

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «НОВОВОДОЛАЗЬКИЙ САНАТОРНИЙ
НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

**Методичні поради для батьків
учнів 1-11-х класів
з основ безпеки життєдіяльності дітей**

**Схвалено на засіданні педагогічної ради
КЗ «Нововодолазький СНВК»
(протокол від 11.01.2014 № 1)**

2014

№ з/п	Зміст	Сторінка
1.	Вступ	3
2.	Пам'ятка -звернення до батьків	4
3.	Батьки та відповідальність	5-6
4.	Організація безпечного побуту	7
5.	Попередження пожежі від пустощів дітей	8
6.	Попередження дорожньо-транспортного травматизму	9
7.	Профілактика інфекційних та кишкових захворювань дітей	10
8.	Безпека дітей	11
9.	Основні правила безпеки вдома	12
10.	Безпека дорожнього руху	15
11.	Правила поведінки при виникненні пожежі у квартирі	16
12.	Правила поведінки при експлуатації побутових газо- та електроприладів	17-19
13.	Правила безпеки при експлуатації газу	20
14.	Обережно! Побутова хімія	21-22
15.	Правила безпечної поведінки під час новорічних та різдвяних свят	23-24
16.	Правила безпеки під час відпочинку з дітьми біля води	25-26
17.	Рятування та надання першої медичної допомоги постраждалим на воді	27-29
18.	Безпека на водоймищах взимку	30-31
19.	Дії при переохолодженні (гіпотермії)	33
20.	Правила поведінки при зустрічі з собаками	33-34
21.	Правила безпечної поведінки під час подорожі до лісу	35-37
22.	Поради при виявленні кліща на шкірі	38
23.	Увага! Оси, бджоли, джмелі, шершні	39
24.	Профілактичні запобіжні заходи при укусах змій (гадюки)	40
25.	Правила безпеки при збиранні грибів	41-42
26.	Небезпечні рослини	43
27.	Надання першої допомоги при травмуванні дитини в побуті	44-45
28.	Порядок дій при виявленні розливу ртуті	46-47
29.	Правила поведінки в разі виявлення вибухових невизначених предметів, речовин	48-49
30.	Як не постраждати у натовпі	50
31.	Увага! Ожеледь!	51
32.	Увага! Снігові замети (хуртовини)!	52
33.	Увага! Грип, ГРВЗ!	53
34.	Як запобігти харчовим отруєнням	54
35.	Правила поведінки під час грози	55
36.	Увага! Чадний газ!	56
37.	Список використаної літератури	57

ВСТУП

Одним із пріоритетних напрямів діяльності Комунального закладу «Нововодолазький санаторний навчально-виховний комплекс» Харківської обласної ради є збереження та зміцнення здоров'я учнів (вихованців), формування навичок безпечної поведінки, захист дитини.

Представлені матеріали є збіркою пам'яток з основ безпеки життєдіяльності дітей. Рекомендації розроблені заступником директора з виховної роботи Черниш І.В. та колективом вихователів 1-11-х класів; погоджені на засіданні методичного об'єднання вихователів та класних керівників (протокол від 09.01.2014 №1).

Пам'ятка – звернення до батьків

Шановні батьки!

Нагадуємо Вам, що згідно ст.59 Закону України «Про освіту» Ви несете повну відповідальність перед законом за виховання та поведінку своїх дітей, збереження їх життя і здоров'я, дотримання режиму дня в робочі і вихідні дні, у поза навчальний час та під час учнівських канікул.

Для того, щоб з вашими дітьми не сталося нещастя, або щоб вони самі не скоїли протиправних вчинків, учням віком до 18 років забороняється знаходитися поза межами свого житлового помешкання влітку після 22.00 години, в осінньо-зимово-весняний період – після 21.00 години. Учням забороняється відвідувати дискотеки після вказаного часу.

Звертаємо Вашу увагу на недопущення випадків бродяжництва та жебракування дітей. Обмежте контакти дітей із малознайомими людьми.

Учням заборонено займатися тютюнопалінням, вживати спиртні напої, в тому числі слабоалкогольні й пиво. Криміналом є вживання й розповсюдження наркотичних засобів.

