

# **Інструкція з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу під час літніх канікул**

## **1. Загальні положення**

- 1.1 Інструкція встановлює правила безпечної поведінки під час літніх канікул та передбачає найбільш типові випадки виникнення надзвичайних ситуацій у літній період та правила надання першої допомоги.
- 1.2 Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування та захворювання на інфекційні хвороби під час літніх канікул.
- 1.3 Інструкція з безпеки учнів під час літніх канікул поширюється на всіх учасників освітнього процесу під час перебування студентів на літніх канікулах..
- 1.4 Основним небезпечним фактором під час літніх канікул є особиста необережність, недотримання правил безпечної поведінки, порушення елементарних правил гігієни.
- 1.5 Наслідками небезпечної поведінки та недотримання елементарних правил гігієни є різного виду травмування та інфекційні захворювання.

## **2. Правила запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2**

COVID-19 –інфекція, що передається переважно повітряно-крапельним шляхом від зараженої людини або через дотик до забруднених поверхонь.

Що робити:

- не підходити ближче ніж на 1 метр до людей, що кашляють, чхають або мають жар;
- обов'язкове мити руки перед прийомом їжі та після відвідування вбиральні (мити руки потрібно щонайменше 20 секунд або використовувати дезінфекційні засоби для рук);
- утриматися від прийому їжі з загальних упаковок або посуду (горішки, чіпси, печиво та інші снеки), куди багато людей занурюють руки;
- уникати привітальних обіймів і рукостискань, поки епідеміологічна ситуація не стабілізується;
- посилити вимоги до вологого прибирання приміщень, очищення та дезінфекції об'єктів, яких торкається велика кількість людей, провітрювати приміщення;
- уникати місць масового скупчення людей.

Симптоми інфекції: кашель, біль у горлі, риніт, лихоманка, утруднене дихання, сухий кашель, чхання, біль у грудині; у деяких випадках – діарея або кон'юнктивіт. У складних випадках інфекція може викликати пневмонію. У деяких випадках ця хвороба може бути смертельною, однак переважно це відбувається з людьми середнього чи похилого віку, що мають супутні захворювання.

Що робити:

- у разі підвищеної температури залишитися вдома до повного одужання;
- отримати консультацію сімейного лікаря.

Як правильно поводити себе в умовах поширення вірусу?

- мити руки щонайменше 20 секунд або використовувати дезінфекційні засоби для рук;
- під час кашлю або чхання прикривати рот і ніс паперовою хустинкою, яку потім необхідно викинути; чхати також правильно у згин ліктя;
- не підходити ближче ніж на 1,5-2 метр до людей, що кашляють, чхають або мають жар, уникати будь-якого тісного контакту з ними;

- не споживати сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження;
- важливо мити руки, перш ніж торкатися очей, носа або рота;
- миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь і предметів, таких як столи і дверні ручки;
- очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як іграшки, столи, дверні ручки, поручні, клавіатури комп'ютера, телефони і іграшки.

### **3. Правила запобіганні захворювань на грип, вірусні захворювання, інфекційні й кишкові захворювання, педикульоз:**

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, і викликати сімейного лікаря чи педіатра;
  - хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну;
  - приміщення постійно провітрювати;
  - у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;
  - хворому слід дотримуватися постільного режиму;
  - вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;
  - постійно мити руки з милом;
- обробляти руки антисептичними засобами;
- під час карантину перебувати вдома, не контактувати з друзями, однолітками;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;
  - для запобігання захворювання на педикульоз, регулярно мити голову; довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, не користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати свого одягу іншим;
  - не вживати самостійно медичних препаратів, не рекомендованих лікарем;
  - якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

### **4. Правила пожежної безпеки**

#### **1) Причини виникнення пожеж**

- несправність або неправильна експлуатація електрообладнання, газових плит, електричних побутових приладів;
- увімкнення в одну розетку декількох побутових приладів великої потужності;
- несправність електропроводки;
- сушіння речей над газовою плитою;
- несправні або залишена без догляду побутова електротехніка;
- необережне поводження з вогнем ;
- удари блискавки;
- неправильне зберігання легкозаймистих матеріалів та речовин;
- витік газу;
- використання піротехніки.

