебачення, щоб бути в курсі останніх новин.
- Будьте готові до повеней.
- Перевірте, чи немає поруч постраждалих.
- Допоможіть дітям, людям похилого віку та людям із обмеженими можливостями.
- Перевірте й повідомте у місцеві органи влади про виявлення пошкоджених ліній електропередач, автомобільних доріг і залізничних шляхів, фундаментів, дахів і димарів будинків.
- Якнайшвидше посадіть дерева на схилах, що постраждали від зсувів, щоб уникнути ерозії в майбутньому.

Природними безпечними шляхами для термінового виходу з небезпечної зони є міцні схили. Не заходьте в долини й ущелини. По дорозі надавайте допомогу хворим, людям похилого віку, інвалідам, дітям і ослабленим. Для пересування старайтеся використовувати особистий транспорт, сільськогосподарську техніку, верхових і в'ючних тварин.



Технологічні аварії

У разі виникнення небезпеки необхідно дотримуватися таких рекомендацій

- Якогомога швидше залиште місце аварії.
- Якщо ви не травмовані, допоможіть тим, кому потрібна допомога.
- За можливості зайдіть у приміщення.
- Закрийте всі вікна та двері, вимкніть кондиціонери.
- Захистіть дихальні шляхи (використовуйте носовички, предмети одягу, шматки мокрої тканини).
- Забезпечте герметизацію приміщення, в якому залишаєтеся (закрийте отвори та щілини клейкою стрічкою, ковдрами, покривалами та іншою тканиною).
- Використовуйте спеціальне обладнання або доступні засоби для захисту органів зору та дихання (респіратори, маски з якісних абсорбуючих матеріалів, носовички, марлю тощо), змочіть їх водою або розчином харчової соди перед застосуванням.
- Для захисту очей використовуйте окуляри, подібні до тих, що застосовуються будівельниками, носовички, предмети одягу тощо.
- Якщо необхідна евакуація, підготуйте плащі, одяг з водонепроникних синтетичних матеріалів, а також рукавички, чоботи або закриті черевики.



Технологічні аварії – це непередбачувані події на виробництвах, що супроводжуються пожежами, вибухами, викидами шкідливих речовин.

Ознаками того, що ви знаходитесь поблизу епіцентру аварії, можуть стати:

- вибухи, дим, вогонь, різкий запах, «кольорові» опади, несподівана масова загибель тварин, моментально всохле листя тощо;
- швидка поява характерних симптомів (нудота, ускладнене дихання, запалення слизових оболонок та шкіри, поява пухирів).

Якщо ви отримали ураження низького ступеня (отруєння, опіки або травми)



- Вимийте руки.
- Зніміть лінзи.
- Негайно позбудьтеся забруднених предметів одягу та взуття, покладіть одяг у поліетиленовий пакет або відро.
- Прийміть душ, намилуйтеся та змивайте мило кілька разів.
- Приготуйте двохпроцентний розчин харчової соди і використайте його для промивання очей, рота і дихальних шляхів. Промивайте кожне око, не натискаючи на нього, в напрямку від носа до зовнішнього краю протягом 15 хвилин.
- Зверніться за медичною допомогою, якщо ви вважаєте, що зазнали дії небезпечних речовин.
- Обережно огляньте рану/опік.
- Покладіть чисту марлю на рану і обробіть шкіру в зоні опіку так, як обробляєте розбите коліно, щоб уникнути подальшого пошкодження тканин.
- Без затримки дайте потерпілому солону воду, щоб компенсувати втрату води й солі.
- Контролюйте дихання.
- Чекайте медичної допомоги, а якщо швидка не може дістатися до вас, організуйте транспортування потерпілих у медичний заклад.

Якщо ви знаходитесь за кермом автомобіля



- Зберігайте спокій.
- Закрийте вікна, вимкніть кондиціонер.
- Шукайте будівлю, де ви можете знайти притулок і припаркувати ваш автомобіль, якщо ж це не видається можливим, залишайтеся в автомобілі.
- Увімкніть радіоприймач і виконуйте всі інструкції компетентних органів.

Якщо ви знаходитесь у безпосередній близькості від місця аварії



- Зберігайте спокій і намагайтеся захистити себе. Тільки коли ви будете захищені належним чином, пропонуйте допомогу іншим, але тільки якщо знаєте, що робити.
- Залиште місце аварії якомога швидше.
- Уникайте зон, де є небезпечні хімічні речовини, не торкайтеся їх.
- Не паліть.
- Намагайтеся закрити ваше тіло якомога ретельніше, захистіть дихальні шляхи від небезпечних газів та пилу, закрийте рот і ніс рушником або тканиною, дихайте повільно.

Зберігайте спокій!

Виконуйте інструкції компетентних органів і стежте за повідомленнями засобів масової інформації

Коли небезпека минула:

- зверніться до медичного закладу й пройдіть обстеження;
- видаліть пил з одягу та інших предметів за допомогою вологої абсорбуючої тканини.

Правильно знешкодьте відходи (одяг, взуття, матеріали для прибирання та будь-які забруднені предмети).

Щоб запобігти подальшому забрудненню, покладіть їх у пластикові пакети і утилізуйте в місці, вказаному відповідними службами.



**Ядерні та радіаційні
катастрофи**

Для попередження або послаблення дії на організм радіоактивних речовин і уникнення променевої хвороби:

- максимально обмежте перебування на відкритій території, при виході з приміщення використовуйте засоби індивідуального захисту (респіратор, пов'язку, плащ, гумові чоботи);
- перебуваючи на відкритій території, не роздягайтеся, не сідайте на землю, не паліть;
- перед входом у приміщення взуття вимийте водою або витріть мокрою ганчіркою, верхній одяг витрусіть і почистіть вологою щіткою;
- суворо дотримуйтеся правил особистої гігієни;
- у всіх приміщеннях, що призначені для перебування людей, кожний день робіть вологе вбирання, бажано з використанням миючих засобів;
- харчуйтеся тільки в закритих приміщеннях, ретельно мийте руки;
- вживайте воду тільки з перевірених джерел;
- сільськогосподарські продукти з індивідуальних господарств, особливо молоко, зелень, овочі та фрукти, вживайте тільки згідно з рекомендаціями органів охорони здоров'я;
- відмовтеся від купання у відкритих водоймах до перевірки ступеня їх радіоактивного забруднення;
- не збирайте в лісі ягоди, гриби чи квіти.

Ядерні та радіаційні катастрофи – це надзвичайні ситуації, які становлять загрозу для людей і навколишнього середовища.

«Зонами ризику» радіоактивних викидів є

- атомні електростанції;
- дослідницькі реактори і реактори на суднах;
- об'єкти видобутку, виробництва й транспортування ядерного палива;
- сховища й місця захоронення радіоактивних речовин.