Через численні каліцтва та часті нещасні випадки на дорогах учням заборонено самостійно виїжджати на дорогу з твердим покриттям на велосипедах до виповнення 14 років. Їзда на мопедах, скутерах, мотоциклах дозволяється при виповненні 16 років і при наявності водійських прав. Керування транспортом дозволяється з 18 років при наявності водійських прав. Недопустимим є катання по проїжджій частині доріг на роликах, скейтбордах, ковзанах, санчатах.

Без супроводу і контролю батьків неповнолітнім учням не дозволяється купатися у водоймах.

Учням забороняється заходити і обстежувати територію нежилых приватних помешкань і будинків. Забороняється перебувати, влаштовувати ігри на недобудованих об'єктах.

Учням заборонено проводити колективні походи й ночівлі на природі без контролю батьків.

Найбільший скарб кожної людини - її життя та здоров'я

Шановні батьки! Виділіть декілька хвилин на відверту розмову з дітьми. Пам'ятайте, ці хвилини вимірюються ціною життя.

Пам'ятка Батьки та відповідальність

Законодавство про охорону дитинства ґрунтується на Конституції України, Конвенції ООН про права дитини (1989р.), міжнародних договорах, згода на обов'язковість яких надана Верховною Радою України, а також інших нормативно-правових актах, що регулюють суспільні відносини у цій сфері.

Як зазначено в Декларації ООН по правах дитини (1959р.), **"дитина, внаслідок її фізичної і розумової незрілості, потребує спеціальної охорони і піклування, включаючи належний правовий захист як до, так і після народження"**.

Обов'язки батьків щодо виховання та розвитку дитини висвітлені у ст. 150 Сімейного кодексу України. Батьки зобов'язані виховувати дитину в дусі поваги до прав та свобод інших людей, любові до своєї сім'ї та родини, свого народу, своєї Батьківщини, піклуватися про здоров'я дитини, її фізичний, духовний та моральний розвиток, забезпечити здобуття дитиною повної загальної середньої освіти, готувати її до самостійного життя. Батьки зобов'язані поважати дитину. **Передача дитини на виховання іншим особам не звільняє батьків від обов'язку батьківського піклування щодо неї.** Забороняються будь-які види експлуатації батьками своєї дитини, фізичні покарання дитини, а також застосування ними інших видів покарань, які принижують людську гідність дитини.

За невиконання або неналежне виконання обов'язків щодо виховання дітей батьки можуть бути притягнені до різних видів юридичної відповідальності:

- адміністративної (стаття 184 Кодексу України про адміністративні правопорушення (далі – КУпАП) «Невиконання батьками або особами, що їх замінюють, обов'язків щодо виховання дітей»);
- цивільно-правової (статті 1178 – 1183 Цивільного кодексу України);
- сімейно-правової (стаття 164 «Підстави для позбавлення батьківських прав»);
- кримінальної (стаття 166 Кримінального кодексу України (далі – КК) «Злісне невиконання обов'язків по догляду за дитиною або за особою, щодо якої встановлена опіка чи піклування»).

Обов'язки, що покладаються на батьків:

- піклування про здоров'я дитини, її фізичний, духовний та моральний розвиток;
- виховання дитини в дусі поваги до прав інших людей, любові до свого народу;
- забезпечення здобуття дитиною повної загальної освіти;

- повага до дитини;
- заборона будь-якої експлуатації дитини батьками, фізичні покарання та покарання, які принижують гідність дитини.

Неналежне виконання обов'язків щодо виховання дітей означає бездіяльність, у результаті якої обов'язки по вихованню виконуються неякісно, не в повному обсязі. Наприклад, схвалюються здійснення підлітком антигромадських вчинків, прививаються погляди, установки, що пропагують жорстокість, агресивність, ненависть, неповагу до оточуючих людей, закону; складаються умови, які загрожують життю та здоров'ю неповнолітнього; мають місце постійні чіпляння до дитини з будь-якого приводу і без нього.

Жорстоке поводження із неповнолітніми може виражатись у здійсненні батьками фізичного або психічного насилля щодо них або в замаху на їх статеvu недоторканість, а також у застосуванні недопустимих способів виховання (у грубому, зневажливому, що принижує людську гідність, поводженні з дітьми, образі або експлуатації дітей).

