

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## Київський фаховий коледж електронних приладів

Затверджено  
Наказ Київського фахового коледжу електронних приладів  
від 30.12.2020р., №176



### ІНСТРУКЦІЯ

#### З ОХОРОНИ ПРАЦІ №28

первинного інструктажу з безпеки життєдіяльності для студентів  
Київського фахового коледжу електронних приладів

## 1. ВСТУП

На коледж покладається відповідальність за цілеспрямоване стимулювання у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я, систематичний розвиток адекватних реакцій на різноманітні чинники для життя.

Доконечною є потреба створення безпечних умов для життєдіяльності студентів, реалізації завдань охорони і збереження їхнього життя.

Перед усім, важливим є з'ясування сутності складників комплексного поняття «**БЕЗПЕКА**».

**БЕЗПЕКА** – це поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників (стану, обставин, ситуацій тощо), які сприяють збереженню здатності студента повноцінно жити і розвиватися. Відповідно, безпечне середовище означає нормальні умови людини і природного середовища, позбавлені від впливу шкідливих чинників.

Довкілля є безпечним, якщо воно не загрожує життю і не погіршує стан здоров'я особистості.

**БЕЗПЕКА ЖИТТЄЖИЯЛЬНОСТІ** – це захист здоров'я та життя людини і середовища її проживання від небезпек.

**ФІЗИЧНА БЕЗПЕКА** – дотримання людиною правил поведінки з вогнем, на вулиці, на воді, з небезпечними речовинами, речами у побуті, з тваринами, отруйними рослинами.

**СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА** – налагодження взаємовідносин молодій людині з дорослими та однолітками, нормалізація спілкування задля запобігання виникненню конфліктів, стресів, образ, приниження, залякування, покарання, репресій, насилля різного роду тощо.

**ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА** – збереження стабільності самопочуття і повсякденного життя людини, задоволення особистісних потреб, забезпечення емоційного комфорту, впевненості у благополуччі, відчуття захищеності, відсутність загроз для людини.

**Формула безпеки життєдіяльності має таке тлумачення: передбачати небезпеку, по можливості уникати її, а за потреби – діяти.**

**Безпека життєдіяльності покликана** виявляти та ідентифікувати небезпечні та шкідливі чинники, визначати їх безпечний рівень, розробляти методи та засоби захисту від їхньої дії, а також застосовувати засоби для ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

Навчально-виховний процес спрямований на формування у студентів основ безпеки життєдіяльності, передбачає розвиток у них свідомого розуміння і ціннісного ставлення до власного життя і здоров'я; надання їм знань про можливу небезпеку природного і техногенного характеру (цивільний захист та надзвичайні ситуації); формування поняття пор стихійні явища природи, ознайомлення з причиною їх виникнення, характерними ознаками, негативними наслідками (людина і природа); стимулювання відчуття небезпеки щодо вогню й електричного струму, формування вміння дотримуватися правил протипожежної безпеки (пожежна безпека); прищеплення вміння обережно поводитися з ліками та хімічними речовинами, надання знань про небезпечні для життя людини отруйні рослини (особиста безпека); культивування вміння надавати першу медичну допомогу собі та іншим людям у разі травми, небезпечної ситуації

(людина на вулицях міста); правильно поводитися під час загрозливих для життя обставин; формування гуманного ставлення до людей, яку потрапили в біду; розвиток впевненості в благополуччі; забезпечення гарного самопочуття людини, зняття соціального напруження (здоров'я людини, емоції та конфлікти).

Перелічені вище напрямки навчально-виховного процесу полягають у створенні безпечних умов середовища для життєдіяльності людей.

## **1.1 НЕБЕЗПЕЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ НЕЩАСТІ ВИПАДКИ ТА ТРАВМУВАННЯ**

Трудова діяльність людини проходить в умовах певного виробничого середовища, яке при невиконанні гігієнічних вимог може вчинити несприятливий вплив на працездатність і здоров'я людини.

**НЕБЕЗПЕЧНИЙ ВИРОБНИЧИЙ ФАКТОР** – такий фактор, дія якого на працюючого в певних умовах приводить до травмування чи іншому раптовому погіршенню здоров'я.

**ШКІДЛИВИЙ ВИРОБНИЧИЙ ФАКТОР** – такий фактор, дія якого на працюючого в певних умовах приводить до захворювання або зниження працездатності.

**ФІЗИЧНІ ФАКТОРИ** – рухомі машини і механізми, гострі крайки, робоче місце, розташоване високо від рівня землі, падаючі з висоти або відлітаючі предмети, підвищений рівень шкідливих аерозолів, газів, іонізуючих та ін.. випромінювань; напруга в електричній мережі; напруженість магнітного та електромагнітного полів, статичної електрики; шуму, вібрацій, підвищена або понижена температура, рух, вологість, іонізація повітря, атмосферний тиск, відсутність або недостача природного освітлення, пульсація світлового потоку, підвищена контрастність, пряма або відображена блискітка.

**БІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ** – включають різні біологічні об'єкти, патогенні мікроорганізми (бактерії, віруси, рикетсії, спірохети, гриби), а також макроорганізми (рослини і тварини).

**ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ** – фізичні перенавантаження (статичні і динамічні) і нервово-психічні (розумова перенапруга, монотонність праці, емоціональне перенавантаження).

**ХІМІЧНІ ФАКТОРИ** – токсичні речовини різного агрегатного стану:

- дихлоретан, ацетон, бензол, ксилол, толуол та інші розчинники;
- метан, вуглекислий газ, ацетилен та інші гази;
- лаки, краски, емалі;
- лікарські засоби;
- побутові хімічні та інші хімічні засоби.

## **2. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА**

Щоденно в Україні виникає 120-130 пожеж, і гине 5-6 громадян (з них 2-3 дітей).

Щорічно від пожеж гине понад 2 тисячі, і страждає від травм понад 7 тисяч людей. В дим та попіл перетворюються цінності на мільярди гривень.

Якщо виникла пожежа – рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте та остерігайтеся наступних чинників: високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев і провалів. Знайте, де знаходяться засоби пожежогасіння, та вмійте ними користуватися.

### **2.1 ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ В КОЛЕДЖІ**

В коледжі пожежна безпека повинна забезпечуватися шляхом проведення організаційних, технічних та інших заходів. Виконання покладається на директора, який, делегуючи свої повноваження, визначає наказом осіб, відповідальних за пожежну безпеку.

Обов'язками цих осіб є організація та підтримання протипожежного режиму, а саме: розробка відповідних наказів, інструкцій, проведення протипожежних інструктажів, підготовка планів евакуації та їх практичне відпрацювання, організація дій персоналу на випадок пожежі, контроль за проходженням посадовими особами навчання й перевірки знань з питань пожежної безпеки, контроль за експлуатацією та обслуговуванням наявних технічних засобів протипожежного захисту (протипожежного водопроводу, первинних засобів пожежогасіння).

Перед початком навчального року коледж має бути прийнятий відповідними комісіями.

Територія коледжу повинна постійно утримуватися в чистоті та систематично очищатися від сміття, опалого листя, котре необхідно регулярно вивозити у спеціально відведені місця.

Дороги, проїзди й проходи до будівель, споруд, підступи до зовнішніх стаціонарних пожежних драбин, пожежного інвентарю, обладнання та засобів пожежогасіння мають бути завжди вільними, утримуватися справними, взимку очищатися від снігу.

Територія повинна мати зовнішнє освітлення, яке забезпечує швидке знаходження пожежних драбин, протипожежного обладнання, входів до будинків та споруд.

Територія коледжу, а також коридори, вестибюлі, холи, сходові клітини, двері евакуаційних виходів слід забезпечити вказівними знаками безпеки.

Евакуаційні шляхи і виходи повинні утримуватися вільними, нічим не захащуватися і, у разі виникнення пожежі, забезпечувати можливість евакуації всіх людей, які перебувають у приміщеннях коледжу.

Перед початком нового навчального року та напередодні опалювального сезону вимикачі та інша апаратура, заземлення повинні бути ретельно перевірені та, за потреби, відремонтовані. Несправні пристрої до експлуатації не допускаються. Все обладнання повинно відповідати протипожежним вимогам стандартів, будівельних норм та інших нормативних актів.

Будівлі та приміщення коледжу мають бути забезпечені первинними засобами пожежогасіння (вогнегасниками, пожежними відрами, діжками з водою, ящиками з піском тощо), пожежним знаряддям (пожежними ломачами, баграми, сокирами тощо).

План евакуації та її порядок повинні переглядатися один раз на три роки. Практичні заняття щодо відпрацювання планів евакуацій повинні проводитись не рідше одного разу на півріччя. Навчання керівних, педагогічних працівників, спеціалістів, охоронців проводиться один раз на три роки, якщо інше не передбачено внутрішніми положеннями закладу, враховуючи його специфіку.

### **Працівники охорони технікуму, заступаючи на чергування, зобов'язані:**

- перевірити наявність і стан засобів пожежогасіння, справність телефонного зв'язку, чергового освітлення та пожежної сигналізації;
- пересвідчитися, що всі шляхи евакуації (коридори, сходові клітки тамбури, фойє, холи, вестибюлі) не зашарашено, а двері евакуаційних виходів у разі потреби можуть бути відчинені без перешкод.

### **У будівлях коледжу не дозволяється:**

- паління у приміщеннях;
- здавання приміщень в оренду для використання їх як складів, лабораторій, майстерень, інших виробничих та подібного призначення об'єктів;
- розміщення акумуляторних батарей, зберігання бензину, гасу та інших легкозаймистих та горючих речовин, балонів з природним та іншими газами;
- проведення вогневих (у тому числі зварювальних) та інших пожежонебезпечних робіт за наявності у приміщеннях студентів;
- використання електроплиток, кип'ятильників, електрочайників, прасок, за винятком спеціально обладнаних приміщень;
- застосування для освітлення відкритого вогню;
- навішування ґрат на вікна приміщень, де перебувають студенти;
- розведення багать, спалювання відходів, тари;
- залишати у дворах, а також поблизу будівель і споруд бочки з легкозаймистими і горючими рідинами, балони зі зрідженими і стисненими газами, порожні бочки і балони.

### **Порядок дій у разі виникнення пожежі:**

При виявленні пожежі або її ознак (задимлення, запаху горіння або тління різних матеріалів, підвищенні температури в приміщенні тощо), необхідно:

- негайно повідомити керівника коледжу або працівника, що його заміщає;
- зателефонувати до пожежної частини за телефоном «101» (при цьому слід чітко назвати адресу об'єкта, місце виникнення пожежі, а також свою посаду і прізвище);
- задіяти систему сповіщення людей про пожежу;
- розпочати самому і залучати інших осіб до евакуації людей з будівлі до безпечного місця згідно з планом евакуації;
- організувати зустріч пожежних підрозділів, вжити заходів до гасіння пожежі наявними в коледжі засобами пожежогасіння.

### **Керівник закладу або працівник, який його заміщує, прибувши на місце пожежі, зобов'язаний:**

- перевірити, чи повідомлено пожежній охороні про виникнення пожежі;
- здійснювати керівництво евакуацією людей та гасінням пожежі до прибуття пожежних підрозділів. У разі загрози для життя людей негайно організувати їх рятування, використовуючи для цього всі наявні сили та засоби;

- організувати перевірку наявності всіх учасників навчально-виховного процесу, евакуйованих з будівлі, за списками і журналами обліку навчальних занять;
- виділити для зустрічі пожежних підрозділів особу, яка добре знає розміщення під'їзних шляхів та вододжерел;
- перевірити включення в роботу автоматичної (стаціонарної) системи пожежогасіння;
- вилучити з небезпечної зони всіх працівників та інших осіб, не зайнятих евакуацією людей та ліквідацією пожежі;
- у разі потреби викликати до місця пожежі медичну – за тел. «103» - та інші служби;
- припинити всі роботи, не пов'язані з заходами щодо ліквідації пожежі;
- організувати відключення мереж електро- та газопостачання, зупинку систем вентиляції та кондиціонування повітря і здійснення інших заходів, що сприяють запобіганню поширення пожежі;
- інформувати керівника пожежного підрозділу про наявність людей у будівлі.