Якщо ви отримали інформацію про небезпеку

- Негайно вдягніть протигаз або респіратор, за їх відсутності — ватно-марлеву пов'язку. Дітей віком до півтора року помістіть у захисні дитячі камери. Ідіть в захисну споруду.
- Якщо захисна споруда далеко і у вас немає протигазу (захисної дитячої камери), залишайтеся в приміщенні.
- Увімкніть радіоприймач чи телевізор.
- Закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори, виконайте герметизацію приміщення.
- Якщо інформація застала вас на вулиці, швидко і без паніки зайдіть в приміщення (будинок, квартиру чи сховище).
- Якщо ви перебували на вулиці довго, перед входом в приміщення зніміть верхній одяг і залиште його назовні.
- Негайно вимийте відкриті частини тіла (руки, обличчя, шию, волосся тощо).
- Особливо подбайте про дітей, вагітних, літніх, слабких і хворих людей, а також про осіб з обмеженими можливостями, як членів вашої родини, так і сусідів.
- Вживайте всіх захисних і рятувальних заходів згідно з інструкціями відповідних органів і засобів масової інформації.

Захист органів дихання і шкірних покривів

- Для захисту органів дихання використовуйте респіратори, ватно-марлеві пов'язки, маски від пилу з тканини, а також цивільні протигazi.
- Засоби індивідуального захисту можна не використовувати при перебуванні в житлових і адміністративних будівлях, в тиху безвітряну погоду й після дощу.
- Для уникнення ураження шкіри слід використовувати плащі з капюшонами, накидки зі щільної тканини або поліетиленової плівки, комбінезони, гумове взуття, рукавиці, а за доступності – спеціальний захисний одяг.

Захист житла, джерел води та продуктів харчування

- Усі вікна в домі закрийте плівкою, вхідні двері обладнайте м'якими шторами.
- Закрийте димоходи, вентиляційні отвори. Доріжки й килими згорніть.
- М'які меблі накрийте чохлами, столи – плівкою або клейонкою. Перед вхідними дверима поставте ємність з водою і поруч розстеліть килимок.
- Водорозбірні колонки обладнайте наметами та помостами.
- Продукти зберігайте у скляній тарі або поліетиленових пакетах, в холодильниках.

Отруєння чадним газом

Ознаки отруєння чадним газом:

- головний біль;
- запаморочення;
- шум у вухах;
- відчуття тиску на лоб;
- нудота;
- блювання;
- біль у грудях.

Перша допомога при отруєнні чадним газом:

- винести людину на свіже повітря;
- піднести до носа ватку з нашатирним спиртом;
- забезпечити вільне надходження повітря до легень, розстібнувши одяг;
- якщо постраждалий притомний – дати велику кількість рідини (чай, вода);
- у разі відсутності дихання провести штучне дихання та непрямий масаж серця;
- викликати швидку допомогу.



При тяжкій формі отруєння відбувається втрата свідомості, судоми, порушення дихання. На складність отруєння впливає концентрація й тривалість впливу газу на організм. Отруєння можуть викликати серцеву недостатність і незворотні ушкодження головного мозку. При великих концентраціях чадного газу смерть може настати миттєво.

Щоб уникнути отруєння:

- регулярно та якісно обслуговуйте газові системи та системи опалення;
- встановлюйте в будинку індикатори, що фіксують витік газу;
- дотримуйтеся правил безпечного користування автономним опаленням та газовими приладами;
- перевіряйте тягу в димоході;
- не перекривайте пічний димохід на ніч;
- не використовуйте газові плити для обігріву приміщень;
- частіше провітрюйте приміщення, де є газові прилади;
- не користуйтеся грилями чи іншими пристроями, в яких щось згоряє, в житловому приміщенні, гаражі або підвалі, біля відкритих вікон;
- приміщення повинні регулярно провітрюватися;
- двигун внутрішнього згоряння не повинен працювати в приміщенні, що не має вентиляції, вікон і дверей.

Якщо ви виявили непритомну людину в оселі, де відчувається запах газу, або в непровітрюваному гаражі, де знаходиться автомобіль із включеним двигуном, запам'ятайте послідовність заходів, швидко виконання яких дозволить врятувати потерпілого:

- відкрийте вікна та двері;
- перекрийте газ, вимкніть двигун автомобіля;
- якнайшвидше винесіть потерпілого на свіже повітря;
- негайно доставте потерпілого до медичного закладу.

Переконайтеся в тому, що у вас є підмога, бо увійшовши до приміщення, ви самі можете знепритомніти.

Не включаєте світло!

Чадний газ утворюється внаслідок неповного згорання пального в автомобільних двигунах чи опалюваних приладах, які працюють на вугіллі або інших видах природного палива.

Найбільша небезпека отруїтися чадним газом існує у помешканнях, що опалюються автономно природним газом, дровами чи вугіллями. Чадний газ дуже небезпечний, оскільки він безбарвний і без запаху. На його присутність може вказувати кіптява, задимленість, жовте полум'я.

Непридатні пестициди

Якщо вам ві-
доме місце-
знаходження
НП, пові-
домте про
це службу з
надзвичай-
них ситуацій,
санітарно-
епідеміо-
логічну
службу чи
природоохо-
ронні органи.

Непридатні пестициди (НП) – це токсичні відходи небезпечних хімічних речовин (пестицидів). Раніше вони використовувалися в сільському господарстві як хімічні засоби захисту рослин, але з часом були заборонені або втратили свої властивості. Якщо умови зберігання цих отруйних речовин порушуються, вони легко можуть завдати шкоди людям і довкіллю. Покинуті й напівзруйновані склади з непридатними пестицидами часто знаходяться поруч із помешканнями людей, тваринницькими господарствами, джерелами питної води. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку пестицидами отруюється 500 тис. чоловік, а більше 5 тис. – зі смертельним результатом.

Як розпізнати, що НП близько?

- Відчутний різкий неприємний запах, який розноситься вітром на далекі відстані.
- Вода, у яку потрапили НП, також має цей запах.
- На місцях, де закопані або неподалік від яких лежать НП, не росте ані трава, ані дерева.

Щоб уникнути шкідливого впливу непридатних пестицидів

- Не наближайтеся до складів без спеціального захисного одягу, респіратора та окулярів.
- Не використовуйте НП у домашньому господарстві.
- Уникайте застосування будівельних матеріалів чи тари зі складів НП.
- На землях біля складів не випасайте худоби, не вирощуйте овочі, фрукти та корм для тварин.
- Не пийте води з джерел та колодязів, що знаходяться біля складів НП.
- Не ловіть рибу та не купайтеся у водоймах біля скупчень НП.