Відповідно до статті 184 КУпАП «ухилення батьків або осіб, які їх замінюють, від виконання передбачених законодавством обов'язків щодо забезпечення необхідних умов життя, навчання та виховання неповнолітніх дітей – тягне за собою попередження або накладення штрафу від одного до трьох неоподаткованих мінімумів доходів громадян. Ті самі дії, вчинені повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, - тягнуть за собою накладення штрафу від двох до чотирьох неоподаткованих мінімумів доходів громадян».

Якщо неповнолітній скоїв адміністративне правопорушення у віці від 14 до 16 років, на батьків накладається штраф у розмірі 3-5 неоподатковуваних мінімумів (відповідно до ст. 184 ч. 3). Скоєння неповнолітнім дій, що передбачені Кримінальним Кодексом, якщо він не досяг віку кримінальної відповідальності тягне за собою накладання штрафу на батьків (10-20 неоподатковуваних мінімумів).

Злісне невиконання батьками встановлених законом обов'язків по догляду за дитиною, що спричинило тяжкі наслідки, - карається обмеженням волі на строк від 2 до 5 років або позбавленням волі на той самий строк (ст. 166 Кримінального Кодексу України).

Право дитини на належне батьківське виховання забезпечується системою державного контролю.

Пам'ятка Організація безпечного побуту

Шановні батьки!

Виховуйте у дітей навички культури безпечної поведінки, демонструючи на власному прикладі обережність у поводженні з вогнем, газом, водою, побутовою хімією, ліками. Виділіть декілька хвилин на відверту розмову з дітьми. Пам'ятайте, ці хвилини вимірюються ціною життя. А щоб неждана мить не стала початком великої біди – потрібно давати дітям чіткі знання і вміння, як діяти в тій чи іншій ситуації. Пам'ятайте, що життя ваших дітей залежить лише від вас самих!

Не залишайте дітей без нагляду!

Ваші діти повинні дотримуватись правил безпеки життєдіяльності і пам'ятати:

- про правила дорожнього руху;
- про правила пожежної безпеки;
- про безпечне поводження з піротехнічними виробами;
- про безпечне поводження з електропобутовими і газовими приладами;
- про безпечне поводження біля відкритих водойм і на воді;
- про шкідливість алкоголю, паління та вживання наркотичних і психотропних речовин;
- про шкідливість тривалого перебування на сонці;
- про безпеку перебування в місцях можливих обвалів (яри, кар'єри, глинища);
- про небезпеку укусів диких та свійських тварин;
- про правила поведінки в громадських місцях;
- про обережність на залізниці;
- про необхідність слухатися батьків, учителів, вихователів і виконувати їхні розпорядження;
- про дотримання правил безпечної поведінки під час грози;
- про правила безпеки під час проведення екскурсій, походів, культпоходів.

Дітям категорично забороняється:

- розпалювати вогнища біля будівель в населених пунктах, у лісах і лісосмугах (особливо хвойних), поблизу полів хлібних злаків;
- бавитися сірниками;
- вживати в їжу гриби і невідомі ягоди;
- брати в руки отрутохімікати;
- гратися гострими і небезпечними предметами;
- проводити дитячі ігри і розваги поблизу повітряних ліній електропередач;
- користуватися вогнепальною зброєю (самопалами);
- бавитися на об'єктах будівництва, дахах багатопверхівок;
- наближатися ближче, ніж на 8 м до обірваного електричного дроту;
- переходити проїжджу частину, не впевнившись в повній безпеці;
- кататися на велосипедах (скутерах) на проїжджій частині;
- йти на контакт з незнайомцями;
- бавитися з тваринами (собаками, котами тощо), навіть свійськими;
- самотійно, без нагляду дорослих, користуватися електричними та газовими приладами;
- знаходитись біля водойм і на воді без нагляду дорослих.