#### **2) Правила поведінки під час пожежі:**

- зателефонувати до служби 101 (якщо це можливо);
- повідомити повну адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;
- не відкривати вікна, адже кисень посилить полум'я;

- негайно вийти з приміщення, покликати дорослих;
- негайно евакуювати дітей із приміщень;
- з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину;
- щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини або пальтом.

### 3) Правила пожежної безпеки під час відпочинку в лісі.

Причинами пожежі в лісі можуть стати блискавка або засуха, але найчастіше причиною виникнення пожеж у лісі є необережність людини. Особливу небезпеку в пожежному відношенні становлять хвойні ліси, де виникає найбільше пожеж. Під їх подолом накопичується велика кількість відмерлої хвої, гілок, кори, які дуже повільно розкладаються, але надзвичайно добре горять.

Пам'ятайте, що у край небезпечно:

- кидати палаючі сірники, недокурки;
- палити суху траву;
- розводити вогнища;
- залишати в лісі промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини.

Щоб запобігти пожежі потрібно дотримуватися таких правил поведінки в лісі:

- багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, недогарком свічки, трісками тощо;
- розводити багаття в лісі тільки у спеціально передбачених для цього місцях;
- перед тим як розпалювати багаття, звільнити місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави, хвої або ж обкопати місце навколо багаття невеликим рівчаком;
- перед сном багаття слід гасити, заливаючи водою. Якщо потрібно зберегти вогонь, то на ніч призначають чергового або засипають багаття попелом;
- після завершення відпочинку слід обов'язково загасити вогонь, залити багаття водою, якщо її немає, то розгребить головешки та подрібнить великі вуглини;
- не слід лягати відпочивати біля багаття - це небезпечно, бо можна обгоріти або ж задихнутися;
- якщо побачите десь покинуте багаття, яке розгорілося, потрібно знайти можливість повідомити за телефоном "101" або "112".

### 4) Правила пожежної безпеки під час відпочинку на природі.

- перш ніж розкласти вогонь на галявині, у визначеному для цього місці знімають дернину і відносять її вбік;
- якщо є така можливість, вогнище обкладають камінням або просто обкопують;
- навколо місця для багаття виривають суху траву;
- якщо ґрунт торф'янистий, то розводити багаття категорично забороняється, бо це може призвести до підземної пожежі;
- коли потреба у вогнищі зникає, то його гасять, заливаючи водою або закидуючи землею;
- бажано хвилин 10-15 зачекати, поки попелище повністю перестане диміти та парувати, щоб горіння не поновилося.

Потрібно пам'ятати, що навіть від іскри з глушника транспорту, яким ви вирушили на відпочинок, може згоріти ліс, тож, побачивши димок позад себе, не політайте, зупиніться та загасіть полум'я на початковій стадії. Виникнення масштабної пожежі може спровокувати як необачно кинутий у сухе листя, траву чи хвою недопалок, так і не загашене багаття. Навіть звичайний уламок пляшкового скла здатен сфокусувати сонячний промінь та призвести до займання!

5) Правила рятування потерпілих з будинків, які горять, та під час гасіння пожежі:

- перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;
- в сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;
- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;
- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть — це ще більше роздуває вогонь;
- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню.

б) Правила поведінки під час пожежі, що застала вас у приміщенні:

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
- обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі — не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
- щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;
- присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть «Допоможіть, пожежа!», а якщо ви не в змозі відкрити вікно — розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
- якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.

У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежну команду (телефон «101»).

Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, транспорті, варто чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- заборонено брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);
- користуватися газовою плитою вдома можна тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання;
- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення; застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо); застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), хлопушки, дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції, виготовлені з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захищати предметами проходи та аварійні виходи;

- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі, чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
- не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, що живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно повідомити компетентних осіб;
- не скупчуватися біля проходів у громадських установах, біля входів та виходів, у приміщеннях вестибюлю;
- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;
- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Ви службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, залишити номер свого телефону;
- при появі запаху газу в квартирі, приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону – 101; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши номер свого телефону.

## **5. Правила електробезпеки в побуті.**

Крім виробництва, електроенергія з кожним роком знаходить все більше застосування в побуті.

Недотримання вимог безпеки в цьому випадку супроводжується електротравмами. Для попередження електротравм при користуванні побутовими електроприладами та іншим обладнанням, джерелом живлення яких є електричний струм, необхідно чітко дотримуватися вказівок виробників та прийнятих правил електробезпеки.

Перша допомога при ураженні електричним струмом:

- як найшвидше звільнити потерпілого від дії електричного струму (по можливості) виключити рубильник, якщо це не можливо виконати – необхідно відтягнути потерпілого в безпечне місце, використовуючи при цьому електроізоляційні засоби;
- дати потерпілому серцеві і болезаспокійливі препарати та дати пити у великій кількості води;
- потерпілого тепло укутати та доставити до лікарні в лежачому положенні;
- якщо після звільнення потерпілого від електричного струму він не дихає, то потрібно негайно приступити до штучного дихання і непрямого масажу серця.

## **6. Дотримання правил дорожнього руху**

Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;

- у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки транспортного засобу;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, або у невстановлених місцях;
- по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки особам, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;
- водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, якщо є поряд велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби.

## **7. Правила поведінки на воді**

Саме у літній період ми прагнемо якнайкраще відпочити, вдосталь накупатися, засмагнути та набратися сил для майбутнього року, праці та навчання.

Загальні правила поведінки на воді:

- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в обладнаних для цього місцях, спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади ;
- безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10 м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +24 С;
- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- у воді варто знаходитись не більше 15 хвилин;
- після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
- не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
- перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній безпечній для Вас глибині водоймища;
- пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

Щоб відпочинок біля води був приємний та корисний потрібно дотримуватись наступних правил.

Чого не слід робити:

- купатися в нетверезому стані;
- запливати за огорожувальні буї та купатися без нагляду;

- залізати на технічні й попереджувальні знаки, буї та інші предмети і стрибати у воду з них;
- стрибати у воду в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- організовувати у воді ігри, пов'язані із пірнанням та захопленням тих, хто купається;
- подавати обманні сигнали тривоги заради жарту;
- забруднювати та засмічувати водойми та території пляжів;
- використовувати для плавання автомобільні камери, надувні матраци, лежаки, дошки та ін.;
- використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші гребні й моторні плавзасоби, водні велосипеди, швидкісні моторні плавзасоби, водні мотоцикли у зонах пляжів, у громадських місцях купання за відсутності буйкового огороження пляжної зони і в межах цієї зони та підпливати до них.

Коли вже трапилося лихо і хтось тоне – слід швидко витягнути потерпілого з води. Але робити це слід лише в тому випадку, коли ви це можете зробити, інакше існує загроза потонути разом.

Якщо ви не впевнені у своїх силах - кличте на підмогу. До прибуття лікарів, слід надати першу допомогу:

- очистити порожнину рота і глотку потерпілого від слизу, мулу та піску;
- перевернути потерпілого на живіт, перегнути через своє коліно, щоб голова звисала вниз, і кілька разів надавити на спину. Дитину можна просто припідняти за ноги;
- проводити штучне дихання і зовнішній масаж серця до відновлення серцебиття і самостійного дихання;
- викликати швидку допомогу;
- доставити потерпілого до лікувального закладу.

## **8. Як запобігти опіків, сонячного чи теплового удару**

Тепловий удар виникає уразі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, при носінні щільного одягу в спеку, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості та за недостатнього провітрювання.