## **2.2 ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ В ПОБУТІ**

Багаття, залишене без нагляду відпочивальників, може призвести до великих проблем. Пам'ятайте, що не можна випалювати траву та інші рослинні рештки та розкладати багаття в лісі. Вкрай небезпечним є відвідування хвойних насаджень при п'ятому класі пожежної небезпеки. Категорично заборонено звальювати та спалювати сміття у лісових насадженнях та заїжджати на територію лісового фонду на автомобілі. Забороняється палити, кидати у лісі, на відкритих територіях, на узбіччях автодоріг непогашені сірники та недопалки. Помітивши найменше розповсюдження вогню, негайно телефонуйте до служби порятунку «101».

Забороняється знаходження під час відпочинку в охоронній зоні ліній електромереж. Вона становить для ЛЕМ **напругою 6-10кВ – 10 метрів** з кожного боку лінії, для ЛЕМ напругою **35кВ – 15 метрів**, для ЛЕМ напругою **110кВ – 20 метрів**, для ЛЕМ напругою **150кВ і більше – 25 метрів**. Розпалення багать в охоронній зоні загрожує не лише знеструмленням лінії, а й несе безпосередню загрозу для вашого здоров'я і, навіть, життя. Категорично забороняється також розкладати багаття, спалювати стерню, залишати легкозаймисті матеріали та складати сміття поблизу ліній електропередач та трансформаторних підстанцій.

## **2.3 ЗАХОДИ ЩОДО РЯТУВАННЯ ПОТЕРПІЛИХ ІЗ ПАЛАЮЧЧИХ БУДИНКІВ ПІД ЧАС ГАСІННЯ ПОЖЕЖІ**

- 2.3.1 Перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- 2.3.2 Відкривайте двері в задимлене приміщення обережно, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;
- 2.3.3 В сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;
- 2.3.4 Для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- 2.3.5 Виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;
- 2.3.6 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. За необхідності, викличте медичну допомогу;

2.3.7 Якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я; ні в якому разі не біжіть – це ще більше роздуває вогонь;

2.3.8 Під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню.

## **2.4 ПОЖЕЖА ЗАСТАЛА ВАС У ПРИМІЩЕННІ**

2.4.1 Ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму. Не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзвіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх одразу.

2.4.2 Обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, якщо двері гарячі – не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти.

2.4.3 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 для порятунку.

2.4.4 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 бригаду.

2.4.5 Якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу з приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері).

2.4.6 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 є можливість, викличте пожежну бригаду за телефоном «101»**

### 3. РАДІАЦІЙНА БЕЗПЕКА

Серед питань БЖД звертає на себе увагу питання про дію радіації на людину і навколишнє середовище. Радіація – це невід’ємний елемент нашого життя на Землі.

Радіація дійсно смертельно небезпечна. При великих дозах вона викликає серйозні ураження тканин і органів, а при малих може викликати рак і індукувати генетичні дефекти, які можливо проявляться у дітей та онуків людини, постраждалої від опромінення, або у її більш віддалених потомків.

Все живе на землі протягом багатьох років виникало і розвивалося під постійним впливом природного фону радіації і пристосувалося до нього. До середини ХХ століття головними джерелами іонізуючого випромінювання були природні джерела – гірські породи і космос. З розвитком ядерної промисловості природна радіоактивність була змінена. Головними техногенними джерелами радіоактивних забруднень біосфери є:

- випробування ядерної зброї;
- аварії на АЕС;
- радіоактивні виробництва, а також радіонукліди, що виділяються радіаційними відходами, забороненими на суші і в морі.

**РАДІОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ** та інші джерела іонізуючих випромінювань широко застосовуються в різних сферах промисловості (атомні електростанції, контроль технологічних процесів та ін.). У зв’язку з цим, велике коло працівників опиняється під несприятливим впливом іонізуючих випромінювань.

**РАДІОАКТИВНІСТЬ** – це процес перетворення ядер атомів одних елементів в ядра атомів інших елементів, що супроводжується іонізуючим випромінюванням. До іонізуючого відносять альфа-, бета-, гамма- та рентгенівське випромінювання.

**АЛЬФА-ПРОМЕНІ** – це потік позитивно заряджених ядер атомів гелія, який супроводжується великою іонізуючою, але малою проникаючою здатністю. Пробіг альфа-частинок в повітрі становить 8-9 см, але в живих тканинах – лише декілька десятків мікрометрів.

**БЕТА-ПРОМЕНІ** – це потік електронів чи позитронів, що випромінюються ядрами атомів радіоактивних речовин. Вони мають більшу, ніж альфа-частинки, проникаючу та меншу іонізуючу здатність. Максимальний пробіг цих частин в повітрі складає 1800 см, а в живих тканинах – 2,5 см.

**ГАММА-ПРОМЕНІ** мають найменшу іонізуючу, але найбільшу проникаючу здатність. Це високочастотні електромагнітні випромінювання, що виникають в процесі ядерних реакцій.

**РЕНТГЕНІВСЬКЕ ВИПРОМІНЮВАННЯ** – це електромагнітне випромінювання, що виникає при бомбардуванні речовини потоком електронів. Як і гамма-промені, рентгенівські промені мають малу іонізуючу, але велику проникаючу здатність.

Радіоактивні випромінювання здатні накопичуватися в організмі людини. Іонізація живої тканини призводить до розриву молекулярних зв’язків і зміни хімічної структури різних сполук, що спонукає до загибелі клітини. Під впливом іонізуючих випромінювань в організмі гальмується кровотворення органів, збільшується крихкість кровоносних судин, знижується опір організму інфекційним захворюванням.



Перші ознаки хронічного захворювання проявляються не відразу після ураження. Вона проявляється в сухості шкіри, тріщинах на ній, виразках, ламкості нігтів, випаданні волосся.

Рентгенівські і гамма-промені можуть призвести до смертельного наслідку, а альфа- і бета-промені – до ураження шкіри.

Основним державним документом, що встановлює систему радіаційно-гігієнічних регламентів для забезпечення прийнятих рівнів опромінювання як для окремої людини, так і для суспільства взагалі є «Норма радіаційної безпеки України (НРБУ 97)».

#### **НРБУ 97 визначають основні вимоги до:**

- охорони здоров'я людини від можливої шкоди, що пов'язана з опроміненням від джерел іонізуючого випромінювання;
- безпечної експлуатації джерел іонізуючого випромінювання;
- охорони навколишнього середовища.

НРБУ 97 є основним для виконання всіма юридичними та фізичними особами, які проводять практичну діяльність з джерелами іонізуючого випромінювання.

Основними дозиметричними величинами, за допомогою яких оцінюється дія радіації на людину, є поглинута і еквівалентна дозі її опромінювання. Експозиційна доза визначається тільки для повітря при гамма- і рентгенівському випромінюванні.

**Поглинута доза** – це основна дозиметрична величина для оцінки радіаційної небезпеки.

**Еквівалентна доза** – дозиметрична величина для оцінки шкоди здоров'ю людини від дії іонізуючого випромінювання будь-якого складу. Дорівнює добутку поглинутої дози на коефіцієнт якості (к).

Тяжкість променевої хвороби залежить від величини дози опромінювання.

#### **ЯК ОПРОМІНЮЄТЬСЯ ЛЮДИНА?**

**Людина піддається опроміненню двома способами:**

- **Зовнішнє опромінення** – радіоактивна речовина (далі - РР) знаходиться поза організмом та опромінює його з зовні.
- **Внутрішнє опромінення** – РР знаходиться в повітрі, їжі або у воді і через органи дихання або харчовий тракт, потрапивши до організму, опромінює його з середини.

### **3.1 ЯК ЗАХИСТИТИ ЛЮДИНУ ВІД РАДІОАКТИВНОГО ОПРОМІНЕННЯ І ЗАРАЖЕННЯ**

Для захисту від альфа-випромінювання достатньо повітряного прошарку або листа паперу. Для захисту від бета-променів необхідні металеві листи товщиною не менше 5 мм, просвинцоване скло (технічний кришталь). Найбільш небезпечними є гамма-промені, і для захисту від них можуть використовуватись бетонні стіни товщиною понад 600 мм або сталеві пластини товщиною 300 мм.

Захист від іонізуючих випромінювань включає комплекс організаційних і технічних заходів.

До організаційних заходів належить: складання інструкцій, в яких вказують порядок і правила проведення робіт; зберігання радіонуклідів в спеціальних середовищах в контейнерах; заборона на роботу в одному приміщенні з кількома джерелами (дозволяється з одним).

Технічні заходи включають екранування. Екрани виконують із алюмінію, плексигласу, свинцю, вольфраму. Захисні екрани можуть бути стаціонарні, пересувні, розбірні, настільні. Більш досконалим захисним устаткуванням є камери, бокси, маніпулятори.

Засоби індивідуального захисту запобігають потраплянню радіоактивних забруднень на шкіру і у внутрішні органи. Вони захищають людину від альфа- і бета-променів. Від гамма-променів засоби індивідуального захисту, як правило, не захищають. Спецодяг включає бавовняний халат, головний убір, гумові рукавиці, полівінілхлоридові комбінезони, черевики, окуляри, респіратори, протигази, костюми з примусовою подачею повітря в них.

Матеріали, з яких виготовлені засоби індивідуального захисту, повинні легко підлягати дезінфекції.

### **3.2 ЗАХОДИ І ПРАВИЛА ДЛЯ ОСІБ, ЩО ОПИНИЛИСЯ В ЗОНІ РАДІАЦІЙНОГО ЗАРАЖЕННЯ**

#### **Заходи:**

- вивести людей із зони радіаційної небезпеки;
- провести оцінку дози зовнішнього та внутрішнього опромінення;
- при необхідності провести санітарну обробку;
- вилучити забруднений одяг;
- провести медичне обстеження;

#### **Правила радіаційної безпеки:**

- вживати в їжу тільки консервовані продукти, що зберігаються в закритих приміщеннях;
- не вживати молоко корів, що паслися на забруднених полях, овочі і фрукти, зірвані на забруднених ділянках;
- приймати їжу тільки закритих приміщеннях, ретельно мити руки милом перед їжею і полоскати порожнину рота 0,5% розчином питної води;
- не пити воду з відкритих джерел;
- уникати тривалих пересувань по забрудненій місцевості, особливо по курній дорозі або траві, не ходити в ліс, не купатися в водоймах, розташованих на забрудненій території;
- не заходити до приміщення у взутті, на якому зберігається радіоактивний пил (бруд);
- при пересуванні по відкритій забрудненій місцевості використовувати засоби захисту органів дихання та шкірних покривів (у тому числі і підручні).

Дотримання цих правил дозволить істотно знизити ризик ураження радіацією.

## **4. ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА**

### **4.1ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

**ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА** - це система організаційних і технічних заходів та засобів, що забезпечують захист людей від шкідливої і небезпечної дії електричного струму, електричної дуги, електричного поля і статичної електрики.

**ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА** – це система заходів, спрямованих на запобігання ураження людей електричним струмом.

**ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА** – це система заходів, спрямованих на збереження життя і здоров'я електротехнічного персоналу, який працює в діючих електроустановках.

**ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА** – це відсутність загрози з боку електроустановки життю, здоров'ю та майну людей, тваринам, рослинам та навколишньому середовищу, що перевищує допустимий ризик.

Директор коледжу і керівники структурних підрозділів всіх рівнів відповідають за стан електробезпеки відповідно до займаних посад і зобов'язані організувати безпечну експлуатацію електроустановок. Для цього в коледжі створюється служба експлуатації електроустановок (енерго-механічна служба) на чолі з особою, відповідальною за електрогосподарство, розробляється і здійснюється система електробезпеки.

У системі електробезпеки важливі всі її складові частини

- улаштування електроустановок згідно ПУЕ;
- технічна експлуатація електроустановок згідно ПТЕ;
- організація безпечної експлуатації електроустановок згідно ПБЕ;
- наявність достатньої кількості випробуваних засобів індивідуального захисту, їх своєчасне випробування, правильне збереження і вміння персоналу користуватися ними;
- вміння персоналу звільнити потерпілого від дії електричного струму і надати йому ефективну долікарську допомогу.

Правила електробезпеки є обов'язковими для вивчення кожним учасниками навчально-виховного процесу в межах коледжу та за його межами.

**Електрична енергія** – це фактор підвищеної небезпеки, а безпосередній контакт з електроустановками без виконання заходів безпеки – це реальна небезпека ураження електричним струмом з тяжкими наслідками або втратою життя.

**ЕЛЕКТРИЧНА ЕНЕРГІЯ** – це невидима небезпека. Її неможливо ні побачити, ні почути, ні відчутти, ні визначити за запахом чи на смак. Її можна виявити лише за допомогою спеціальних приладів.

### **4.2ВИДИ ЕЛЕКТРОТРАВМ**

**Загальні електротравми або електричні удари:**

- судомні скорочення м'язів без втрати свідомості;
- судомні скорочення м'язів з втратою свідомості без порушення дихання і кровообігу;
- втрата свідомості з порушенням серцевої діяльності чи дихання або серцевої діяльності і дихання разом;
- клінічна смерть, тобто відсутність дихання і кровообігу;
- психофізичний шок.

### **Місцеві електротравми:**

- електричні опіки;
- електричні знаки;
- металізація шкіри;
- електрофтальмія (ушкодження очей УФ-випромінюванням електродуги);
- механічні ушкодження.

### **Чинники, що впливають на тяжкість ураження електричним струмом:**

- величина струму, що проходить через людину;
- величина напруги;
- електричний опір тіла людини;
- частота і рід струму;
- шлях струму;
- індивідуальні особливості і стан організму;
- час дії струму;
- чинник раптовості дії струму;
- чинник виробничого середовища.

### **Термічна дія електроструму – електричні опіки I–IV ступеня:**

- I.** – почервоніння шкіри потерпілого;
- II.** – пухирі;
- III.** – значні опіки з ушкодженням до 30% поверхні тіла;
- IV.** – опіки не тільки значних частин (понад 30% шкіряного покриву), а й вигорання м'язів аж до кісток.

**Електричні знаки** – загрибіння шкіри в місцях протікання електричного струму крізь поверхневий шар шкіри людини.

**Металізація шкіри** – проникнення частинок розплавленого металу в поверхню шкіри. При цьому шкіра втрачає електричний опір і стає струмопровідною.

**Офтальмічна дія** – дія ультрафіолетового випромінювання електричної дуги на сітківку очей з частковою або повною втратою зору тимчасово або постійно.

**Скорочення м'язів рук** з можливістю самостійно звільнитися від дії електричного струму або з втратою такої можливості.

**Скорочення м'язів ніг** при проходженні струму по шляху нога-нога під дією крокової напруги.

**Скорочення м'язів легенів** при проходженні струму по шляху рука-рука, голова-рука, голова-нога. Кисневе голодування, втрата клітин головного мозку.

**Скорочення м'язів серця** при проходженні струму по шляху рука-рука, голова-рука, голова-нога. Кисневе голодування, втрата клітин головного мозку.

**Скорочення м'язів язика** і закриття дихальних шляхів при проходженні струму по шляху голова-рука, голова-нога. Кисневе голодування, втрата клітин головного мозку.

**Скорочення м'язів внутрішніх органів** при протіканні струму по шляху через внутрішні органи.

### **Визволення від дії напруги:**

- відключення від джерела живлення;
- пере різання проводу;
- штучне коротке замикання;
- відтягнення від джерела напруги.

## **Величини струму – безпечні, небезпечні, смертельні:**

- I. до 5мА** – умовно безпечні;
- II. 5-20мА** – легкі травми (опіки I ступеня – почервоніння шкіри, скорочення м'язів з можливістю самостійно звільнитися від дії електричного струму, електричні знаки, металізація шкіри, інші ушкодження в легкій формі);
- III. 20-50мА** – середні травми (неможливість відпускання джерела струму, опіки II ступеня – пухирі, ушкодження середнього ступеня, можлива зупинка серця з фібриляцією);
- IV. 50-100мА** – тяжкі травми або смерть (опіки III-IV ступенів – обуглення значних ділянок шкіри і м'язів аж до кісток, зупинка серця, інші ушкодження в найтяжчій формі, клінічна смерть);
- V. понад 100мА** – смерть.

## **4.3ЗАХОДИ З ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКИ**

- зниження вологості в приміщенні (додаткова витяжка-вентиляція, фільтри-вологопоглиначі);
- частіше чищення і підтягування контактних болтових з'єднань;
- застосування вологозахисеного електрообладнання;
- зниження температури в приміщенні (додаткова витяжна і припливна вентиляція, додаткові охолоджувальні пристрої на припливній вентиляції);
- застосування обладнання з більш термостійкою ізоляцією;
- зменшення кількості пилу в приміщенні (додаткова витяжна вентиляція, фільтри-пиловловлювачі, додаткова припливна вентиляція);
- частіше очищення обладнання від пилу;
- застосування пило захищеного обладнання;
- зменшення кількості хімічно активних або органічних речовин в приміщенні (додаткова витяжна та припливна вентиляція, фільтри-поглиначі вказаних речовин);
- застосування електрообладнання та електропроводників, захищених від хімічно активних або органічних речовин;
- фарбування всього обладнання і приміщення фарбами, стійкими до хімічно активних або органічних речовин;
- забезпечення всіх верстатників, що працюють у приміщеннях із струмопровідною підлогою, додатковим засобом захисту від крокової напруги – діелектричними (дерев'яними) решітками, які повинні бути біля кожного верстата, та діелектричними килимками біля силового чи розподільного електрощита;
- забезпечити всіх електротехнічних працівників, що прямують виконувати будь-які роботи на електрообладнанні в приміщеннях із струмопровідною підлогою, додатковим засобом захисту від ураження струмом – діелектричними калошами;
- для всіх працівників, що працюють в приміщеннях зі струмопровідною підлогою, провести додатковий інструктаж із записом в журналі і роз'яснити, як необхідно поводитись в зоні крокової напруги: пересуватись якомога коротшими кроками («кроком в пів ступні») або стрибати на одній нозі, або стрибати на двох ногах, але тримати їх зведеними разом; якщо впав – не намагатися піднятися, щоб, не ставши на коліна і не спершись на руки, не потрапити під дію напруги, більшої за крокову в 2 рази, а викочуватись. Заборонено наблизитись до місця замикання ближче 8 м поза приміщенням

і 4 м в приміщенні без застосування засобів захисту – діелектричні боти, калоші, суха дошка тощо;

- розміщення обладнання таким чином, щоб забезпечити неможливість одночасного доторкання працівника до заземлених конструкцій будівель чи споруд і до корпусу верстату, який може з будь-яких причин опинитись під напругою;

- розміщення відкритих струмопровідних частин на висоті не менше 2,5 м від підлоги;

- занесення металічних довгомірів (металевих труб, кутиків, швелерів, прутків тощо довжиною 5-6 м) в приміщеннях з розміщеними в ньому струмопровідними частинами не менше 2,5 м тільки двома працівниками, які тримають довгомір за протилежні кінці;

- в усіх інших випадках при розміщенні струмопровідних частин на висоті не менше 2,5 м закриття струмопровідних частин з метою їх недоступності для доторкання, для чого струмопровідні частини розміщуються в корпусі з дверцятами (рубильники, щити ввідні, розподільчі, силові, поверхові, освітлювальні тощо), які мають замки з ключами, а ключі зберігаються в установленому місці і видаються електротехнічному персоналу для виконання певних робіт під підпис;

- проведення всіх з'єднань провідників лише в з'єднувальних коробках, закритих кришкою;

- закриття ізоляцією всіх тимчасових з'єднань провідників (скруток);

- закриття під'єднання провідників до автоматичних вимикачів, пакетних вимикачів тощо екранами з ізоляційного матеріалу, захисними кришками, застосування ізоляції;

- занулення, заземлення корпусів електрообладнання та елементів електроустановок, що можуть опинитися під напругою внаслідок пошкодження ізоляції.

#### 4.4 ЗАСОБИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

<b>ОСНОВНІ</b>	<b>ДОДАТКОВІ</b>
<b>До 1000В:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- діелектричні рукавички;</li><li>- показники напруги;</li><li>- струмовимірювальні кліщі;</li><li>- інструмент з ізольованими руків'ям;</li><li>- тощо.</li></ul>	<b>До 1000В:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- діелектричні калоші;</li><li>- діелектричні килимки;</li><li>- сухий бавовняний одяг.</li></ul>
<b>Вище 1000В:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- показники напруги;</li><li>- струмовимірювальні кліщі;</li><li>- ізолювальні штанги.</li></ul>	<b>Вище 1000В:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- діелектричні рукавички;</li><li>- діелектричні боти.</li></ul>

#### 4.5 ВІЛЬНЕННЯ ПОТЕРПІЛОГО ВІД ДІЇ ЕЛЕКТРИЧНОГО СТРУМУ

**Для електроустановок до 1000В:**

- вимкнення електроустановки. Для цього потрібно знати місцезнаходження вимикача (адреси біля кожного вимикача), вільні проходи між обладнанням, вільні підходи до електрощитів та комунікаційних апаратів. Підстрахування потерпілого у тому випадку, якщо він знаходиться на висоті, для попередження травмування при падінні з висоти;

- штучне коротке замикання для створення умов для спрацювання захисних апаратів та відключення напруги з пошкодженого устаткування;
- перерубування провідників сокирою або лопатою з сухим держакком;
- відтягування потерпілого від електроустановки своїми руками за його сухий одяг (тільки в електроустановках до 1000В), застосування для цього сухого одягу – халату, куртки, пальто, шарфа тощо.

**Для електроустановок вище 1000В:**

- вимкнення електроустановки;
- штучне коротке замикання;
- відтягування потерпілого за допомогою основних діелектричних засобів захисту.

## 5. БЕЗПЕКА ДОРОЖНЬОГО РУХУ

Щорічно в Україні в дорожньо-транспортних пригодах гинуть понад 5 тис. осіб та отримують травми понад 30 тис. Кожні 16 хвилин в державі стається ДТП. Майже кожні 2 години гине людина, в середньому за добу в автомобільних аваріях гинуть 12-14 чоловік, отримують поранення – 80-100.

Єдиним нормативно-правовим актом, що встановлює порядок дорожнього руху по всій території України, є «Правила дорожнього руху», які знаходяться в повній відповідності з Законом України «Про дорожній рух», введеним в дію Постановою Верховної Ради України №2953-ХІІ від 28.01.93. дія «Правил дорожнього руху» поширюється на всі території, де можливий рух (дороги, вулиці загального користування, відомчі дороги, внутрішньозаводські дороги тощо).