Якщо ви або ваші рідні отруїлися пестицидами

- Припиніть контакт із отрутою.
- Прийміть душ із милом.
- Зніміть забруднений одяг.
- Багато пийте, у разі потреби, викличте блювоту.
- Застосуйте активоване вугілля.
- Якнайшвидше зверніться до лікаря.



За матеріалами публікації ВЕГО «МАМА-86» «Методичні рекомендації для проведення інформаційної кампанії в навчальних закладах на тему: «Проблема впливу непридатних пестицидів на здоров'я людини та довкілля» – Київ, 2010 р.

До організму людини непридатні пестициди можуть потрапити з повітрям, їжею чи водою!

Тероризм

Тероризм – це метод, при якому злочинна група прагне досягти своєї мети шляхом використання насильства. Для нагнітання страху застосовуються вибухи та підпали житлових і адміністративних будинків, магазинів, вокзалів, захоплення заручників, викрадення літаків тощо.

Щоб уникнути можливого терористичного акту чи зменшити його наслідки

- Не чіпайте у транспорті, під'їзді, громадському місці безгоспні пакети, сумки чи коробки й не підпускайте до них інших. Повідомте про знахідку співробітнику міліції.
- У присутності терористів не виражайте своє невдоволення, утримайтеся від різких рухів, криків.
- У випадку загрози застосування зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, далі від вікон, закслених дверей, проходів, східців.
- У разі поранення рухайтесь щонайменше – це зменшить втрати крові.
- Будьте уважні, використовуйте будь-яку можливість порятунку.
- Якщо стався вибух – постарайтеся не допустити пожежі та паніки, надайте першу медичну допомогу постраждалим.
- Постарайтеся запам'ятати прикмети підозрілих осіб, повідомте їх співробітникам спецслужб.

Виявлення підозрілого предмета, який може виявитися саморобним вибуховим пристроєм

У громадському транспорті:

- опитайте людей довкола, постарайтеся визначити, кому належить предмет (сумка, пакет) або хто міг його залишити. Якщо господаря не встановлено, негайно повідомте про знахідку водієві (начальнику поїзда тощо).

У під'їзді свого будинку:

- опитайте сусідів, можливо, річ належить їм. Якщо власника не встановлено – негайно повідомте про знахідку в найближче відділення міліції.

В установі:

- негайно повідомте про знахідку керівнику установи.

У всіх цих випадках:

- не чіпайте, не розкривайте і не пересувайте знахідку;
- зафіксуйте час виявлення знахідки;
- постарайтеся зробити так, щоб люди відійшли якнайдалі;
- обов'язково дочекайтеся прибуття оперативно-слідчої групи;
- пам'ятайте, що ви є основним очевидцем.

Ви відповідаєте за життя, здоров'я та душевний спокій ваших дітей! Поясніть їм, що кожний предмет, знайдений надворі чи в під'їзді, може бути небезпечним для життя. Не робіть нічого самостійно з підозрілими знахідками – це може призвести до вибуху, численних жертв, руйнування.

ЯКЩО ВИ ОТРИМАЛИ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ЕВАКУАЦІЮ



Зберігайте спокій та чітко виконуйте команди компетентних органів.

- Візьміть особисті документи, гроші, цінності.
- Відключіть електроенергію, воду й газ.
- Надайте допомогу літнім і важкохворим людям.
- Обов'язково закрийте вхідні двері на замок – це захистить приміщення від можливого проникнення мародерів.

Не панікуйте, уникайте істерики й поспіху. Приміщення залишайте організовано. Повертайтеся лише після дозволу відповідальних осіб. Запам'ятайте, що від злагодженості й чіткості ваших дій залежить життя й здоров'я багатьох людей.

Як діяти після теракту

- Зберігайте спокій і будьте терплячими.
- Слухайте повідомлення.
- Виконуйте інструкції.
- Надайте допомогу постраждалим.
- Перевірте пошкодження, використовуючи ліхтарик, в жодному разі не запалюйте свічки чи сірники, не вмикайте електричні прилади.
- Перевірте, чи немає пожеж і витоків газу.
- Вимкніть усі пошкоджені прилади.
- Подбайте про домашніх тварин.
- Перевірте прилглу територію і забезпечте першу допомогу постраждалим.

Пам'ятайте!

Зовнішній вид предмета може приховувати його справжнє призначення. В якості камуфляжу для вибухових пристроїв використовують звичайні сумки, пакети, пакунки, коробки, іграшки тощо.



**Екстремальні
погодні умови**

Екстремальна спека – тепловий удар



Тепловий удар є одним із найсерйозніших наслідків впливу спеки. Цей стан виникає в умовах високої температури і високої вологості, а також внаслідок надто напруженої роботи. Інтенсивна дія тепла призводить до раптового підвищення температури тіла до 41° С протягом 10–15 хвилин.



Симптоми теплового удару:

- висока температура тіла (більше 40° С);
- суха та гаряча шкіра;
- важке дихання;
- тахікардія – високий пульс (160–180 ударів на хвилину);
- низький артеріальний тиск;
- запаморочення, головний біль, втома;
- нудота і блювання, судоми, порушення рівноваги та непевна хода;
- непритомність ;
- відсутність потовиділення.

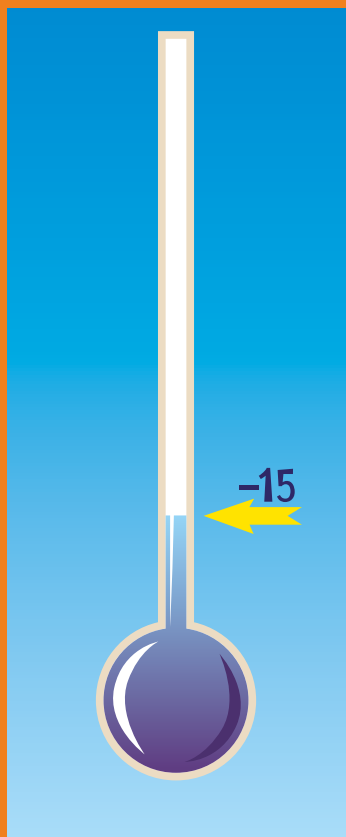
Якщо у людини помітні симптоми теплового удару, необхідно знизити температуру її тіла і якомога швидше надати першу допомогу.