Безпосередня дія прямих сонячних променів на голову в спекотливу погоду теж може призвести до сонячного удару. Сонячному та тепловому ударам легше запобігти, аніж лікувати.

Що слід робити:

- ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;
- не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;
- по можливості якнайбільше перебувати у затінку;
- засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері;
- користуватися захисними кремами;
- вмиватися кілька разів на день – бажано мінеральною водою.

Чого не слід робити:

- у спеку пити алкоголь, солодкі газовані напої - вони спричиняють набряки, молоко
- посилює спрагу;
- зловживати їжею.

Перші ознаки сонячного та теплового удару.

З'являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювання, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, можливо, втрата свідомості.

Перша допомога при сонячному та тепловому ударах:

- потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою;
- за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності головного болю - анальгін;
- викликати швидку допомогу;
- покласти потерпілого на спину. Якщо є поклики на блювання, потерпілий має лежати на боці, аби не затікали блювотні маси в дихальні шляхи;
- до приїзду лікаря, для виведення із стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Слід намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор.

Аби не отримати опіків шкіри та теплового чи сонячного удару будьте особливо обережними на воді, тому що промінь, віддзеркалений від неї, легко призводить до опіків губ, вух, слизової оболонки носа, підборіддя.

Як допомогти при опіках:

- не змащувати тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних),
- поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов'язкою.

## 9. Рекомендації щодо надання допомоги при укусах комах, кліщів, змій

Загрозу для здоров'я дітей, особливо для тих, хто потерпає від алергії, становлять оси (шершень, звичайна оса) і бджоли. При їх жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева або загальна реакція.

Ступінь отруєння після укусів бджіл залежить від кількості одночасних укусів, місця ураження та індивідуальної реакції організму до бджолої отрути. Найнебезпечнішими є укуси в ротовій порожнині.

Місцева реакція добре відома кожному, кого хоч раз ужалила бджола або оса: сильний біль, свербіж та печіння, почервоніння та набряк.

Що слід робити при укусах комах:

- видалити по можливості жало разом з отруйним мішечком, підчепивши нігтем, пінцетом, голкою;
- промити ранку етиловим чи нашатирним спиртом;
- прикласти до цього місця шматочок цукру, що сприяє витяганню отрути з ранки і перешкоджає розвитку набряку, або льоду для зменшення болю;
- дати випити міцного і солодкого чаю.

Вважається, що перші кліщі, які з'являються ще у квітні - найнебезпечніші. Тільки прокинувшись після зимової сплячки, ці паразити дуже голодні. Але і влітку вони теж ведуть досить активний спосіб життя.

Першочерговий засіб захисту від кліщів - це одяг. Якщо на вулиці не дуже жарко, одягніть верх з довгими рукавами, штани і високе взуття - щоб комахи не могли заповзти під одяг. Якщо ж погода змусила одягтися в шорти і майку, обов'язково користуйтеся репелентом проти кліщів. Але врахуйте, діють такі препарати не більше 4-5 годин, тому, коли збираєтеся пробути в лісі цілий день, наносити доведеться не менше 2-х разів. Правда, є ризик, що засіб викличе алергічну реакцію.

Ще один спосіб захиститися - триматися подалі від місця існування комах, Якщо у вас голі ноги, намагайтеся не заходити у високу траву, не лазити по кущах і будь-яких заростях. Забули панамку або куртку? Тримайтеся подалі від густих дерев, не захоплюйтеся лісовими прогулянками.

Для попередження укусів кліщів під час лісових прогулянок, збору ягід, грибів необхідно дотримуватися найпростіших запобіжних правил:

- одяг має надійно закривати тіло;



- штани - заправлені у шкарпетки, на ногах чоботи або щільно зав'язані черевики;
- куртку наглухо закривають і заправляють у штани, обшлагаи повинні щільно облягати кисті рук;
- комір і манжети можна змастити камфорною олією;
- вуха і волосся потрібно закрити косинкою або беретом;

Після повернення з лісу необхідно уважно оглянути одяг і тіло, особливо уважно потрібно оглянути голову, шию, відкриті ділянки шкіри. Кліщі, які присмоктались, мають вигляд малопомітних чорних плямок, їх важко відрізнити від природних утворень на шкірі.