**УЧАСНИКИ ДОРОЖНЬОГО РУХУ** – це водії, пішоходи і пасажери. Всі вони зобов'язані знати і неухильно виконувати вимоги «Правил дорожнього руху» і не створювати небезпеку чи перешкоди руху.

Особи, які допустили порушення «Правил дорожнього руху», несуть відповідальність згідно діючого законодавства.

**До них можуть бути застосовані наступні заходи:**

- громадського впливу;
- дисциплінарної та адміністративної відповідальності;
- цивільної та кримінальної відповідальності.

Дані заходи відповідальності залежать від характеру порушення і його наслідків.

Одним з найпоширеніших видів ДТП є наїзд транспортних засобів на пішохода.

### 5.1 ПІШОХОДИ ЗОБОВ'ЯЗАНІ:

- Ходити по тротуарах, пішохідних доріжках;
- При їх відсутності – в один ряд по узбіччю або краю проїзної частини, назустріч руху транспортних засобів. При цьому необхідно проявляти підвищену обережність і не створювати перешкод іншим учасникам руху. Особи, що рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини в інвалідних колясках без двигуна, на велосипеді, мотоциклі чи мопеді повинні рухатись в одному напрямку з іншими ТЗ;
- Переходити проїзну частину лише по підземних, надземних пішохідних переходах і в місцях, позначених спеціальною дорожньою розміткою або дорожніми знаками «Пішохідний перехід»; не рекомендується дорогу перебігати, необхідно йти спокійним кроком;
- Очікувати автобуси, тролейбуси, трамваї та автомобілі таксі на посадкових майданчиках, а за їх відсутності – на тротуарі або узбіччі;
- Починати переходити проїзну частину дороги до трамвайних зупинок, що не обладнані посадковими майданчиками, тільки після повної зупинки трамвая;
- Переводити дітей дошкільного віку через проїзну частину, тільки тримаючи їх за руку і дотримуючись «Правил дорожнього руху»; забороняється виходити на проїжджу частину, не переконавшись в особистій безпеці, а також у тому, що ви не створюєте небезпеки для інших учасників руху.



## **5.2 ПОСАДКА І ВИСАДКА:**

З моменту посадки пішохода в транспортний засіб, він перетворюється на пасажера. Посадка і висадка пасажирів повинна проводитись лише після повної зупинки транспортного засобу:

- з посадкового майданчика;
- при його відсутності – з тротуару чи узбіччя дороги;
- якщо і це не можливо – з крайньої смуги проїзної частини дороги.

## **5.3 ПІД ЧАС РУХУ ТРАНСПОРТНОГО ЗАСОБУ ПАСАЖИРИ ЗОБОВ'ЯЗАНІ:**

- Сидіти на сидіннях або стояти в призначених для цього місцях, тримаючись за поручні (ручки), щоб не впасти в разі різкого гальмування;
- Пристібатися ременями безпеки за їх наявності;
- При русі на мотоциклі – надіти і пристебнути підшоломник;
- Не відволікати водія від керування транспортним засобом.

## **5.4 ПАСАЖИРАМ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- Відкривати двері транспортного засобу, не переконавшись у повній його зупинці;
- Перешкоджати закриттю дверей перед початком руху.

При дорожньо-транспортній пригоді учасник руху повинен надати можливу допомогу потерпілим і повідомити про випадок в органи внутрішніх справ за телефоном «102». За необхідності викликати швидку медичну допомогу за номером «103».

## **6. ДІЇ ПІД ЧАС ВИЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ**

### **ПАМ'ЯТАЙТЕ!!!**

Знайдені боеприпаси (або предмети, що схожі на них) повинні бути знешкоджені тільки фахівцями.

Якщо ви виявили вибухонебезпечний чи просто підозрілий предмет – негайно повідомте місцеві органи влади та за телефонами «101» та «102». Навіть якщо ви не впевнені, що цей предмет небезпечний – краще перестрахуватися. Адже запобігти краще, ніж ліквідувати наслідки. Окрім того, необхідно дочекатися приїзду спеціальних служб, щоб точно вказати місце та обставини виявлення.

Ні в якому разі не підходьте до знахідки, це може бути вкрай небезпечно. Оптимально безпечна відстань – близько 50 метрів. Також необхідно окреслити місце знахідки за допомогою мотузки або стрічки. Проте не можна вбивати в землю кілки, адже поблизу цього місця можуть ще знаходитися снаряди.

Одразу припиніть будь-які роботи в районі небезпечного предмета. Удар лопати, грабелі, каміння чи просто поштовх може призвести до вибуху.

В жодному разі не пересувайте, не розбирайте та не нагрівайте небезпечну знахідку.

Категорично забороняється самостійно знешкоджувати вибухонебезпечні предмети. Це можуть робити тільки спеціально підготовлені фахівці.

## **7. ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

**НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ (НС)** – обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, що характеризується порушенням нормальних умов **життєдіяльності** населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосування засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності. Надзвичайні ситуації класифікуються за характером походження, ступенем поширення, розміром людських втрат та матеріальних збитків. Залежно від характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення НС на території України, розрізняють такі види надзвичайних ситуацій:

### **7.1 ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ**

- 1) Потенційно небезпечні об'єкти та об'єкти підвищеної небезпеки (атомні електростанції: Запорізька, Південноукраїнська, Рівненська, Хмельницька, Чорнобильська);
- 2) Будівлі та споруди з порушенням умов експлуатації;
- 3) Суб'єкти господарювання з критичним станом виробничих фондів та порушенням умов експлуатації;
- 4) Ядерні установки з порушенням умов експлуатації;
- 5) Наслідки терористичної діяльності;
- 6) Гідротехнічні споруди;
- 7) Неконтрольоване ввезення, зберігання і використання на території України техногенно небезпечних технологій, речовин, матеріалів;
- 8) Надмірне та нерегульоване накопичення побутових і промислових відходів, непридатних для використання засобів захисту рослин;
- 9) Наслідки військової та іншої екологічно небезпечної діяльності;
- 10) Суб'єкти господарювання, на об'єктах яких здійснюється виробництво, зберігання та утилізація вибухонебезпечних предметів;
- 11) Об'єкти життєзабезпечення населення з порушенням умов експлуатації тощо.

### **7.2 ДІЇ У ВИПАДКУ НС ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ (раптового виникнення радіаційної небезпеки)**

Після отримання повідомлення по радіо (або через інші засоби оповіщення) про радіаційну небезпеку населенню пропонується терміново зробити наступне:

- 1) Укритися в житлових будинках (важливо знати, що стіни дерев'яного будинку ослаблюють іонізуюче випромінювання у 2 рази, цегляного – у 10 разів, заглибленні сховища: з дерев'яним покриттям – у 7 разів, з цегляним або бетонним – у 40-100 разів);
- 2) Уникайте паніки, слухайте повідомлення органів влади щодо дій у цій надзвичайній ситуації;
- 3) Прийняти міри захисту від проникнення у квартиру (будинок), радіоактивних речовин з повітрям: закрити кватирки, загерметизувати рами, двері;

4) Зробити запас питної води: набрати воду у закриті ємності, підготувати елементарні засоби санітарного визначення, перекрити крани;

5) Провести екстрену йодну профілактику (якомога раніше, але тільки після спеціального оповіщення):

- водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі тричі на день протягом 7 діб:
  - дітям до двох років – по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока (консервованого) або дитячої молочної суміші;
  - дітям старше двох років та дорослим – по 3-5 крапель на склянку молока (консервованого) або води.
- Наносити на поверхню рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 діб.

#### **Підготовка до можливої евакуації:**

1) Уточніть час початку евакуації, попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку – їх мають евакуювати в першу чергу;

2) Підготувати документи та гроші, предмети першої необхідності, упакувати ліки, мінімум білизни та одягу (1-2 зміни);

3) Зібрати доступний вам запас консервованих харчів, у тому числі молоко для дітей на 2-3 дні;

4) Зібрані речі упакувати в поліетиленові мішки і пакети та скласти їх в помешканні, найбільш захищеному від проникнення зовнішнього забруднення;

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

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

### **7.3 ПРИРОДНОГО ТА ЕКОЛОГІЧНОГО ХАРАКТЕРУ**

1) Сейсмоактивні зони, які оточують Україну: Закарпатська, Івано-Франківська, Чернівецька та Одеська області, АР Крим, де сила землетрусів може складати 7-8 балів, та ряд інших областей з силою землетрусів 5-6 балів;

2) Грязьовий вулканізм, характерний для АР Криму і прилеглої акваторії Азовського моря і Керченської протоки;

3) Селі – найбільш поширені в гірських районах Карпат і Криму та в деяких місцях на правому березі Дніпра;

4) Зсуви – поширені на 50% території України: Закарпатська, Івано-Франківська, Чернівецька, Миколаївська, Одеська, Харківська, Дніпропетровська області та АР Крим;

5) Обвали, осипи – характерні для районів Карпатських та Кримських гір;

6) Абразійні процеси – найбільш поширені на Чорноморському та Азовському узбережжі (швидкість абразії в середньому скрадає 1,3-4,2 м/рік);

7) Небезпечні гідрологічні явища: сильні зливи, сильна спека, суховії, засуха, урагани, шквали, смерчі, пилові бурі, сильні тумани, заметілі, заноси, ожеледі, сильний мороз,

повені, снігові лавини, шторми, обмерзання споруд і суден, затоплення при прориві дамб і гребель, водосховищ;

- 8) Природні пожежі – лісові, торф'яні;
- 9) Інфекційні захворювання людей і тварин та біологічного ураження рослин;
- 10) Зміни стану суші – катастрофічні провали, зсуви, обвали земної поверхні, ерозія, дефляція, хімічне забруднення ґрунтів важкими металами;
- 11) Виникнення кислотних опадів;
- 12) Руйнування озонового шару, гідросфери, біосфери.

## **7.4 СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ**

Протиправні дії терористичного і антиконституційного спрямування – теракт, викрадення, захоплення заручників, знищення суден, захоплення зброї.

## **7.5 ДІЇ У ВИПАДКУ НС СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ**

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

- не торкайтеся у вагоні, під'їзді або на вулиці нічийних пакетів (сумок), не підпускайте до них інших. Повідомте про знахідку співробітника поліції;
- у присутності терористів не виказуйте своє невдоволення, утримуйтеся від різких рухів, лементу й стогонів;
- при погрозі застосування терористами зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, подалі від вікон, зашкленених дверей, проходів, сходів;
- використовуйте будь-яку можливість для порятунку;
- якщо відбувся вибух – вживайте заходів щодо недопущення пожежі та паніки, надайте домедичну допомогу постраждалим;
- намагайтеся запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомте їх прибулим співробітникам спецслужб.

### **2) Дії під час перестрілки:**

- якщо стрілянина застала вас на вулиці, відразу ж ляжте й озирніться, виберіть найближче укриття й проберіться до нього, не піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть служити виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи або бордюри, канави. Пам'ятайте, що автомобіль – не найкращий захист, оскільки його метал тонкий, а паливе – вибухонебезпечне. За першої нагоди сховайтеся в під'їзді будинку, підземному переході, дочекайтеся закінчення перестрілки;
- вживайте заходи для порятунку дітей, за необхідності прикрийте їх своїм тілом. За можливості повідомте про інцидент співробітників поліції;
- якщо в ході перестрілки ви перебуваєте в будинку – укрийтеся у ванній кімнаті і ляжте на підлогу, тому що перебувати у кімнаті небезпечно через можливість рикошету. Перебуваючи в укритті, стежте за можливим початком пожежі. Якщо пожежа почалася, а стрілянина не припинилася, залиште квартиру й сховайтеся в під'їзді, далі від вікон.