Що необхідно зробити:

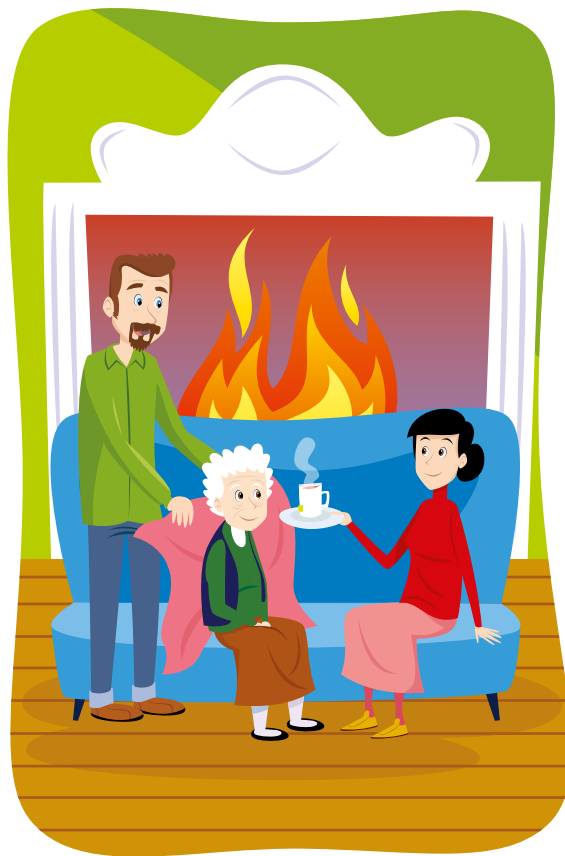
- перемістити постраждалого в прохолодне приміщення або в тінь;
- зняти зайвий одяг;
- охолодити шкіру водою та обмахуванням;
- якщо постраждалий притомний, дати йому випити рідини, що не містить кофеїну та алкоголю.

Тепловий удар дуже схожий на сонячний, але виникає не в результаті прямої дії сонячних променів. Найкращий захист від нього – профілактика: треба носити одяг з яскравих натуральних тканин, регулярно пити воду, охолоджуватися тощо.

Екстремальний холод – хуртовини та переохолодження



Сильний снігопад, екстремальний холод і тривалий вплив низьких температур можуть призвести до гіпотермії у людей та паралізувати життя громади (перебої з електрикою та водопостачанням, порушення роботи транспорту, повені тощо).



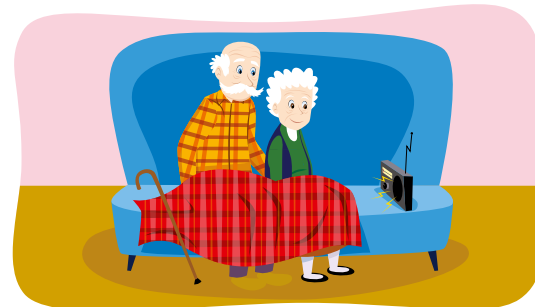
Загальні інструкції

- Запасіться паливом та продуктами харчування.
- Підготуйте транзисторний радіоприймач із запасними батарейками на випадок перебоїв у електропостачанні.
- Утепліть будинок і намагайтеся залишатися вдома.
- Не випускайте дітей на вулицю без потреби та догляду.
- Одягайте відповідний одяг та взуття.

Якщо ви помітили у людини симптоми переохолодження:

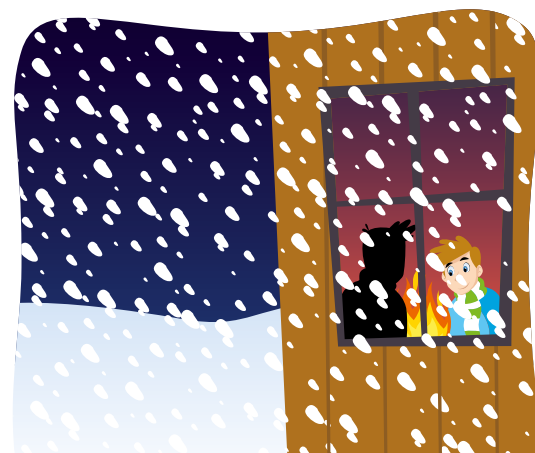
- перемістіть її у тепле місце;
- замініть одяг на сухий і загорніть у ковдру;
- в першу чергу зігрійте центральну частину тіла;
- дайте випити гарячий напій;
- якомога швидше організуйте транспортування в медичний заклад.

Як поводитися під час хуртовини



- Увімкніть радіоприймач чи телевізор, стежте за інформацією про погодні умови та екстреними повідомленнями.
- Економте паливо та дрова.
- Не випускайте дітей на вулицю та не виходьте без потреби самі.

Як поводитися під час хуртовини, якщо ви знаходитесь на вулиці



- Прямуйте у безпечне місце, не залишайтеся один на один з хуртовиною.
- Захистіть чутливі частини тіла (обличчя, кінцівки).
- Намагайтеся зберігати одяг сухим.
- Стережіться обморожування.
- Звертайте увагу на ознаки переохолодження: лихоманка, втома, сонливість, втрата пам'яті, дезорієнтація й утруднення мови.
- Якщо вам потрібно їздити на автомобілі, користуйтеся ланцюгами, подорожуйте в світлий час доби, проінформуйте свою родину / друзів про ймовірний маршрут.
- Уникайте високих будівель, дерев, парків, телефонних кабелів та ліній електропередач.

Ожеледиця



На слизькій дорозі необхідна особлива обережність! Дізнавайтеся заздалегідь про стан доріг, використовуйте зимове обладнання – колісні ланцюги проти ковзання. Вдягайте відповідне взуття й будьте обережними, щоб не отримати травм на слизьких дорогах, тротуарах тощо. Прибирайте лід та замети з доріжок перед вашим будинком або офісом. Збивайте бурульки з дахів та терас будинків.

Бурі та грози



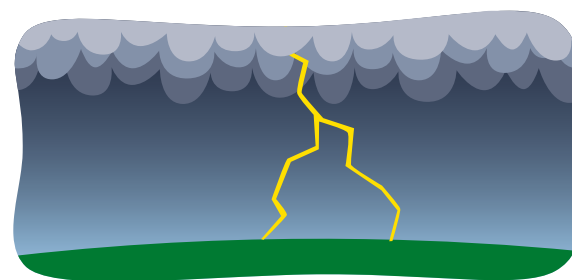
Бурі загрожують сильними вітрами, зливами, грозами та градом.

Якщо під час бурі ви знаходитесь у приміщенні, необхідно:

- закріпити всі предмети, які можуть упасти і завдати матеріальної шкоди або травмувати людей;
- закрити вікна, зовнішні та всі міжкімнатні двері;
- не торкатися кранів, радіаторів опалення та інших металевих предметів, тому що вони є хорошими провідниками струму.