Що слід робити при укусах кліщів:

- кліщів, що присмоктались, треба видалити (для цього потрібно звернутися за медичною допомогою до лікувального закладу, за неможливості - шкіру навколо кліща змащують ефіром, після цього паразит виходить самостійно);
- ранку потрібно змазати розчином йоду;
- вилучених кліщів спалити;
- якщо при видаленні кліща його голівка відірвалася і залишилася в товщі шкіри, потрібно звернутися за медичною допомогою.

Ще одним джерелом небезпеки, яка чатує нас у лісі є змії.

Що слід робити при укусах змії:

- необхідно створити умови для негайного введення сироватки;
- забезпечити потерпілому нерухомість, оскільки надмірні рухи сприяють швидкому проникненню отрути в кров;
- звільнити кінцівки від взуття, шкарпеток, браслетів для попередження набряків;
- не перетягувати гумовим джгутом кінцівку вище місця укусу, бо це може призвести до порушення обміну речовин в ураженій ділянці;
- не надрізати краї рани, не відсмоктувати з неї кров, бо через пошкодження слизової оболонки ротової порожнини отрута може швидко потрапити у кров;
- дати випити значну кількість рідини (води, кави, чаю).

## 10. Правила поведінки при втраті орієнтації під час прогулянки у лісі

Що слід робити:

- зберігати спокій та уникати паніки;
- пригадати останню прикмету на знайомій частині шляху та постаратися простежити до неї дорогу;
- якщо є можливість, залізти на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Чого не слід робити:

- пити воду з річок та озер, найбільш надійні джерела води – струмки.
- поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;
- затримуватися біля поламаних дерев, всі вони спираються одне на одне і можуть впасти особливо під час вітру;
- ходити біля боліт. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;
- контактувати із дикими тваринами. У людей і тварин (оленів, лисиць) близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.

## 11. Рекомендації щодо надання допомоги при ураженні блискавкою

Влітку часто трапляються грози з блискавками, що несуть у собі неабияку небезпеку і можуть завдати непоправної шкоди здоров'ю і життю людини.

Чого не слід робити:

- ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо). Найбільш небезпечні дерева це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б'є в березу і клен, майже ніколи - у чагарник;
- стояти прямо на відкритому просторі (блискавка б'є в найвищу точку на місцевості);
- лягати на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею обхопивши ноги руками;
- їхати на велосипеді, купатися;
- перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети, (вудки, парасольки);
- дзвонити по мобільному телефону;
- стояти біля відчиненого вікна.

Що робити при ураженні блискавкою:

- Потерпілого слід роздягнути;
- облити голову холодною водою та, за можливості, обгорнути мокрим холодним простирадлом;
- якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання «рот у рот», а при зупинці серця - непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов'язкою та якнайшвидше викликати швидку допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання та серця.

Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

Чого категорично не можна робити:

- закопувати потерпілого в землю, бо такий намір не просто марний, а й небезпечний (це відтягує не тільки застосування справді ефективних засобів допомоги - ви можете просто вморити потерпілого, він наковтається землі).

## **12. Рекомендації щодо надання допомоги при харчовому отруєнні та гострих кишкових захворюваннях**

Саме влітку харчові отруєння досягають апогею. Тепла погода та свіже повітря створюють ідеальні умови не тільки для пікніка, а й для розмноження бактерій. Щоб відпочинок на дачі чи на природі не закінчився в лікарняній палаті, потрібно пам'ятати правила харчової безпеки.

По-перше, смаження на багатті або мангалі не гарантує повного знезараження продуктів. Бактерії вмирають приблизно при 70-75 градусах, а ось готування на повільному вогні переживають за просто.