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

- якщо ви опинилися в захопленому літаку (автобусі), не привертайте до себе уваги терористів. Огляньте салон, визначте місця можливого укриття на випадок стрілянини;
- заспокойтеся, спробуйте відволікатися від того, що відбувається, читайте, розгадуйте кросворди;
- зніміть ювелірні прикраси;

- не дивіться в очі терористам, не пересувайтеся по салону та не відкривайте сумки без їхнього дозволу;
- не реагуйте на провокаційну або зухвалу поведінку;
- жінкам у міні-спідницях бажано прикрити ноги;
- якщо представники влади почнуть спробу штурму – лягайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до закінчення штурму;
- після звільнення – негайно залиште літак (автобус), тому що не виключена можливість його замінування терористами й вибуху парів бензину.

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

- покладіть слухавку поряд з телефоном;
- подзвоніть з іншого телефону (мобільного, від сусідів) на вузол зв'язку і скажіть причину дзвінка, своє прізвище, адресу та номер свого телефону. Диспетчер встановить номер того, хто дзвонив, та скаже вам, звідки дзвонили – з квартири чи автомату;
- напишіть заяву начальнику відділення міліції, на території якого ви проживаєте, для прийняття необхідних заходів;
- постарайтесь затягнути розмову та записати її на диктофон чи дайте послухати сусідам;
- подзвоніть на вузол зв'язку з іншого телефону (аналогічно п.1), а потім напишіть заяву в відділення міліції;
- міліція, за запитом на вузол зв'язку, отримає номер телефону, адресу, прізвище того, хто дзвонив, і прийме необхідні міри;
- одночасно з розмовою і записом на диктофон, друга людина дзвонить з іншого телефону на вузол зв'язку, а потім в міліцію за телефоном «102» для термінового затримання того, хто телефонував.

## **7.6 ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ**

З ураженням населення вторинними факторами внаслідок руйнування об'єктів економіки і військової інфраструктури можливі тільки в воєнний час на території держави (атомні і гідроелектричні станції, склади і сховища радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, транспортних і інженерних комунікацій).

## **7.7 ДІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ**

При першій можливості покиньте разом з сім'єю небезпечну зону. У разі неможливості виїхати особисто, відправити дітей і родичів похилого віку до родичів, знайомих. Необхідно взяти з собою всі документи, коштовні речі і цінні папери.

Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати «екстрену валізку» з речами, які можуть знадобитись при знаходженні у зоні НС або при евакуації у безпечні райони.

### **1) Підготовка оселі:**

- нанести захисні смуги зі скочу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;
- по можливості обладнайте укриття у підвалі, захистіть його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;

- при наявності земельної ділянки обладнайте укриття на такій відстані від будинку, яка більше його висоти;
- зробити вдома запаси питної та технічної води;
- зробити запас продуктів тривалого зберігання;
- додатково укомплектувати домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги;
- підготувати ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), гасові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготувати (закупити) прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- підготувати необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільної оборони або інших сховищ (підвалів, погребів тощо);
- особистий транспорт завжди мати у справному стані і з запасом палива для виїзду у безпечний район;
- при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

## **2) Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру:**

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- завжди мати при собі документ (паспорт) що засвідчує особу, відомості про вашу групу крові та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергія на медичні препарати тощо);
- знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, місць частого відвідування (магазин, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності старатися якнайменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та в малознайомих місцях;
- при виході з приміщень, пересування сходами багатоповерхівок або до споруди цивільної оборони (сховища) дотримуватись правила правої руки (при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, людям похилого віку та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття;
- уникати місць скупчення людей;
- не вступати в суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);
- при появі озброєних людей (не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, нехарактерна зовнішність, протиправні і про вокативні дії, проведення незрозумілих робіт тощо) негайно інформувати органи правопорядку, місцевої влади, військових;
- у разі потрапляння у район обстрілу сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту,

сховища і укриття – лягти на землю головою в сторону, протилежну вибухам. Голову прикрити руками (за наявності, для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця обстрілу;

- надавати першу допомогу іншим людям у разі їх поранення. Викликати швидку допомогу, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності – військових;

- якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо) наstarатися з'ясувати та зберегти якнайбільше інформації про них та обставини події для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо. Необхідно пам'ятати, що ви самі або близькі вам люди також можуть опинитись у скрутному становищі і будуть потребувати допомоги.

### **!НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ!**

- Підходити до вікон, якщо почуєте постріли;
- Спостерігати за ходом бойових дій;
- Стояти чи перебігати під обстрілом;
- Конфліктувати з озброєними людьми;
- Носити армійську форму або камуфляжний одяг;
- Демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- Підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

### **ПРИ ВИЯВЛЕННІ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ**

#### **!ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ!**

- Перекладати, перекочувати їх з одного місця на інше;
- Збирати і зберігати їх, а також нагрівати чи ударяти;
- Намагатися розрядити чи розібрати їх;
- Виготовляти різні предмети;
- Використовувати заряди для розведення вогню і освітлення;
- Заносити їх у приміщення, закопувати у землю, кидати в колодязь чи річку.

Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживте заходів щодо їх означення, огороження і охорони на місці виявлення. негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС.

### **3) «Екстрена валізка»:**

Екстрена валізка, як правило, являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів і більше, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Всі речі повинні бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. Екстрена валіза призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної ситуації, будь то землетрус, повінь, пожежа, загострена криміногенна обстановка, епіцентр військових дій чи інше. Добре мати рюкзак з «підвалом» (нижнім клапаном).

#### **У рюкзак рекомендується покласти наступне:**

- копії важливих документів в поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів: паспорта, водійських прав, документів на нерухомість, автомобіль тощо. Документи варто укладати так, щоб у разі необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах також вказують серед документів кілька фотографій рідних та близьких;
- кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;



- дублікати ключів від будинку і машини;
- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і зустрічі в установленому місці зустрічі вашої родини;
- засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);
- ліхтарик (краще декілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничку, свічки;
- компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);
- багатофункціональний інструмент, що включає лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;
- ніж, сокира, сигнальні засоби (свисток, фальшфейер тощо);
- декілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів. Вони можуть замінити намет або тент, якщо їх розрізати;
- рулон широкого скочу;
- упаковку презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води, прокладки, рятувального жилету на воді тощо;
- шнур синтетичний 4-5 мм, близько 20 м;
- блокнот і олівець;
- нитки та голки;
- аптечка першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальне), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), імодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), джгут, шприці тощо; ліки, що ви приймаєте (мінімум на тиждень), з описом способу застосування та дози (слідкуйте за терміном придатності ліків); прізвища та мобільні телефони фаших лікарів;
- одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дощовик, в'язана шапка, рукавиці, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне та надійне взуття;
- міні-палатка, поліуретановий килимок, спальний мішок (якщо дозволяє місце); рушник, туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хустинок, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;
- приналежності для дітей (за необхідності);
- посуд (краще металевий): казанок, фляга, ложка, кружка;
- запас їжі на кілька днів – все, що можна їсти без попередньої обробки і що не займає багато місця, довго зберігається, наприклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад з горіхами, жменю льодяників), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце – крупа перлова, гречана, рис довгозернистий, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;
- запас питної води на 1-2 дні, який потрібно періодично оновлювати.

## **7.8 ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИНИКНЕННІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

- Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко і спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поруч;
  - Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування;
  - Якщо ситуація вийшла з-під контролю дорослих, зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами:
    - 101 – пожежна охорона;
    - 102 – міліція;
    - 103 – швидка медична допомога;
    - 104 – газова служба;
- Коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я та номер телефону;
- За можливості залишити територію аварійної безпеки.

## **8. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОБУТІ**

### ***(дії в екстремальних ситуаціях)***

Перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку. Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і чітко дотримуватись правил поведінки на воді.

### **8.1 ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ**

- 1) Місця купання (пляжі) повинні відповідати санітарно-технологічним нормам;
- 2) Під час катання на човнах суворо дотримуватись правил поведінки під час катання на плавзасобах;
- 3) Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в обладнаних для цього місцях, спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади;
- 4) Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- 5) Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду або при швидкості вітру до 10 м/с, температурі води – не нижче +18°C, повітря – не нижче +24°C;
- 6) Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- 7) Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- 8) У воді варто знаходитись не більше 20 хвилин;
- 9) Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
- 10) Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
- 11) Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній безпечній для вас глибині водоймища;
- 12) Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

### **8.2 ПРАВИЛАМИ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- 1) Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
- 2) Залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- 3) Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- 4) Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- 5) Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як: дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- 6) Пересуватися на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання;
- 7) Вживати спиртні напої під час купання;
- 8) Забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття тощо), прати білизну та одяг у місцях, відведених для купання;
- 9) Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

### 8.3 ДІЇ У ВИПАДКУ НЕЩАСНОГО ВИПАДКУ, ЩО ТРАПИВСЯ ПІД ЧАС КАТАННЯ НА ЧОВНІ ЧИ КУПАННЯ

1) Якщо човен перевернувся, головне – не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, тож вам необхідно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинувся, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Слід плисти в тому напрямку, в якому видно світло.

Той, хто вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати варто спочатку одного потопаючого, потім іншого; врятувати вплав кількох людей одночасно неможливо.

2) Причиною загибелі людей на воді можуть стати вири, що затягують навіть досвідчених плавців; підводні плини, які паралізують волю людини, що пливе; водорості, що сковують рух плавця. У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести.

Непосильна боротьба з течією може вкінцець виснажити сили плавця. Тому краще плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У такому разі необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до тих пір, поки не спаде хвиля, потім зіскочити і вибігти за межу прибою.

Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, зануртесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, сплисти на поверхню.

3) Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води у зону холодної з'являються судороги, що зводять руки і ноги. **Головне – не розгубіться!** Треба негайно змінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні і, за можливості, кличте на допомогу.

4) Плавець, що заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще сильніше. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, звідки приплив. Якщо це не допоможе, варто підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками. Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути: переохолодження у воді; перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення, безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше. В усіх випадках плавцю рекомендується змінити стиль плавання і за можливості вийти з води.

Якщо немає можливості негайного виходу із води, необхідно діяти таким чином:

- при відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкриваючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак;
- при судомі ікорного м'яза необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою піджати ногу в коліні поперед себе.

#### 5) Що робити, якщо на ваших очах тоне людина?

Негайно оцініть обстановку та подивіться, чи немає поруч рятувального засобу. Ним може бути все, що збільшить плавучість людини і що ви в змозі до неї докинути.

Уміння надати допомогу при нещасних випадках потрібне кожній людині. Особливо складно це робити без використання рятувальних засобів (човнів, катерів тощо). Якщо ви кинулися на допомогу, треба максимально враховувати швидкість течії, вітру та відстань від берега. Якщо постраждалий може контролювати себе, він повинен триматися за плечі свого рятувальника. Якщо ж постраждалий не контролює своїх дій – поводитися з ним треба жорстко, не даючи йому впасти у стан паніки.

#### **б) Елементарна техніка рятування**

Підпливши до потопаючого, необхідно пірнути під нього й одним із прийомів захоплення (класичний – узявши за волосся) транспортувати до берега. У випадку, якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию, звільняйтеся і негайно пірнайте. Інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити. Якщо ж він уже занурився у воду, не припиняйте спроб знайти його там. Коли витягнете потерпілого на берег, основну увагу слід звернути на колір шкіри, дихання, серцеву діяльність, рефлекси очей, ширину зіниць. Допомога надається залежно від його стану.