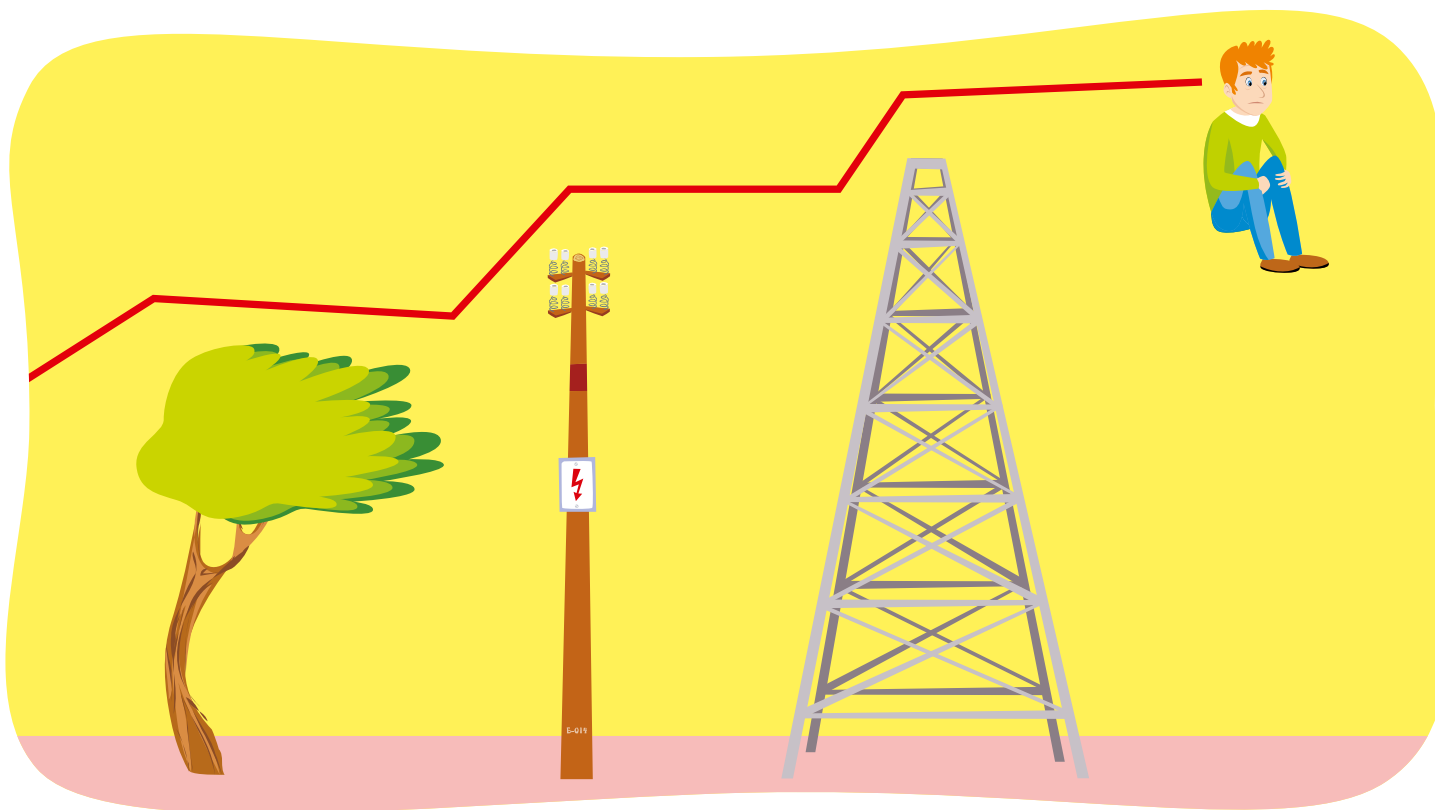
Відстань до бурі можна оцінити таким чином:

- порахуйте проміжок між блискавкою та громом в секундах;
- розділіть цей час на три – і отримаєте відстань до бурі в кілометрах.



Знати відстань до бурі дуже важливо, адже вона може дістатися вас дуже швидко. Намагайтеся підготуватися! Пам'ятайте, що всі перелічені вище правила тільки зменшують ризик потенційної шкоди та втрат. Атмосферні розряди непередбачувані, тому абсолютна безпека ніколи не гарантована!

Якщо ви знаходитесь на вулиці, дотримуйтеся таких інструкцій

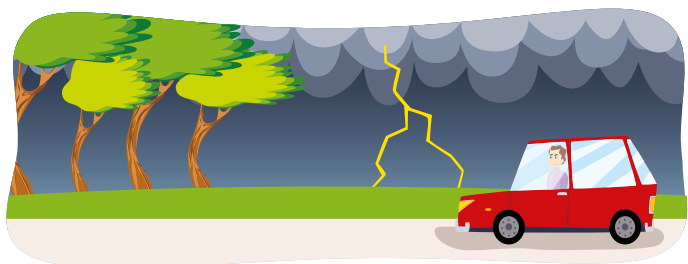


- Тримайтеся подалі від усіх високих споруд (опор, стовпів, веж) і пам'ятайте, що безпечна відстань дорівнює висоті конструкції.
- Уникайте високих конструкцій, дерев, парканів, телефонних кабелів і ліній електропередач.
- Спробуйте знайти притулок в будівлі або в машині, якщо ж це неможливо, сядьте на землю.
- Не стійте біля будинку або автомобіля, в які ви не можете увійти, щоб сховатися від негоди.
- Якщо ви знаходитесь в лісі, сховайтеся під густі гілки невисоких дерев. Ніколи не стійте під високим деревом на відкритому просторі.
- Не стійте на межі між лісом та відкритим простором, краще зайдіть в ліс.

- Уникайте відкритих ділянок, вершин пагорбів та гір, берегів річок, канав та інших вологих місць.
- Не пливіть по воді в човні, не купайтесь.
- Не розмовляйте по мобільному телефону, краще його вимкнути.
- Не тримайте в руках парасольку або інші металеві предмети (ключки для гольфу, вудки тощо).
- Не стійте біля металевих об'єктів, таких як велосипеди, туристичне спорядження тощо.
- Не стійте прямо, присядьте або пригніться, не торкаючись руками землі, а якщо ідете в групі – тримайтеся на відстані 5 метрів один від одного.

Якщо ви знаходитесь в автомобілі:

- Зупиніть автомобіль на узбіччі, подалі від ліній електропередач та дерев, що можуть упасти.
- Залишайтеся в автомобілі, доки буря не вщухне, увімкніть аварійні світлові сигнали.
- Закрийте вікна і не торкайтеся металевих предметів.
- Уникайте затоплених доріг.