Пам'ятка

Попередження пожежі від пустощів та необережного поводження з вогнем

Щоб не допустити пожежі необхідно виконувати наступні правила пожежної безпеки:

- зберігати сірники в місцях, недоступних дітям;
- не дозволяти дітям розводити багаття;
- не дозволяти самостійно вмикати електронагрівальні прилади;
- не дозволяти користуватися газовими приладами;
- не допускати перегляд телепередач, користування комп'ютером за відсутності дорослих;
- не залишати малолітніх дітей без нагляду;
- не вмикати електроприлади з пошкодженим дротом чи струмоприймачем;
- не нагрівати лаки та фарби на відкритому вогні;
- не заставляти шляхи евакуації (лоджії, балкони, коридори);
- не зберігати на балконах легкозаймисті речовини (бензин, мастила, ацетон);
- не сушити речі над газовою плитою;
- не користуватися саморобними ялинковими гірляндами;
- не влаштовувати піротехнічні заходи з балкону та поряд з будівлею;
- не палити в ліжку.

Шановні батьки!

Ставтеся негативно до дитячих ігор з вогнем! Роз'яснюйте, що їхні пустощі з вогнем можуть спричинити пожежу, загибель у вогні майна, та людей! Своїм прикладом навчайте дітей суворому виконанню протипожежних вимог. Пам'ятайте, що приклад старших є для дітей кращим методом виховання.

При виникненні пожежі негайно викликайте пожежну охорону за телефоном «101».

Пам'ятка

Попередження дорожньо-транспортного травматизму серед дітей

Шановні батьки!

Швидке збільшення інтенсивності руху висуває серйозне завдання – забезпечення безпеки руху пішоходів. У попередженні дорожньо-транспортного травматизму важливу роль відіграє робота дорослих з роз'яснення дітям правил дорожнього руху і прищеплення навичок дисциплінованості на вулицях і дорогах.. Щоб не допустити лиха на дорозі, вам необхідно:

- не подавати дітям негативного прикладу, порушуючи правила дорожнього руху;
- не чіплятися на підніжку транспорту і не стрибати на ходу, щоб своїм прикладом не заохотити дітей;
- вчити переходити вулицю на зелене світло світлофора, користуватись підземним переходом;
- на власному прикладі вчити користуватись нерегульованим пішохідним переходом;
- при перетині вулиці нерегульованим пішохідним переходом радити дітям йти в загальній масі пішоходів, бо дитина сама ще не завжди здатна оцінити дорожню ситуацію;
- не дозволяти дітям з'являтися зненацька перед транспортними засобами;
- вчити дітей правильно обходити транспорт на зупинках (трамвай – спереду, тролейбус, автомобіль та автобус – позаду);
- не дозволяти дітям самостійно користуватися громадським транспортом;
- не допускати ігор дітей на проїжджій частині дороги;
- не дозволяти дітям грати з м'ячем, кататися на велосипеді, ковзанах, роликах, санчатах на проїжджій частині дороги та поблизу від неї.

Телефон виклику міліції – «102».

Сподіваємося, що ви прислухаєтесь до наших порад!

Пам'ятка Профілактика інфекційних та кишкових захворювань дітей

Шановні батьки!

Щоб захистити дитину від отруень, кишкових та інфекційних хвороб необхідно дотримуватись наступних санітарно-гігієнічних правил:

- утримувати дитину в чистоті;
- мити руки після повернення додому з вулиці, після туалету, перед їжею;
- овочі та фрукти мити під проточною водою та ошпарювати окропом;
- пити тільки переварену або бутильовану воду;
- у жодному випадку не годувати дитину грибами, сушеною чи в'яленою рибою, а також м'ясними, рибними та молочними стравами, які зберігалися неналежним чином або мають прострочений термін вживання;
- не годувати дитину на вулиці (навіть фруктами чи цукерками);
- не годувати дитину продуктами, що придбані у вуличних торговців;
- під час поширення інфекцій якомога рідше перебувати з дитиною в публічних місцях;
- уникати контакту з людьми з підозрою на інфекційні захворювання;
- при підозрі на захворювання негайно викликати лікаря та сповістити медичну сестру навчального закладу;
- не займатися самолікуванням.

Шановні батьки, радимо своєчасно проводити профілактичні щеплення від дитячих інфекцій.

Телефон швидкої медичної допомоги – «103»

Пам'ятка

Безпека дітей

Шановні батьки!

Життя потребує від наших дітей вміння орієнтуватись і знаходити вихід з непередбачених ситуацій. Чим менше у дитини знань, тим більше небезпеки з боку оточуючого середовища.