## **8.4 ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ КАТЕРАМИ ТА МАЛОМІРНИМИ СУДНАМИ**

### **1) Вихід маломірних (малих) суден у плавання дозволяється за:**

- сприятливих погодних умов;
- технічної справності судна;
- наявності устаткування та знаряддя, перелічених в документах класифікаційного товариства;
- наявності діючих судових документів та відповідного свідоцтва (диплома) на право керування судном.

### **2) Судноводії маломірних (малих) суден зобов'язані:**

- забезпечувати безпеку плавання судна та пасажирів;
- уміти своєчасно надавати допомогу потерпілим на воді;
- доставляти потерпілих на воді в лікувальні заклади;
- при погіршенні гідрометеорологічних умов переходити до укриття.

У разі аварійного випадку з маломірними (малими) суднами необхідно скласти акт про випадок, додавши до нього відповідну схему руху та повідомити найближчий підрозділ Держфлотінспекції України. Під час плавання на безпалубному маломірному (малому) судні пасажирів та члени екіпажу повинні бути одягнені в рятувальні нагрудники (жилети).

### **3) Судноводіям маломірних (малих) суден забороняється:**

- виходити в плавання без дозволу компетентних органів, на судні, що не зареєстроване у встановленому порядку, не має відповідних номерних знаків на бортах, своєчасно не пройшло технічний огляд;
- виливати за борт відходи паливно-мастильних матеріалів та викидати сміття;
- здійснювати плавання в районах, що заборонені для руху маломірних (малих) суден, без дозволу регіонального представництва Держфлотінспекції України;
- керувати судном у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння будь-якого ступеня, а також у хворобливому стані, який може призвести до втрати орієнтації;
- передавати керування судна особам, що перебувають у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння будь-якого ступеня;

- порушувати норми пасажиромісткості та вантажопідйомності судна;
- керувати судном, не маючи при собі відповідного свідоцтва або диплома;
- здійснювати рух при видимості менше 500 метрів;
- ставати на якір у межах суднового ходу (фарватеру);
- заходити на акваторії пляжів та місць, відведених для відпочинку та проведення тренувань спортивних суден;
- маневрувати або зупинятися поблизу суден, що не є маломірними (малими);
- зупинятись біля пасажирських або вантажних причалів на дистанції ближче ніж 200 метрів;
- виходити на судновий хід (рекомендований курс, встановлену смугу руху), якщо видимість менше 1000 метрів, а вітрильним суднам, крім того, і в темний час доби;
- здійснювати рух швидкісних суден, якщо видимість менша 1000 метрів;
- швартуватись до плавучих навігаційних знаків;
- перевозити вибухо- та вогнєнебезпечні вантажі;
- пірнати у воду з борта судна, яке не обладнане для цього.

В усіх випадках, що не передбачені цими Правилами, судноводії повинні вживати всіх можливих заходів, що диктуються практикою судно володіння або особливими обставинами, для забезпечення безаварійного плавання.

## **8.5 ПРАВИЛА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНКИ У ЛІСІ**

### **1) Підготовка до подорожі у ліс:**

- повідомте про те, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає – залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення);
  - візьміть собі за правило – перед мандрівкою чи походом до лісу подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири;
  - одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте, погодні умови можуть змінитися дуже швидко;
  - переконайтеся, що все ваше знарядження в хорошому та робочому стані.
- Якщо ви сумніваєтесь, брати ту чи іншу річ, чи ні, пам'ятайте – зайва вага буде вам заважати.

### **2) У лісі:**

- встановіть між собою сигнали, щоб не загубити один одного у лісі, особливо на випадок несподіванок – свистом або голосом;
- запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати – лишайте примітки. Без орієнтирів людина в лісі починає кружляти;
- виберіть місце для вогнища та обладняйте його. Ніколи не залишайте вогнище без нагляду. Не загашене вогнище може стати причиною лісової пожежі;
- ніколи не пийте 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;
- будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість – обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;

- пам'ятайте: збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях отруйні;

- уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця – у людей і тварин близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони: поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явному агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево;

- уникайте додаткових неприємностей з тваринами, особливо у нічний час – ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку, краще покладіть її на дерево; недоїдки закопайте подалі від місця відпочинку;

- будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті. Потім необхідно накласти щільну пов'язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні;

- в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, не намагатися виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні;

- якщо ви опиналися біля поламаних дерев – не затримуйтесь. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;

- не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище сісце.

### **3) Якщо ви заблукали у лісі:**

- зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте – думати логічно просто неможливо;

- негайно зупиніться і присядьте. Не робіть жодного кроку, не подумавши. Думати можна тільки про одне: як дістатися того місця, де починається знайомий шлях;

- пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і спробуйте простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтесь. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте «на воду» - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка – до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися;

- правильно користуйтеся вогнем. Він є одним із основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті;

- уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод і не має відповідного одягу та захисту;

- використовуйте навички та вміння будувати схованок (буда, навіс, намет тощо) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню в лісі, забезпечить вам захист і тепло;

- бережіть та економно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

## **!ПАМ'ЯТАЙТЕ!**

### **Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись в екстремальних умовах, тому:**

- знайте приблизно свій шлях мандрівки;
- майте при собі засоби визначення напрямків сторін горизонту;
- майте одяг, придатний для будь-яких погодних умов;
- майте достатньо їжі, води, сірників, речей та засобів захисту свого життя.

#### **4) !Обережно – гриби!**

**ГРИБИ** – це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може привести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

#### ***Основні причини отруєнь:***

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно-їстівних грибів;
- вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;
- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєнню грибами, надаються наступні рекомендації та правила, яких необхідно дотримуватися кожній людині.

### **!ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!**

**4.1** Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків.

**4.2** Збирайте і купуйте гриби тільки тоді, коли вам відомо, що вони їстівні.

#### **4.3 Не збирайте гриби:**

- якщо не впевнені, що знаєте їх, якими б апетитними вони не здавалися;
- поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах;
- невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщена «бульба», оточена оболонкою;
- з ушкодженою ніжкою, старі, в'ялі, червиві або ослизлі;
- ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;
- «шампінйони» та «печериці», у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.

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

**4.5** Не куштуйте сирі гриби на смак.

**4.6** Ще раз перевірте гриби вдома, особливо ті, які зібрали діти. Усі сумнівні – викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом, викидайте. Гриби промийте, у маслоків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

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



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

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

**4.8** Ні в якому разі не пригощайте грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

### **!УВАГА!**

Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

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

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

## **8.6 ДІЇ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

Кожна людина в побуті, на роботі, на навчанні, на природі може потрапити в такі ситуації, для яких характерна новизна, несподіванка, тривалість та інтенсивність впливу несприятливих факторів навколишнього середовища (шкідливість, важкість, небезпека), а іноді наявність загрози для самого життя. Такі ситуації називаються **ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ**, тому що вони виходять за рамки звичайних. Людина опиняється в екстремальних ситуаціях з різних причин, але найчастіше за відбувається з їх власної вини:

- відсутність досвіду безпечної поведінки в природному та соціальному середовищі;
- зневага до норм і правил безпеки;
- непередбачливість або легковажність.

Для зменшення ймовірності опинитися в екстремальній ситуації і збільшення шансів на збереження власного здоров'я і життя, необхідно знати і враховувати фактори ризику, які супроводжують наше життя. **Для цього необхідно:**

**По-перше**, виробити вміння передбачати можливість виникнення небезпечних для життя ситуацій і, зі знанням справи, уникати потрапляння в них. Таким чином, проблема виживання в екстремальних ситуаціях зводиться до дотримання правил безпеки життєдіяльності в різних ситуаціях:

### **1) Безпека в пасажирському транспорті:**

- небезпека в пасажирському транспорті може наставати не тільки в разі порушення водієм ПДР, а й від пасажирів, які знаходяться поруч;

- у міському транспорті, якщо неадекватна людина намагається завести з вами знайомство, необхідно рішуче його обірвати, але не вступати з ним в суперечку, не конфліктувати – зробити вигляд, що нічого не сталося, і перейти на інше місце. Необхідно також обережати свої сумки та кишені. Якщо помітите, що, незважаючи на ваші переміщення, хтось постійно знаходиться поруч, необхідно зробити вигляд, що виходите, і пропустити незнайомця вперед;

- у таксі за можливості необхідно сідати на заднє сидіння. Якщо ж воно вже зайняте людьми в збудженому стані чи на підпитку, краще відмовитись від поїздки. Необхідно виходити з таксі в людному та освітленому місці, звернувшись із проханням до водія, щоб він почекав, поки ви зайдете до під'їзду чи квартири.

- У приміських поїздах, метро, трамваях-зачепах небажано сідати в порожній вагон. Краще знаходитися в першому вагоні, де можна звернутися за допомогою до машиніста. Не можна затримуватися на зупинках, необхідно йти разом з усіма.

## **2) Безпека на вулиці:**

Щоб захистити себе від неприємних і часто небезпечних несподіванок на вулиці, необхідно:

- вивчити можливі варіанти маршрутів в навчальний заклад, до друзів, знайомих, до місць дозвілля тощо;

- частіше міняти звичні маршрути;

- запам'ятати знаходження райвідділів міліції та опорних пунктів охорони порядку;

- знати місця молодіжних «тусовок» і неосвітлені ділянки вулиць, алей;

- повідомляти батькам перед виходом з будинку, куди ви йдете і коли повернетесь;

- уникати коротких доріг, що пролягають через звалища, кладовища, пустирі, двори і погано освітлені вулиці, місця, порослі щільним чагарником. У темних місцях, погано освітлених кварталах варто ходити посередині вулиці;

- остерігатися припаркованих машин із заведеним двигуном і сидячими всередині людьми. Якщо пасажери просять вас підказати дорогу, розмовляйте з ними, стоячи на безпечній відстані. Не підходьте до автомобіля ближче, ніж на відстань витягнутої руки;

- заправляйте обидва кінці шарфа під пальто, щоб він не звисав за спину, виключивши тим самим можливість нападника схопитися за шарф;

- користуючись телефоном-автоматом, стояти необхідно обличчям до виходу, виключивши тим самим можливість зловмисника непомітно підійти ззаду;

- у всіх випадках намагайтеся потенційного зловмисника тримати в полі зору на безпечній відстані;

- у разі нападу кусайте, дряпайте, сміливо застосовуйте прийоми самооборони;

- у кінцевому рахунку, вибір поведінки індивідуальний. Діяти слід, виходячи з обставин, залучаючи на допомогу свій розум і кмітливість, але ніколи не провокуйте противника на загострення конфлікту. Не відповідайте грубістю на грубість, образою на образу.

**ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ**, найбільша ваша перемога буде та, коли в конфліктній ситуації ви уникнете фізичного контакту.

## **3) Безпека в натовпі:**

**НАТОВП** – це особливий біологічний організм. Він діє за своїми законами і не завжди враховує інтереси окремої людини, в тому числі, її безпеку. Дуже часто натовп стає небезпечнішим за будь-яке стихійне лихо чи аварію. Характерною некерованою рисою натовпу є **паніка**.

### **Як вціліти у натовпі?**

- краще правило – далеко його обійти, ні в якому разі не йти проти натовпу;
- якщо натовп вас захопив, намагайтеся уникати його центру і краю;
- уникайте всього нерухомого: стовпів, тумб, стін і дерев, - інакше вас можуть просто розчавити;
- не чіпайтеся ні за що руками – їх можуть зламати;
- якщо у вас щось упало, не намагайтеся його підняти – життя дорожче;
- головна задача в натовпі – не впасти. Якщо падіння все ж сталося, слід швидко підтягти ноги до себе, згурпуватися і ривком спробувати встати. Однією ногою необхідно впертися в землю і різко розігнутися, використовуючи рух натовпу;
- якщо натовп щільний, але нерухомий, з нього можна спробувати вибратися, використовуючи психосоціальні прийоми. Наприклад: прикинутися хворим, п'яним, зробити вигляд, що вас нудить тощо;
- необхідно змусити себе зберігати самоконтроль й імпровізувати.