Якщо ви знайшли нерозірвані боєприпаси:

- ➔ **Не торкайтесь до них!**
- ➔ **Не переміщуйте!**
- ➔ **Не трясіть!**
- ➔ **Не стукайте!**
- ➔ **Не викидайте!**
- ➔ **Не розбирайте!**
- ➔ **Не кидайте у вогонь!**
- ➔ **Позначте місцезнаходження!**
- ➔ **Повідомте, куди слід!**
- ➔ **Охороняйте!**
- ➔ **Не допускайте нікого до прибуття відповідних служб!**

ВНП

Вибухонебезпечні предмети

Вибухонебезпечні нерозірванні боєприпаси – це спадок минулих воєн. Причини, з яких вони не розірвалися, можуть бути різними: технічні та технологічні дефекти, неналежне використання, відмова детонатора тощо. Небезпека полягає в тому, що нерозірвані боєприпаси можуть зайнятися і детонувати навіть через кілька

десятиліть. Оскільки вибухи боєприпасів дуже небезпечні, рекомендується не торкатися, не викопувати їх, не переміщати, не ховати, не викидати, не розбирати, не підпалювати тощо. Дотримуючись цих інструкцій, ви гарантуєте безпеку, зменшуєте ризик для життя і здоров'я, а також ризик для середовища, в якому живете і працюєте.

Негайно зателефонуйте за номером 101, назвіть себе і повідомте, звідки дзвоните, поясніть, що ви знайшли, як виглядає об'єкт, чи є поруч населений пункт та громадяни, яким загрожує небезпека.

Дорожньо-транспортні пригоди

Попередження аварій

Для мінімізації ризику аварії необхідно зібрати перед поїздкою інформацію про погодні умови, стан доріг, проведення дорожніх робіт на запланованому маршруті.

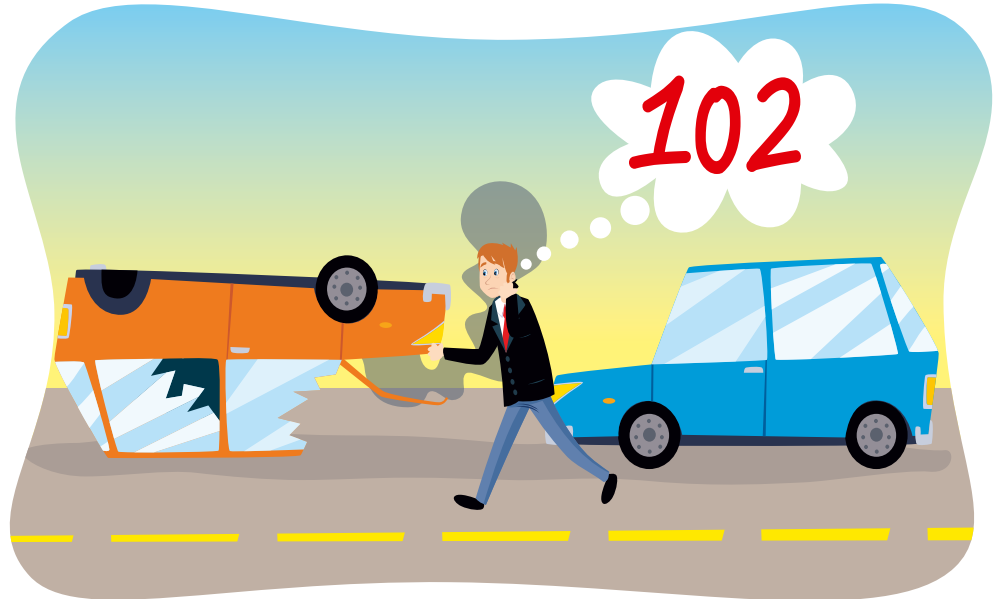
Основні причини загибелі потерпілих в ДТП

- Ушкодження, несумісні з життям – 15%.
- Затримка машини швидкої допомоги – 15%.
- Байдужість та необізнаність очевидців – 70%.

Щоб запобігти виникненню ДТП, необхідно

- Водіям та пішоходам – дотримуватися правил дорожнього руху.
- Водій транспортного засобу повинен потурбуватися про безпеку пасажирів та контролювати використання пасів безпеки, а у випадку дітей до 12 років – дитячих автомобільних крісел.
- Пішоходам – переходити вулиці у дозволених місцях та бути уважними.
- Батькам – навчати дітей правил поведінки на вулиці.

У разі дорожньо-транспортної пригоди пріоритетним є порятунок постраждалих.