Щоб вберегти дитину від біди, треба пам'ятати та дотримуватись наступних правил:

- не залишати дітей дошкільного віку, молодшого шкільного віку самих, навіть на короткий час;
- вчити дитину користуватися дверним вічком;
- не дозволяти відчиняти двері незнайомим людям, навіть одягненим у міліцейську форму;
- вчити користуватися телефоном для виклику служб 101, 102, 103, 104;
- забороняється підбирати на вулиці незнайомі предмети – вони можуть бути небезпечними;
- забороняється бавитися ріжучими, гострими та вибухонебезпечними предметами;
- не дозволяти користуватися ліфтом без супроводу дорослого родича;
- запобігати формуванню в дитині жорстокого ставлення до тварин;
- не дозволяти дражнити тварин;
- не дозволяти вмикати електроприлади за відсутності дорослих;
- не дозволяти виходити на балкон, відчиняти вікна;
- не дозволяти визирати у відчинене вікно;
- вчити дітей звертатися по допомогу до відповідних органів;
- вивчити з дитиною домашню адресу або вкладати в кишені «особисту картку» з даними дитини.

Проявляйте витримку і навчайте дітей берегти своє життя та здоров'я!

Пам'ятка

Основні правила безпеки вдома

1. На кухні.

Кухня - найнебезпечніше для дітей місце. Тут вони можуть отримати опіки, порізи, колючі рани, ураження струмом. Дотримуючись нижче вказаних порад, ви зможете уберегти дітей від небезпеки отримати травму:

- каструлі на плиті повинні бути розміщені таким чином, щоб найбільші з них стояли на максимальній відстані від краю плити;
- уважно стежте за процесом закипання, не допускайте витікання рідини з каструль, що може призвести до загасання вогню конфорок, а жирні рідини (наприклад, олія), навпаки, можуть самі займатися;
- оскільки дітям подобається торкатися вимикачів газу, подача його до плити повинна бути припинена, якщо її не використовують за призначенням. Не допускайте дитячих ігор із плитою, навіть якщо подачу газу припинено;
- особливу увагу варто приділити шухляді з ножами, виделками та іншими гострими предметами; необхідно знайти для них місце, яке недосяжне для малят;
- не залишайте ввімкненими електроприлади, особливо міксери, кавоварки, м'ясорубки.

2. У вітальні

У цій кімнаті дитина проводить більшу частину часу, тому варто зняти з меблів небезпечні предмети, щоб не було необхідності постійно стежити за дитиною і постійно їй щось забороняти. Дитина має право на деяку волю та автономність, щоб гармонійно розвиватися.

Кути меблів є основною причиною синців і гульт, тому бажано закрити їх поролоном на клейкій стрічці. Не залишайте дитину одну перед незахищеним камином: може відскочити іскра і підпалити килим або навіть одяг дитини. Якщо дитина занадто близько підходить до полум'я - це також може призвести до загорання одягу, причому одяг, виготовлений з синтетичного матеріалу, загорається набагато швидше.

3. У спальні

Ця кімната повинна бути добре освітленою і постійно провітрюватися. Щоб уникнути будь-якої можливої небезпеки для дитини, пам'ятайте:

- ліжко повинно мати товстий матрац і не занадто м'яку подушку;
- простирадло повинно бути добре натягнуте за допомогою поворозок, які закріплюють його краї, проходячи під матрацом;
- висота бар'єра ліжка повинна бути 50-60 см, а відстань між прутиками не повинна перевищувати 7 см;
- не користуйтеся електроковдрами, електричними переносними печами, які можуть спричинити опіки;
- не вішайте на шию ланцюжки, особливо коли вкладаєте дитину спати;

- з погляду гігієни та правильного виховання краще не класти дитину в ліжко до батьків;
- скриньки, баули, комоди, шафи, тощо повинні бути замкнені на ключ;

4. У ванній кімнаті

У ванній кімнаті бажано не залишати дитину одну та дотримуватися таких правил:

- не купайте дитину, якщо не минуло трьох годин після останнього прийому їжі;
- заміряйте температуру води, перш ніж опускати у неї дитину;
- не додавайте гарячої води, коли дитина вже у ванні;
- **ніколи не залишайте дитину одну у воді;**
- у ванній кімнаті краще мати шафу, яка замикається на ключ, або полицю, розташовану на достатній висоті, де зберігалися б предмети особистої гігієни, миючі засоби, косметика, аерозолі, пінцети, ножиці, шпильки тощо;
- електроустановки повинні бути обладнані спеціальним захистом;
- ніколи не включайте електроприлади, фени, бритви, коли стоїте голими ногами на мокрій підлозі або торкаєтесь до води чи крана. Черевики з гумовою підошвою служать найкращим ізолятором;
- не використовуйте електропідігрівач, не слухайте радіо у ванній кімнаті, тому що повітря, насичене паром, є провідником електричного струму;
- якщо у ванній кімнаті є газовий обігрівач, тримайте вікно відчиненим, періодично перевіряйте герметичність установки і роботу витяжної вентиляції;
- використовуйте неслизьке взуття, тому що можна отримати травму, упавши на мокрій підлозі;
- балончики дезодоранту можуть вибухнути, якщо вони стоять поруч із джерелом тепла або вікном, звідки на них падають сонячні промені.

5. На балконі

- Не можна залишати дітей на балконі.
- Не можна дозволяти дітям проводити рухливі ігри на балконі.
- На балконі потрібно закрити щілини, через які можуть випадати дитячі іграшки.
- В присутності дітей не можна нахилитись з балкона.

Балкон повинен закриватись з кімнати на гачок чи засув, розміщений так, щоб дитина не змогла його відкрити.

Щоб не трапилося нещасних випадків, запам'ятайте:

- виймайте ключі з дверей для того, щоб дитина не замкнулася у кімнаті;
- якщо морозильна камера має замикаючий пристрій, тримайте її постійно замкненою.

- якщо хочете викинути старий холодильник, зламайте замикаючий пристрій, щоб діти, які граються, не зачинилися всередині нього.
- телевізор необхідно встановлювати у стійкій ніші, а не на хиткому столику або візку. Телевізор випромінює радіацію, тому варто триматися на достатній відстані від екрана, розмір якого не повинен бути надмірним, та обмежити дітям час перегляду телепередач (15 хв.).
- предмети особистої гігієни та косметику слід тримати подалі від дітей;
- інструменти набору “Зроби сам” повинні зберігатися у металевій шухляді з надійним замком: цвяхи, молоток, свердло, пила можуть стати небезпечними, якщо опиняться в руках дитини;
- кожен член сім’ї, включаючи дітей, повинен знати, де розміщені розподільники (газу, води, електроенергії), балони, та вміти відключати їх в екстреному випадку;
- у кімнатах повинно бути в достатній кількості світла, щоб не вдаритися об кути та інші частини меблів;
- ліки, алкоголь, цигарки, запальнички та сірники повинні зберігатися в недоступному для дітей місці;
- попільниці повинні бути завжди очищеними, навіть маленький недопалок може викликати інтоксикацію;
- не залишайте відкритими розетки, підвісні дроти (краще прикріпити їх до стіни або провести за меблями);
- деякі кімнатні (дифенбахія, олеандр) та садові рослини токсичні, тому слід тримати дітей подалі від них;
- вогнепальну зброю вдома необхідно зберігати розрядженою, у металевій шафі (сейфі), замкненій на ключ.

Важливо мати завжди на видному місці список телефонних номерів сусідів, робочі телефони батьків й інших близьких родичів (особливо тих, хто працює або мешкає поруч), різних аварійних служб, щоб їх міг викликати кожен, включаючи і дітей.

Досвід показує, що в напруженій обстановці навіть дорослі не одразу можуть згадати ці телефони.

Як тільки дитина навчиться говорити - одночасно зі своїм ім’ям вона повинна вивчити своє прізвище, адресу і телефон батьків.