### **4) Безпека в бійці:**

#### ***Бійки діляться на два типи:***

- бійки, в яких ви берете участь;
- бійки, за якими ви спостерігаєте збоку.

У першому виді бійок добре допомагають м'язи або чорний пояс з карате, але найнадійніша тактика – уникнути бійки.

#### **Для цього необхідно:**

- вчитися прогнозувати розвиток подій;
- освоїти декілька прийомів самооборони і не шкодувати часу на доведення їх до автоматизму, але при цьому не бути занадто самовпевненим, пам'ятати, що на силу знайдеться сила;
- якщо все ж стався напад, не дайте себе залякати. Не треба намагатися вести бій до «перемоги». Повинна бути поставлена єдина мета – припинити бійку. Дуже важливо бути внутрішньо сильніше супротивника. Але якщо бійка неминуча, діяти треба рішуче, сміливо і нешаблонною сильніший духом частіше перемагає.

У другому виді бійки, коли спостереження за нею ведеться збоку, не слід нехтувати власною безпекою. Не слід виступати в благородній ролі миротворця, оскільки може дістатися не тільки від хуліганів, а й від при буйшій міліції. Міліція зобов'язана припинити бійку. Не варто також демонстративно дзвонити в міліцію і дражнити й без того озлоблених людей. Краще це зробити в найближчому громадському місці (магазині, аптеці, тощо).

### **5) Безпека при розмові по телефону:**

Відповідаючи на телефонний дзвінок, говоріть просто «слухаю», не називаючи свого імені й номера телефону. На запитання: «Який це телефон?» - повинна бути відповідь: «А який вам потрібен?» І, залежно від сказаного там, дайте відповідь, той це номер чи ні. У будь-якому разі не розкривайте ні свого імені, ні номера телефону. Деякі зловмисники набирають номери навмання до тих пір, поки не знайдуть відповідну жертву. Якщо номер набраний правильно, то попросіть абонента спочатку назвати себе.

Якщо у вас встановлений автовідповідач, не вказуйте у записаному на плівку повідомленні ваше ім'я та номер телефону; там не повинно бути інформації про те, що вас на даний момент немає вдома, ви у відпустці або у відрядженні. Повинні бути слова про те, що на даний момент ви не маєте можливості підійти до телефону.

## **б) Безпека при роботі з електрикою:**

Сучасні місця проживання (квартира, гуртожиток, готель тощо) насичені різною електропобутовою технікою, користування якою пов'язане з таким фактором ризику, як електричний струм. Несправні електроприлади або електропроводка можуть стати причиною пожежі. Щоб уникнути ураження електричним струмом при використанні побутових електроприладів необхідно дотримуватися елементарних правил:

- не можна одночасно братися за каструлю, що стоїть на електроплиті, і за кран водопроводу;
- змінюючи електролампочку, необхідно відключити подачу електричного струму в патрон;
- не можна мокрими руками торкатися до вимикача, розетки, цоколя електролампочки, ввімкнених електроприладів, неприпустимо прасувати білизну (особливо вологу) праскою з пошкодженим шнуром;
- не можна прикріплювати до лампочки саморобні паперові абажури;
- не можна ремонтувати побутову техніку, що знаходиться під напругою;
- не можна прив'язувати до електропроводки мотузки, тому що вони можуть пошкодити ізоляцію і викликати коротке замикання;
- забороняється лагодити перегорілі електропробки за допомогою саморобного «жучка».

При загоранні електропроводки або побутової електротехніки необхідно знеструмити їх, а потім вже приступати до гасіння пожежі. За необхідності, повідомити про пожежу за телефоном «101».

Робота з електроприладами в сирому приміщенні, при наявності поблизу від людини предметів, що добре проводять струм і з'єднані з землею (водопровідні труби, батареї і труби водяного опалення, корпуси електроприймачів тощо), становить виняткову небезпеку (при одночасному торканні фазових оголених дротів і заземленого струмопровідного предмета) і вимагає суворого дотримання правил електробезпеки. Працювати з електрообладнанням необхідно в сухому взутті, використовуючи спеціальні гумові рукавички (діелектричні). Небезпеку становить і крокова напруга, яка виникає в тому випадку, коли провід під напругою падає на землю і електричний потенціал накопичується в землі. Тому, коли людина підходить до впавшого на землю електропроводу, її ноги опиняються в точках з різним потенціалом, в результаті чого електричний розряд проходить через тіло людини. Щоб цього не відбулося, не слід наближатися до лежачих проводів (місцем замикання на землю) ближче ніж:

- на 4 м в закритих приміщеннях;
- на 8 м на відкритій місцевості.

Виходити із зони розтікання струму замикання на землю (навколо місця контакту дроту з землею) необхідно стрибками на одній нозі або на обох ногах, тримаючи їх разом. Невміле користування електроприладами може призвести до електротравм, які діляться на місцеві та електричні удари.

## 9. ПОРЯДОК НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

### 9.1 ПРИ ОПІКАХ

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим з опіками немедичними працівниками.

У цьому Порядку термін «опік» вживається у такому значенні – це травма м'язової тканини або шкіри, викликана дією тепла, електроенергії, хімічних речовин, тертя або випромінювання.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

#### **При наданні домедичної допомоги розрізняють опіки чотирьох ступенів:**

- I.** – еритема – почервоніння шкіри, набряклість і біль;
- II.** – утворення пухирів – сильний біль з інтенсивним почервонінням, відшаруванням епідермісу з утворенням пухирів, наповнених прозорою або каламутною рідиною;
- III.** – некроз всієї товщі шкіри з утворенням щільного струпу, під яким перебувають ушкоджені тканини;
- IV.** – обуглення – виникає при впливі на тканини дуже високих температур (полум'я, розплавлений метал тощо); частіше при пожежах та аваріях на автотранспорті (ДТП), в літаках, нещасні випадки на шахтах; результат таких опіків – ушкодження м'язів, сухожиль, кісток.

#### **Послідовність дій при наданні по медичної допомоги постраждалим з опіками немедичними працівниками:**

1. Переконатися у відсутності небезпеки;
2. Провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
3. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
4. Якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
5. Якщо у постраждалого опіки I та/або II ступеня:
  - 5.1 Охолодити місце опіку холодною водою;
  - 5.2 Після охолодження накрити пошкоджену ділянку чистою вологою серветкою;
  - 5.3 Не слід спеціально проколювати пухирі; якщо пухирі розірвались, накласти чисту, стерильну пов'язку.
6. Якщо у постраждалого опіки III і IV ступеня:
  - 6.1 Накрити місце опіку чистою, стерильною серветкою;
  - 6.2 За наявності ознак шоку надати постраждалому протишокове положення;
7. Не використовувати при опіках мазі, гелі та інші засоби до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
8. При опіках, викликаних хімічними речовинами, місце ураження постійно промивати чистою водою кімнатної температури до прибуття бригади екстреної (швидкої) допомоги;
9. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
10. При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

## **9.2 ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ ТА ВІДМОРОЖЕННІ**

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням немедичними працівниками.

У цьому Порядку терміни вживаються у такому значенні:

- переохолодження – загальний стан людини, коли на всю поверхню тіла впливає холод, а температура тіла при цьому падає нижче 35°C;
- відмороження – ушкодження тканин організму з розвитком місцевих та системних змін під дією холоду.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

Переохолодження/відмороження може виникнути при таких обставинах: тривалий вплив холоду, вітру, підвищеної вологості на особу в тісному або мокрому взутті, нерухомому положенні; незадовільний загальний стан постраждалого (хвороба, виснаження, алкогольне сп'яніння, крововтрата тощо).

**При наданні домедичної допомоги розрізняють чотири ступені відмороження::**

**I.** – шкіра постраждалого блідого кольору, незначно набрякла, чутливість знижена або повністю відсутня;

**II.** – у ділянці відмороження утворюються пухирі, наповнені прозорою або білою рідиною; характерні підвищення температури тіла, охолодження;

**III.** – омертвіння шкіри: з'являються пухирі, наповнені рідиною темно-червоного чи темно-бурого кольору; навколо омертвілої ділянки розвивається запальний вал (демаркаційна лінія); характерний розвиток інтоксикації – охолодження, потовиділення, значне погіршення самопочуття, апатія;

**IV.** – поява пухирів, наповнених чорною рідиною. У постраждалого присутні ознаки шоку.

**Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням немедичними працівниками:**

1. Переконатись у відсутності небезпеки;
2. Провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
3. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
4. Якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
5. При можливості усунути дію холоду: перемістити постраждалого в тепле приміщення, зняти мокрий одяг. Взуття та одяг знімати обережно, без зусиль, щоб не ушкодити уражені ділянки тіла (краще розрізати взуття та одяг);
6. Якщо постраждалий у свідомості, зігріти його: проводити загальне зігрівання постраждалого, з цією метою слід давати постраждалому безалкогольні гарячі напої. Не рекомендується інтенсивне розтирання і масаж відмороженої частини тіла;
7. Накласти на ушкоджену ділянку чисту пов'язку;
8. Забезпечити нерухомість переохолоджених пальців, кистей і стоп. При необхідності виконати іммобілізацію за допомогою імпровізованих або стандартних шин;
9. Якщо постраждалий без свідомості, але у нього збережене нормальне дихання, перевести його у стабільне положення;

10. Накрити постраждалого термопокривалом/ковдрою;
11. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
12. При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

### **9.3 ПРИ УТОПЛЕННІ**

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим при утопленні немедичними працівниками.

У цьому Порядку термін «утоплення» вживається у такому значенні – це гострий патологічний стан, що розвивається при випадковому або навмисному зануренні у воду чи інші рідини, з подальшим розвитком дихальної недостатності, причиною якої є потрапляння рідини в дихальні шляхи.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

**Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при утопленні:**

1. Переконатись у відсутності небезпеки;
2. Якщо постраждалий у воді:
  - 2.1 Кинути рятувальний засіб (рятувальний круг тощо);
  - 2.2 Підпливаючи до постраждалого, користуватись рятувальним жилетом або іншими засобами, що дозволяють утримуватись на воді (рятувальний круг, надувний матрац тощо). Підпливати до постраждалого зі спини. При наближенні до постраждалого попросити його заспокоїтись та пояснити, що ви в змозі надати допомогу;
  - 2.3 Якщо постраждалий без свідомості та перебуває у воді, перевернути його на спину, перевірити наявність дихання;
  - 2.4 Якщо постраждалий дихає, транспортувати його до берега. При витягуванні постраждалого з води при можливості залучати 2-3 особи, фіксувати шийний відділ хребта;
3. На березі у постраждалого без свідомості перевірити наявність дихання;
4. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
5. Якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
6. Якщо постраждалий дихає, до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги фіксувати шийний відділ хребта, забезпечити прохідність дихальних шляхів;
7. Якщо постраждалий не дихає, не видаляти воду з легень, розпочати серцево-легеневу реанімацію. При наявності автоматичного зовнішнього дефібрилятора – наклеїти електроди, попередньо витерти шкіру грудної клітини;
8. Якщо постраждалий у воді і не дихає, швидко транспортувати до берега, натиснення на грудну клітку у воді не є ефективним;
9. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
10. При погіршенні стану потерпілого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

## 9.4 ПРИ ПЕРЕГРІВАННІ

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим при перегріванні немедичними працівниками.