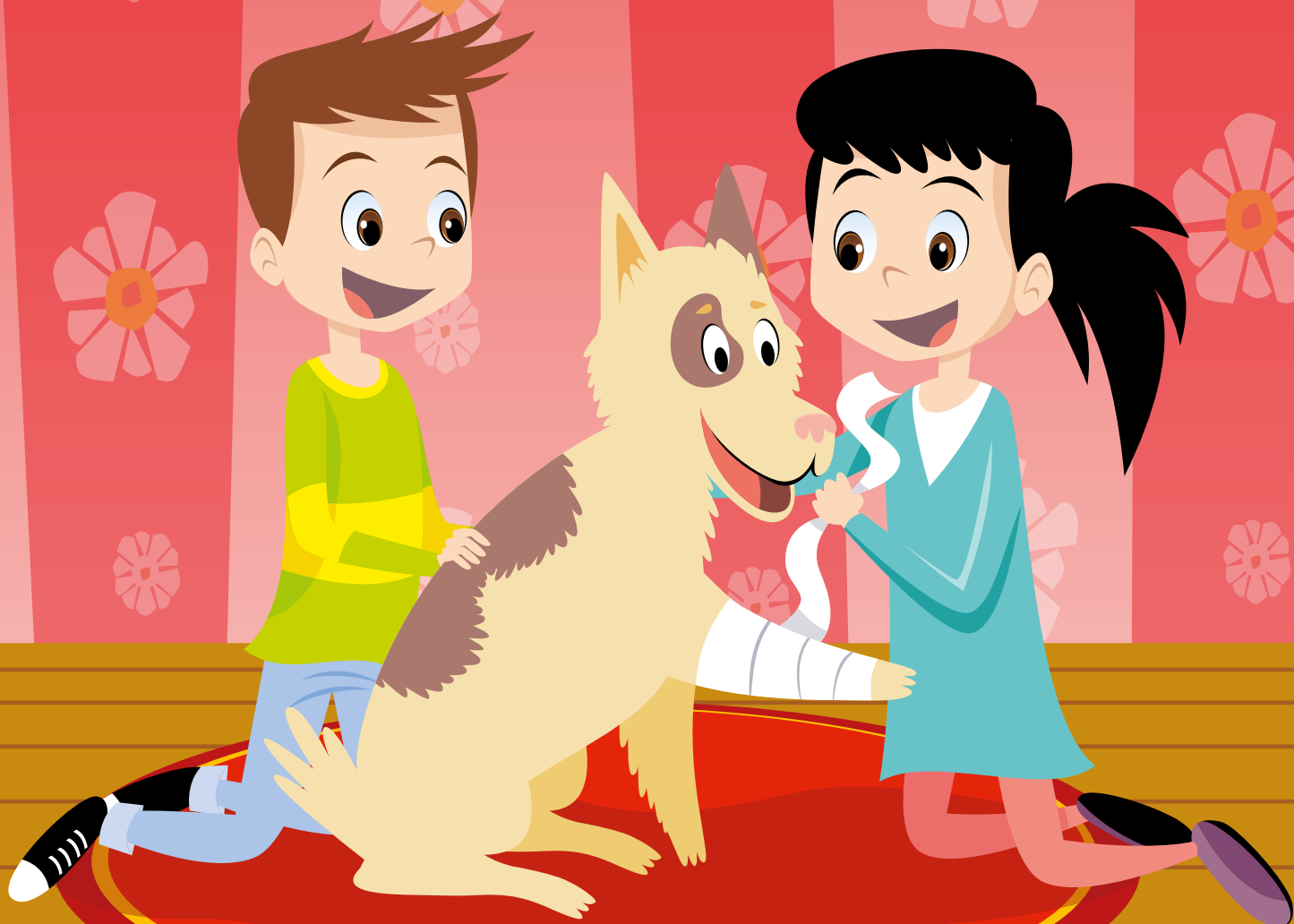


Оперативні заходи на місці події

- У випадку аварії автомобіля, автобуса, потяга або інших транспортних засобів негайно зателефонуйте у відповідні служби.
- Зверніть увагу, чи не перевозив хто-небудь з учасників аварії небезпечних, легкозаймистих і радіоактивних матеріалів, щоб повідомити про підвищений ризик.
- Відгородіть місце аварії, щоб запобігти новим пригодам, включіть фари і, за необхідності, спробуйте загасити пожежу підручними засобами.
- Чекайте на місці приїзду аварійно-рятувальних служб, нікуди не відходьте і не їдьте, якщо тільки ви не берете участь у наданні першої допомоги або транспортуванні постраждалих до лікарні.
- Покажіть службам, де перебувають постраждалі, виконуйте вказівки професіоналів і не заважайте їм виконувати свою роботу.

Оцінка наслідків ДТП:

- Визначте, що сталося, які наслідки ДТП, яка небезпека загрожує оточуючим та потерпілим.
- Дізнайтеся адресу місця пригоди.
- Визначте, що потрібно виконати негайно.
- Спробуйте визначити кількість потерпілих, їх стан, стать, вік.
- Постраждалих, які опинилися за межами транспортного засобу, якщо прослуховується серцебиття, слід перевернути на бік і зафіксувати, щоб попередити задушення.
- Викличте швидку допомогу.
- Розпочніть надання невідкладної медичної допомоги.



Перша допомога

**Чекаючи на
приїзд швидкої
допомоги,
постійно стежте
за станом
потерпілого і
дотримуйтеся
таких правил:**

- Не нашкодьте постраждалому.
- Не робіть більше, ніж можете.



Виклик швидкої допомоги

Негайно зателефонуйте у швидку допомогу. Якщо хтось вже телефонував туди, попросіть підтвердити, що виклик прийняли.

Викликаючи швидку, представтеся і повідомте, що ви надаєте першу допомогу на місці події, назвіть диспетчеру свій телефон і надайте таку інформацію:

- де сталася аварія;
- що саме трапилось – опишіть вид і ступінь тяжкості аварії, можливий ризик

виникнення пожежі, витоку води, газу, отруйних речовин, особливі погодні умови;

- кількість, стать і приблизний вік постраждалих;
- види травм – просто висловіть свою думку про тип і характер травм, стан постраждалих.

Чекайте на подальші вказівки чи запитання. Підтвердьте, що ви зрозуміли інструкції. Завершити розмову повинен диспетчер швидкої допомоги.

Якщо приїзд швидкої допомоги неможливий, організуйте транспортування постраждалих у найближчий медичний заклад.

Метою першої допомоги є не лише обробка фізичних ран, але й моральна підтримка травмованої людини. Постарайтеся максимально підбадьорити потерпілого!



Порядок надання першої допомоги:

- Вжити термінових заходів для порятунку життя.
- Покликати на допомогу професіоналів.
- Надати першу допомогу постраждалим.
- Дочекатися приїзду швидкої допомоги.
- Відвезти постраждалого до лікарні.



Телефонуйте
103

Кому потрібно в першу чергу надавати допомогу, якщо потерпілих декілька?

Тій людині, яка не розмовляє і не відповідає на запитання – як правило, ця особа непритомна або перебуває в стані травматичного шоку.

Коли потрібно витягти потерпілого з автомобіля?

Необхідність витягати потерпілого з автомобіля виникає тоді, коли потрібно надати невідкладну допомогу, яку в транспортному засобі виконати неможливо: стан клінічної смерті, сильна артеріальна кровотеча, загроза вибуху, пожежі, зіткнення тощо.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! У кожному випадку рятувальники повинні швидко оцінити стан потерпілого відповідно до правил реанімації (намагаючись його не рухати) та визначити об'єм допомоги.

Ваша оцінка повинна дати відповідь на чотири запитання:

- Чи особа притомна?
- Чи вільні дихальні шляхи?
- Чи дихає?
- Чи прослуховується пульс?

Особа непритомна, відсутнє дихання та серцебиття:

- Викличте швидку допомогу.
- Почніть робити штучне дихання та непрямий масаж серця.

Особа непритомна, відсутнє дихання, серцебиття прослуховується:

- Розпочніть робити штучне дихання.
- Викличте швидку допомогу.
- Продовжуйте штучну вентиляцію легень до прибуття допомоги.

Особа непритомна, є дихання, серцебиття прослуховується:

- Визначте ураження, яке може загрожувати життю.
- Покладіть потерпілого в безпечну позу.
- Викличте швидку допомогу.

Особа притомна, є дихання, серцебиття прослуховується:

- Огляньте потерпілого.
- У разі необхідності викличте швидку допомогу.

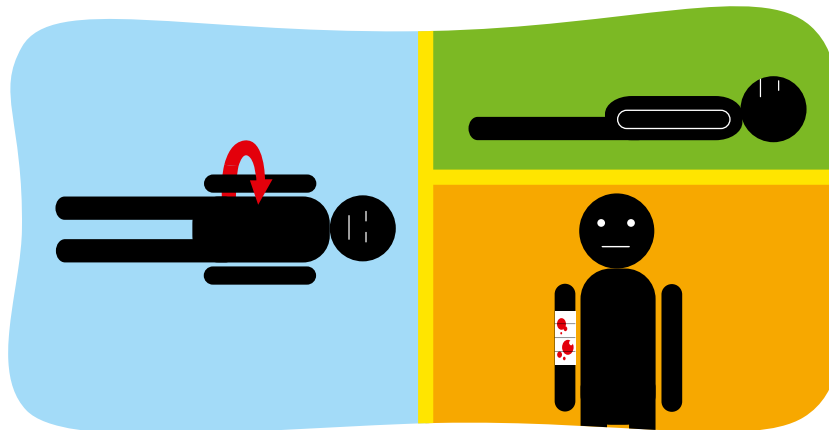
Пошкодження хребта внаслідок ДТП – найчастіша травма, особливо у водіїв.