Найнадійнішим способом підвищити безпеку свого блюда є рясне додавання спецій (додайте їх безпосередньо при смаженні або заздалегідь при приготуванні маринаду). Знезаражувальні властивості мають червоний і чорний перець, шафран, чебрець, куркума, гірчиця.

Не варто залишати недоїдене без нагляду, інакше ваш обід же стане здобиччю бактерій. Тому, коли ви залишаєте що-небудь на потім, обов'язково закрийте в пластикові контейнери зі щільною кришкою або загорніть їх у харчову плівку. Будь-яка комаха, котрій заманеться присісти на ваш посуд, може переносити на лапках небезпечну заразу.

Перебування на природі не скасовує елементарних правил гігієни - обов'язково мийте руки, бажано чистою водою, яку принесли з собою, не їжте з брудного посуду –

шкідливі мікроорганізми можуть завестися навіть у чайній ложці кетчупу або в залишках якого-небудь салату.

Влітку достигає безліч фруктів, овочів, і є можливість вдосталь поласувати різною смакотою. Для запобігання харчових отруєнь слід виконувати певні правила:

- завжди дотримуватися правил особистої гігієни;
- звертати увагу на якість продуктів харчування, дотримуватися правил їхнього зберігання;
- ретельно мити овочі і фрукти.

Що слід зробити при харчовому отруєнні:

- випити багато рідини, щоб викликати блювоту;
- випити активоване вугілля;
- покласти хворого в ліжку, зігріти, дати теплого слабкого чаю;
- викликати лікаря або швидку допомогу.

З початком літа різко зростає захворюваність на гострі кишкові інфекції. Ці захворювання виникають унаслідок попадання їх збудників у шлунково-кишковий тракт через брудні руки або з водою та їжею. В теплу пору створюються сприятливі умови для розмноження мух, котрі переносять збудників кишкових захворювань. За один, так би мовити, «присіст» ця комаха здатна виділити з свого кишківника близько 30000 дизентерійних паличок. Завдяки високій температурі збудники добре розмножуються в зовнішньому середовищі. Крім того, в організмі людини під впливом сонячного випромінювання зменшується реактивність організму.

Щоб запобігти гострим кишковим інфекціям потрібно:

- мийте руки з милом перед вживанням і приготуванням їжі, після кожного відвідування туалету;
- пийте лише кип'ячену воду, яку варто підкислити лимоном, лимонною кисліотою, столовим оцтом;
- ретельно промивайте проточною питною водою овочі, фрукти, виноград, кавуни та дині. Споліскуйте їх кип'яченою водою;
- м'ясо, рибу, сир, сметану, молоко піддавайте термічній обробці;
- дотримуйтеся чистоти вдома, на вулицях, у місцях громадського користування;
- посуд, іграшки час від часу варто ошпарювати окропом;
- не купуйте у приватних осіб рибу, виловлену в річках небезпечної зони, не купайтеся у такій річці;
- мити харчові продукти в річковій воді небезпечно;
- в разі розладу кишкового тракту (блювання, пронос) негайно звертайтеся до лікаря.

Самолікування небезпечне. Не відмовляйтеся від госпіталізації, якщо були в контакті з хворим або на цьому наполягає медпрацівник.

### **13. Рекомендації щодо надання першої допомоги при отруєнні рослинами та грибами**

.Отруйні рослини зустрічаються скрізь: у лісі, у полі, на луках.

Тому при зборі дарів природи треба бути обачним і пам'ятати про безпеку, яку можуть заховати у собі приємні на вигляд та смак рослини, Тож слід запам'ятати правило: «Не знаєш - не бери до рук».

Чого не слід робити:

- куштувати невідомих ягід, травинок, рослин, грибів;
- знищувати отруйні рослини, тому що їх використовують в медицині, вони є ліками для тварин і птахів.