Пам'ятка

Безпека дорожнього руху

- Кожен з батьків повинен добре знати правила дорожнього руху, щоб навчати своїх дітей.
- Кожен з батьків зобов'язаний дотримуватись правил дорожнього руху, показуючи особистий правильний приклад своїм дітям.
- Основне правило поведінки на вулиці: стежити за навколишнім оточенням. Не потрібно ризикувати життям і сподіватися тільки на водія.
- Не створюйте перешкод транспорту: коляски, санки і інше слід возити по тротуару або узбіччю, не залишаючи без нагляду.
- Переходячи вулицю, не випускайте руки дитини, що йде з вами, не залишайте дітей на вулиці без нагляду.
- Не подавайте дітям негативного прикладу, порушуючи правила дорожнього руху.
- Не чіпляйтеся на підніжку транспорту і не стрибайте на ходу, щоб своїм прикладом не заохотити дітей.
- Вчіть дитину переходити вулицю на зелене світло світлофора, користуватись підземним переходом.
- На власному прикладі вчіть користуватись нерегульованим пішохідним переходом.
- При перетині вулиці нерегульованим пішохідним переходом радьте дітям йти в загальній масі пішоходів, бо дитина сама ще не завжди здатна оцінити дорожню ситуацію.
- Не дозволяйте дітям з'являтися зненацька перед транспортними засобами.
- Вчіть дітей правильно обходити транспорт на зупинках (автомобіль та автобус – позаду), а краще – дочекатися коли транспорт від'їде від зупинки.
- Не дозволяйте дітям самостійно користуватись громадським транспортом.
- Не дозволяйте дітям грати з м'ячем, кататися на велосипеді, ковзанах, роликах, лижах, санчатах на проїжджій частині дороги та поблизу від неї.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Життя дитини - у ваших руках! А кожна дитина має право на ЖИТТЯ!

Пам'ятка

Правила поведінки при виникненні пожежі у квартирі.

Горить квартира:

- викликати пожежну охорону (тел.101), розбірливо повідомивши свою адресу, прізвище, ім'я та по батькові;
- слід вимкнути джерела струму, перекрити крани газопостачання, джерело вогню накрити простирадлом;
- якщо пожежа виникла через несправність електропроводки, нічого не можна заливати водою, вікна відкривати не можна, бо кисень посилить вогонь;
- якщо дим і полум'я не дозволяють вийти назовні, потрібно закрити двері і заткнути рушниками або простирадлами усі щілини і отвори;
- якщо кімната наповнилася димом, необхідно пересуватися повзком, за можливістю накривши себе мокрим простирадлом, - так легше дихається;
- якщо пожежа виникла у багатоповерховому будинку, то в залежності від місця пожежі (нижчий чи вищий поверх) або вийти назовні, або, користуючись пожежними драбинами, піднятися на дах і там чекати пожежну охорону – ліфтами під час пожежі користуватися заборонено;
- якщо пожежа виникла у одноповерховому будинку і шлях до порятунку заблокований полум'ям, потрібно виплигнути з вікна - перед стрибком викинути з вікна подушки або матрац, щоб пом'якшити удар при приземленні
- перш ніж стрибнути, необхідно спустити з вікна ноги, розвернутися та, спираючись повністю на руки, стрибнути.

Не забудь!

- Щоб не задихнутися у димі, пробирайся під ним (повзком).
- Будь обережним з дверима: металеві поверхні найгарячіші - не відкривай їх.
- Закривай усі двері поза собою - закриті двері затримують пожежу
- Тікаючи від пожежі, нічого не шукай, йди швидше від вогню та попередь криком про неї усіх.
- Назад не повертайся – згориш по дорозі!

Долікарська медична допомога постраждалим від пожежі

- викликати «швидку допомогу»;
- заспокоїти постраждалого, бо метушня та паніка в цьому випадку не допоможуть, а будь-який рух повітря або вітер ще більше роздмухають полум'я і воно швидше пошириться по одягу, покликати дорослих ;
- якщо поблизу немає води, потрібно накинути шматок цупкої (краще вологої) тканини на людину що горить, бо це припинить доступ кисню;
- як тільки полум'я згасне, тканину зняти, щоб не травмувати обгорілу шкіру;
- ні в якому разі не знімати одяг (або його частини), що прилипли до ураженого місця постраждалого; акуратно розрізати одяг ножицями і зняти те, що знімається;
- до приїзду лікарів накласти на опік суху й чисту тканину.

Пам'ятка

Правила поведінки при експлуатації побутових газо- та електроприладів

Нещасні випадки від дії електричного струму трапляються через пошкодження ізоляції електроприладів, несправні розетки. Важкість ураження електричним струмом визначається схемою включення людини в ланцюг. Найбільш небезпечним є дотикання людини до двох проводів або провідників струму. Життя людини буде залежати від того, наскільки швидко їй вдасться звільнитися від контакту з джерелом струму.