Ознаки:

- різкий біль в ділянці шиї, неможливість рухати головою в сторони;
- болючість в ділянці грудного або поперекового відділів хребта;
- різкий біль в остистих відростках пошкоджених хребців;
- неможливість рухати кінцівками або зміна чутливості в кінцівках.

Дії при евакуації потерпілого з травмою хребта:

- Має здійснюватися двома-трьома особами.
- Шийний відділ хребта слід зафіксувати чимось на зразок комірця Шанця, його має підтримувати один із рятувальників, щоб уникнути прогинання та витягнення хребта.
- За командою рятувальника, який тримає голову, потерпілого обережно вкладають на тверді носі.



Використовуйте аптечку та інші доступні засоби.

Уникайте незахищених контактів із кров'ю потерпілих! Використовуйте гумові рукавички!

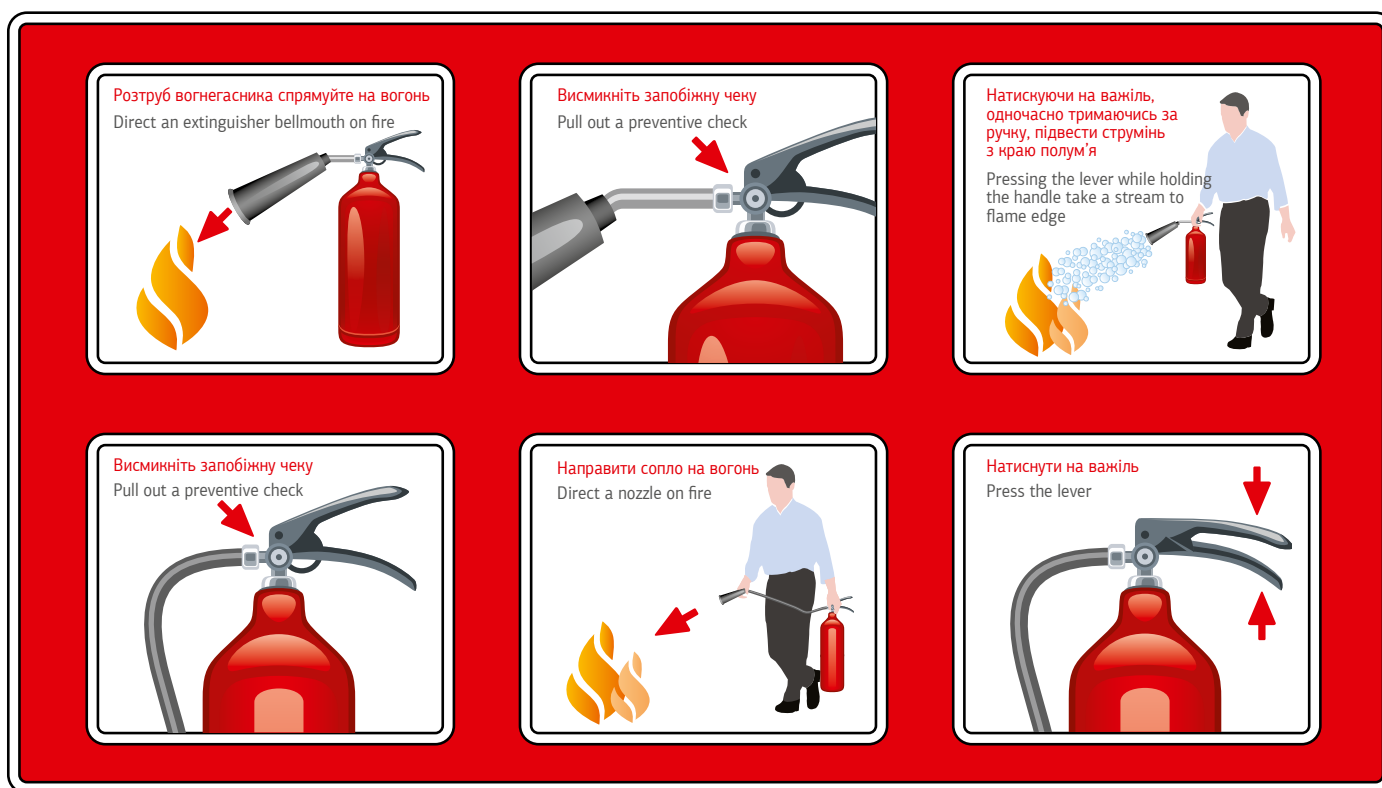
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ВОГНЕГАСНИКОМ

Вогнегасники слід розміщувати в легкодоступних і помітних місцях, а також поблизу імовірних осередків пожежі. На транспортних засобах переносні вогнегасники розміщують у кабіні біля водія. При цьому необхідно забезпечити їхній захист від сонячних променів, опалювальних і нагрівальних приладів тощо.

Пам'ятайте, що не можна:

- використовувати вогнегасники із ушкодженнями корпусу;
- самостійно розбирати та перезаряджати вогнегасники;
- ударяти об землю для приведення в дію;
- спрямовувати насадку вогнегасника (гнучкий рукав або розтруб) під час його експлуатації в бік людей;
- перевертати під час роботи;
- кидати у вогнище.

Як правильно застосувати вогнегасник?



ВОГНЕГАСНИК ПОРОШКОВИЙ

Застосовується для гасіння усіх видів речовин та матеріалів, а також електричних приладів під напругою. Утворює високу запиленість, тому погіршує видимість та може пошкодити обладнання.

ВОГНЕГАСНИК ВУГЛЕКИСЛОТНИЙ

Застосовується для гасіння твердих та рідких горючих речовин, а також електричних приладів під напругою. Пам'ятайте, що температура вогнегасної речовини на виході досягає до -70°C . Можливе зниження концентрації кисню в повітрі захищеного приміщення.

ВОГНЕГАСНИК ВОДЯНИЙ

Застосовується для гасіння твердих горючих речовин (папір, дерево, пластмаса, гума тощо). Категорично забороняється гасити пожежі електричних приладів під напругою.

ВОГНЕГАСНИК ВОДОПІННИЙ

Застосовується для гасіння твердих та рідких горючих речовин. Категорично забороняється гасіння електричних приладів під напругою.

ВОГНЕГАСНИК ВОДОПІННИЙ АЕРОЗОЛЬНИЙ

Застосовується для гасіння твердих та рідких горючих речовин. В основному, використовується як допоміжний засіб.

Нотатки

Нотатки

Нотатки

Номери телефонів служб екстреної допомоги

**Служба
порятунку 101**

Міліція 102

Швидка допомога 103

**Номер виклику
екстреної допомоги
в країнах ЄС 112**