Що робити при отруєнні рослинами:

- дати випити багато води, щоб викликати блювання;
- негайно звернутися до лікаря, вкласти потерпілого в ліжку.

Аби не збільшити статистику отруєнь, потрібно:

- збирайте лише ті гриби, про які добре знаєте, що вони їстівні;
- ні в якому разі не можна збирати і вживати в їжу незнайомі гриби, а також ті, про які в довідниках сказано, що їхні їстівні якості невідомі. Перед вживанням ще раз перегляньте зібрані гриби, викиньте червиві, старі;
- пластинчасті гриби, особливо сиріожки, зрізайте з ніжками, щоб переконатися, що на них немає пленчатого кільця. Бо таке кільце з їстівних грибів мають лише опеньки, печериці, гриб-парасолька;
- збираючи печериці, зверніть увагу на колір пластинок. Він не повинен бути білим! Безпечні рожево-білий, буро-коричневий кольори. Ніколи не пробуйте сирих грибів, у яких ви сумніваєтесь.
- краще збирати гриби рано-вранці : вони свіжі, міцненькі, добре зберігаються;
- улісі будьте турботливими господарями. Не виривайте гриби, а зрізайте ножом, щоб не пошкодити грибницю, бо її знищення призводить до припинення росту грибів на цілий сезон.

При отруєнні грибами необхідно надати таку допомогу:

- промити шлунок водою (краще за допомогою зонда) з активованим вугіллям, або білою глиною, або розчином марганцевокислого калію;
- для очищення кишечника застосовують рицинову олію або сульфат магнію, які вводять до шлунка наприкінці його промивання; для повного очищення застосовують клізму;
- необхідно терміново надати потерпілому кваліфіковану медичну допомогу.

Якщо це отруєння блідою поганкою або іншими отруйними грибами, хворого потрібно, не гаючи часу, доставити до лікарні. До прибуття лікаря потерпілому необхідно надати першу допомогу. Насамперед його потрібно покласти в ліжку, тому що у значній кількості випадків отруєнь грибами спостерігається порушення серцевої діяльності і кровообігу. До ніг і на живіт потрібно покласти грілку. Ні в якому разі не можна займатися самолікуванням! Хворому можна дати невеликими порціями холодну підсолену воду (1 ч. ложка солі на склянку води ), міцний чай або каву, молоко, які до деякої міри нейтралізують отруту. Не можна давати спиртних напоїв - вони сприяють всмоктуванню токсинів.

Потрібно пам'ятати, що успішне лікування залежить від того, чи терміново буде надана медична допомога. Для визначення причини отруєння потрібно зберегти до прибуття лікаря залишки грибів і їхнє лушпиння. Це допоможе швидше з'ясувати, які токсини викликали отруєння, і терміново вжити необхідних заходів.

#### **14. Правила поведінки в громадських місцях, транспорті, поводження з незнайомими людьми:**

Не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, зокрема, не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції чи інших правоохоронних органів;

Не сідати в автомобілі із незнайомцями, навіть якщо вони пропонують вас підвезти;

Не перебувати на вулиці після 22 год. без супроводу повнолітніх громадян;

Не відчиняти двері дому незнайомим людям, навіть якщо вони назвалися представниками комунальних служб чи правоохоронних органів і показали відповідне посвідчення. Потрібно негайно зателефонувати черговому МВС (телефон 102) та повідомити про даний факт;

Не брати участі в суперечках і не провокувати словами чи діями агресивної поведінки оточуючих - це може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід поводитись толерантно;

Не заходити в під'їзд або ліфт разом із незнайомими людьми та негайно кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважними, оглядатися й

перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу темних провулків, підземних переходів між будинками й тунелями. Якщо за вами хтось іде, необхідно зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас та звернутися по допомогу;

Під час перебування на масовому заході, потрібно завчасно попередити батьків, у крайньому разі інших родичів чи знайомих, про ваше місце перебування та час ймовірного повернення додому. Керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку рухами й словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію (телефон 102), зателефонувати батькам;

Не вчиняти дії, що можуть призвести до кримінальних правопорушень. За злочини, вчинені після 14-річного віку, громадяни підпадають під кримінальну відповідальність.