У цьому Порядку термін «перегрівання» вживається у такому значенні – це патологічний стан організму, що виникає внаслідок порушення терморегуляції та/або дії зовнішнього тепла.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

При дії високих температур зовнішнього середовища у постраждалих можуть виникнути: теплові судоми, теплове перевтомлення, тепловий удар.

### **При перегріванні слід розрізняти такі ознаки:**

- Теплові судоми – болісні скорочення м'язів (найчастіше в області гомілок або м'язів передньої черевної стінки);
- Теплове перевтомлення – нормальна або підвищена температура тіла, прохолодна, волога, бліда або почервоніла шкіра, головний біль, нудота, запаморочення або слабкість;
- Тепловий удар – висока температура тіла, іноді досягає 41°C, червона, гаряча суха шкіра, роздратованість, втрата свідомості, прискорене поверхневе дихання.

### **Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при перегріванні немедичними працівниками:**

1. При теплових судамах:
  - 1.1 Перемістити постраждалого в прохолодне місце;
  - 1.2 Дати постраждалому випити прохолодної води;
  - 1.3 При можливості обережно промасажувати м'язи у місці судом.
2. При тепловому перевтомленні і тепловому ударі:
  - 2.1 Перемістити постраждалого в прохолодне місце;
  - 2.2 Дати постраждалому випити прохолодної води;
  - 2.3 Розстебнути одяг постраждалого;
  - 2.4 Розмістити вологі прохолодні компреси в області великих судин (бокова поверхня шиї, під пахвинні ділянки) та на лобі;
  - 2.5 З метою загального охолодження можна використовувати вентилятори, обтирання постраждалого прохолодними компресами. Не слід охолоджувати постраждалого повністю, зануривши його у воду.
3. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
4. При погіршенні стану потерпілого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

## 9.5 ПРИ ТРАВМАХ ТА ПОШКОДЖЕННЯХ ОЧЕЙ

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим при травмах та пошкодженнях очей немедичними працівниками.

У цьому Порядку термін «пошкодження очей» вживається у такому значенні – це вплив на орган зору різних пошкоджуючих факторів, що може викликати порушення його функції або втрату зору.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.



**Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при пошкодженні очей немедичними працівниками:**

1. Переконатися у відсутності небезпеки;
2. Провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
3. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
4. Допомогти постраждалому зайняти найбільш зручне положення;
5. При потраплянні в очі дрібних сторонніх тіл, наприклад: бруду, піску, дерев'яних або металевих стружок, – постраждалий може відчувати сильний біль і бути не в змозі відкрити очі в такому випадку:
  1. Попросити постраждалого покліпати;
  2. Обережно промити око теплою проточною водою;
  3. Прикрити око чистою стерильною серветкою, закріпити її лейкопластиром;
6. При пошкодженні очей та наявності стороннього предмета:
  - 6.1 Не видаляти сторонній предмет;
  - 6.2 Накласти чисту стерильну серветку на око навколо предмета, закріпивши її лейкопластиром. Слід накладати пов'язку одночасно на два ока;
7. При потраплянні в очі хімічних розчинів, промивати очі теплою проточною водою до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
8. Якщо з очного яблука відбувається витік рідини, не промивати та не накладати пов'язки, не тиснути на очі з метою зупинки кровотечі. Постраждалому надати зручного положення;
9. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
10. При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

## **9.6 ПРИ УКУСАХ ТВАРИН ТА КОМАХ**

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим при укусах тварин та комах немедичними працівниками.

У цьому Порядку терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

**Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при укусах тварин та комах немедичними працівниками:**

1. При укусах домашніх тварин:
  - 1.1 Переконатися у відсутності небезпеки;
  - 1.2 За можливості, ізолювати тварину;
  - 1.3 Провести огляд постраждалого;
  - 1.4 Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
  - 1.5 За наявності рани без кровотечі, промити рану мильним розчином та накласти чисту стерильну пов'язку;
  - 1.6 За наявності рани та інтенсивної кровотечі, зупинити кровотечу та накласти на рану чисту стерильну пов'язку;
  - 1.7 Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

**1.8** При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

**2.** При укусах диких тварин:

**2.1** Переконатися у відсутності небезпеки;

**2.2** Запам'ятати вид тварини, за можливості, сфотографувати;

**2.3** Провести огляд постраждалого;

**2.4** Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;

**2.5** За наявності рани без кровотечі, промити рану мильним розчином та накласти чисту стерильну пов'язку;

**2.6** За наявності рани та інтенсивної кровотечі, зупинити кровотечу та накласти на рану чисту стерильну пов'язку;

**2.7** Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

**2.8** При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

**3.** При укусах отруйних змій:

**3.1** Переконатися у відсутності небезпеки;

**3.2** За можливості, запам'ятати вигляд змії, що вкусила (колір, розміри, візерунок на її спині тощо);

**3.3** Забезпечити постраждалому спокій та лежаче положення;

**3.4** При укусах в область кінцівки, знерухомити її;

**3.5** Дати постраждалому випити багато рідини (вода, чай тощо);

**3.6** Накласти на місце укусу чисту стерильну пов'язку;

**3.7** Не намагатися видалити отруту шляхом розрізання та припалювання місця укусу, не накладати на місце укусу холодний компрес;

**3.8** Якщо ви впевнені, що дія отрути нейротоксична (викликає параліч м'язів), накласти джгут вище місця укусу;

**3.9** За можливості, терміново транспортувати постраждалого до лікувального закладу

**3.10** Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

**3.11** При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

**4.** При укусах отруйних павуків необхідно здійснювати послідовність дій, передбачених пунктом 3 даного Порядку.

## **9.7 ПРИ ПАДІННІ З ВИСОТИ**

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим при падінні з висоти немедичними працівниками.

У цьому Порядку термін «падіння з висоти» вживається у такому значенні – це переміщення у просторі зверху вниз тіла людини та удар о поверхню приземлення, що призводить до утворення різноманітних механічних ушкоджень.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

**Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при падінні з висоти немедичними працівниками:**

1. Переконатися у відсутності небезпеки;
2. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
3. Зафіксувати шийний відділ хребта за допомогою шийного комірця чи руками;
4. Провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
5. Якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
6. За наявності свідомості у постраждалого та відсутності зовнішніх пошкоджень, уточнити його основні скарги та висоту падіння;
7. При відсутності небезпеки, залишити постраждалого у попередньому положенні до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
8. За наявності у постраждалого інтенсивної зовнішньої кровотечі, зупинити її, при цьому уникаючи зайвих рухів та мінімізуючи переміщення постраждалого;
9. При відсутності свідомості та збереженому диханні у постраждалого, підтримувати прохідність дихальних шляхів, фіксувати шийний відділ хребта;
10. При положенні постраждалого на животі, відсутності свідомості та підозрі на відсутність дихання, фіксувати шийний відділ хребта та перемістити постраждалого на спину;
11. Переміщення постраждалого виконувати за допомогою присутніх осіб;
12. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
13. При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

## **9.8 ПРИ ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНИХ ПРИГОДАХ**

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим при дорожньо-транспортних пригодах немедичними працівниками.

У цьому Порядку термін «дорожньо-транспортна пригода» вживається у такому значенні – це подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої є травмовані або загиблі люди.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

**Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при дорожньо-транспортних пригодах немедичними працівниками:**

1. Переконатися у відсутності небезпеки;
2. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
3. За можливості, заблокувати проїзд дорогою за допомогою свого автомобіля або попереджувальних знаків, наприклад, аварійного трикутника (позаду автомобіля, на відстані 50 метрів);
4. Якщо автомобіль стоїть під ухилом, заблокувати колеса (камінням, дошками), щоб упередити можливість його руху;
5. Якщо двигун продовжує працювати, вимкнути його;
6. Залучити оточуючих до надання домедичної допомоги;

7. Вважати, що у всіх постраждалих внаслідок дорожньо-транспортної пригоди є травма шийного відділу хребта;
8. Забезпечити нерухомість голови, шиї та хребта постраждалого за допомогою шийного комірця або руками;
9. З'ясувати і свідків чи постраждалих (якщо це можливо) причини та деталі аварії;
10. Надати домедичну допомогу постраждалому відповідно до наявних ушкоджень;
11. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
12. При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

### **9.9 ПРИ УРАЖЕННІ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ ЧИ БЛИСКАВКОЮ**

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим при ураженні електричним струмом чи блискавкою немедичними працівниками.

У цьому Порядку термін «електротравма» вживається у такому значенні – це місцеві і загальні ушкодження, що виникають у результаті електричного струму великої сили або розряду атмосферної електрики (блискавки).

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

**Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при ураженні електричним струмом чи блискавкою немедичними працівниками:**

1. Переконатися у відсутності небезпеки;
2. Якщо постраждалий перебуває під дією електричного струму, за можливості, припинити його дію: вимкнути джерело струму, відкинути електричний провід за допомогою сухої дерев'яної палиці чи іншого діелектричного засобу;
3. Провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
4. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
5. Якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
6. Якщо постраждалий без свідомості, але дихання збережене, надати постраждалому стабільного положення;
7. Накласти на місця опіку чисті стерильні пов'язки;
8. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
9. При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

### **9.10 ПРИ СУДОМАХ (ЕПІЛЕПСІЇ)**

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим при судомах (епілепсії) немедичними працівниками.

У цьому Порядку термін «судома» вживається у такому значенні – це довільне скорочення м'яза або групи м'язів, яке, зазвичай, супроводжується різким болем.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

**Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при судомах (епілепсії) немедичними працівниками:**

1. Переконатися у відсутності небезпеки;
2. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
3. Надавати медичну допомогу на місці випадку, крім ситуацій, коли місце є небезпечним;
4. Не намагатись насильно стримувати судомні рухи постраждалого;
5. Повернути постраждалого на бік для попередження потрапляння до верхніх дихальних шляхів слини, крові тощо;
6. Розстебнути одяг постраждалого;
7. Не слід розкривати рот у постраждалого за допомогою підручних засобів;
8. Не потрібно силоміць вливати рідину та будь-які ліки до рота постраждалого під час судом;
9. Після припинення судом оглянути постраждалого, визначити наявність свідомості та дихання. При відсутності дихання, розпочати серцево-легеневу реанімацію;
10. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
11. При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

#### **9.11 ВТРАТИ СВДОМОСТІ**

Цей Порядок визначає механізм надання домедичної допомоги постраждалим при втраті свідомості немедичними працівниками.

У цьому Порядку термін «втрата свідомості» вживається у такому значенні – це невідкладний стан, що виникає внаслідок короткотривалої недостатчі кровообігу головного мозку.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

**Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим при втраті свідомості немедичними працівниками:**

1. Переконатися у відсутності небезпеки;
2. Раптова втрата свідомості у присутності свідків:
  - 2.1 Визначити наявність дихання;
  - 2.2 Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
  - 2.3 За відсутності дихання, розпочати серцево-легеневу реанімацію;
  - 2.4 За наявності дихання, перемістити постраждалого у стабільне положення;
3. Постраждалий без свідомості, свідків немає:
  - 3.1 Визначити наявність дихання. Якщо постраждалий лежить на животі, перевернути його на спину, фіксуючи шийний відділ хребта;
  - 3.2 Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
  - 3.3 За відсутності дихання, розпочати серцево-легеневу реанімацію;
  - 3.4 За наявності дихання, провести огляд з метою виявлення наявних травм, за їх відсутності, перемістити постраждалого у стабільне положення. За необхідності, надати домедичну допомогу відповідно до наявних травм;
4. Залучати до надання домедичної допомоги свідків;
5. При можливості, з'ясувати причину виникнення невідкладного стану;
6. Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
7. При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.