Під час знаходження в автобусі, тролейбусі, трамваї:

- не притуляйтеся по можливості до дверей;
- уникайте поїздки на сходах;
- не засинайте під час руху;
- триматись за поручні, оскільки можливо одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу. Після виходу із салону транспортного засобу краще почекати, поки автобус від'їде, і лише потім переходити вулицю. Автобус або тролейбус, що стоїть, обходьте ззаду, трамвай

- спереду, інакше ви ризикуєте потрапити під транспортний засіб.

При користуванні ескалатором уважно стежте за гострими і великими предметами, об які можна спіткнутися.

Коли ви берете таксі:

- намагайтеся користуватися машинами з державними номерами та через диспетчерські служби, що викликають більше довіри;
- стежте за тим, щоб таксист віз вас правильним і найкоротшим шляхом;
- точно і чітко називайте потрібну адресу.

## **15. Правила особистої безпеки при знаходженні в залізничному транспорті**

Щоб знизити ризик травмування, дотримуйтесь таких правил:

- не відчиняти зовнішні двері;
- не стояти на підніжці;
- не виглядати з вікон, особливо в сторону колії зустрічного руху;
- не перевозити вибухових та легкозаймистих речовин;
- не зривати без необхідності стоп-кран;
- не залишати на столі у вагоні скляний посуд, гострі предмети – вони можуть нанести вам поранення при екстремому гальмуванні;
- ні за яких обставин не залишати своє місце до повної зупинки потяга;
- рухаючись вздовж полотна залізничної колії, не підходьте ближче 5м до неї;
- переходьте залізничну колію тільки в установлених місцях;
- перед переходом через залізничні колії по спеціальному настилу спочатку треба упевнитися у відсутності потяга, який рухається; при наближенні потяга його треба пропустити та, упевнившись у відсутності потяга на сусідніх
- коліях, продовжувати свій рух;
- при переході через колії не підлазьте під вагони та не перелазьте через автозчеплення;

- при очікуванні потяга не влаштовувати на платформі рухові ігри, не бігайте по перону уздовж потяга, який рухається, робіть посадку та висадку з вагона при його зупинці.

## **16. Правила поведінки у разі виявлення вибухонебезпечних та підозрілих металевих предметів:**

негайно припинити усі роботи в районі виявлення вибухонебезпечного предмета (предметів);

вивести (відвести) на максимальну відстань усіх людей (не менше 100 метрів), які знаходились поблизу,

намагаючись рухатись назад по своїх слідах;

позначити небезпечне місце добре видимим орієнтиром, де знаходиться цей предмет та огородити його від сторонніх осіб в тому числі дітей; Для огорожі можна використовувати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки матерії тощо.

повідомити про знахідку службу порятунку за номером «101». Повідомлення робити не поспішаючи, чітко, із зазначенням точної адреси (орієнтирів) місця знаходження вибухонебезпечного предмета);

очікувати на безпечній відстані від місця знаходження вибухонебезпечного предмета на приїзд фахівців ДСНС та МВС, при цьому здійснюючи заходи щодо недопущення до небезпечної зони інших людей.

Категорично забороняється:

палити та використовувати відкритий вогонь поблизу місця, де знаходиться вибухонебезпечний предмет або предмет схожий на нього;

піднімати, витягувати з ґрунту, зрушувати з місця, кидати, ударяти і розбирати будь-які вибухонебезпечні предмети;

переносити ці предмети в місця перебування людей.

## **17. Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації**

Не панікувати, не кричати, не метушитися, а чітко і спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.

Якщо ситуація вийшла з-під контролю, потрібно зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами:

101 – пожежна охорона;

102 – поліція;

103 – швидка медична допомога;

104 – газова служба;

коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

У разі можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.