Правила користування побутовими електроприладами

Щоб запобігти ураженню електричним струмом, не можна:

- залишати електроприлади ввімкненими без нагляду;
- користуватися несправними приладами, саморобними побутовими приладами, особливо великої напруги;
- вмикати в одну розетку одночасно декілька приладів;
- торкатися оголених ділянок у місцях з'єднання приладів з клемми, вилкою, між собою;
- використовувати електричні прилади не за призначенням та не ознайомившись попередньо з інструкцією.

Правила поведінки при виявленні обірваного електричного дроту:

- небезпечно наближатися до обірваного електричного дроту;
- якщо дріт не покрито ізоляцією, то він становить загрозу для життя людини;
- доторкнувшись до дроту, можна отримати ураження внутрішніх органів;
- відкинути дріт можна лише за допомогою сухої деревини чи гуми;
- якщо ви побачили обірваний електричний дріт, не торкайтеся його та не намагайтеся прибрати;
- негайно повідомте дорослим про місцезнаходження обриву.

Правила поведінки поблизу електрощитової, лінії електропередач.

Небезпечно знаходитись поблизу електричних щитків і лінії електропередач. Не можна торкатися проводів під напругою. Необачний рух може призвести до ураження електрострумом.

Електротравма

Діти, як правило, через цікавість обов'язково наступають ногою на дроти або чіпають їх руками, як результат - можуть отримати ураження від електричного струму. Удар електричним струмом може бути коротким, таким що не є небезпечним для життя, але й може становити смертельну небезпеку.

Найчастіше трапляються випадки ураження дітей "побутовим" електричним струмом змінної напруги від 110 до 220 В. Важкі електротравми від дії струму більше 1000 В трапляються значно рідше. При цьому, внаслідок шоку і змертвіння тканин, виникає загроза ушкодження головного мозку, серця і нирок. Взагалі, наслідки електротравми залежать від сили, тривалості дії і шляху проходження струму через організм. При ураженні блискавкою з'являється особлива небезпека незворотних змін головного мозку і серця.

Дії при електротравмах

Перш за все, від'єднайте дитину від джерела струму, але безпечними методами. За можливості, вимкніть електроенергію у помешканні. Якщо це зробити неможливо, спробуйте відтягти дитину від джерела, взявши за сухий одяг, сухий килим або за допомогою сухої дерев'яної палиці. Причому братися потрібно за ті ділянки, які не торкаються тіла дитини. Надаючи допомогу, не використовуйте мокрих чи металевих предметів, станьте на сухий килимок чи навіть на купу газет.

Якщо дитина отримала електричний опік, зніміть з неї одяг, якщо він легко знімається. Обливайте обпечену ділянку прохолодною водою з-під крана, поки не стихне біль.

До обпечених частин тіла, які не можна надовго занурити у воду (наприклад, обличчя), прикладіть мокру тканину. Обережно обітріть дитину. Якщо опік продовжує завдавати маляті болю, накладіть на обпечену ділянку чисту суху пов'язку.

Якщо в дитини обпечені кисті чи ступні, розділіть пальці прокладками з тканини чи марлі, а потім накладіть нещільну чисту пов'язку.

Перевірте, чи немає в дитини ознак шоку. Якщо малюк скаржиться на головокружіння, непритомніє, а шкіра його стає блідою, холодною і вологою, якщо дихання набуває поверхневого і прискореного характеру, а пульс стає слабким і частим, це означає, що в дитини настав травматичний шок. негайно викликайте "швидку допомогу". А до її приїзду починайте діяти самостійно.

Якщо маля в свідомості й не має супровідних травм голови або грудної клітки (отриманих, наприклад, при падінні), підніміть її ніжки на 20-30 см вище рівня голови.

У випадку наявності ознак відповідних травм, навпаки, підніміть вище голову дитини. Аби зберегти тепло, накрийте дитя теплою ковдрою і чекайте на лікаря, не забуваючи слідкувати за диханням та пульсом потерпілого.

Якщо ви бачите, що дихання в малюка відсутнє і пульс не визначається, треба негайно надавати допомогу, інакше дитина може загинути.

Добре підтримуючи рукою голівку і шию, не згинаючи спини, покладіть його на тверду поверхню обличчям догори і роздягніть, щоб отримати доступ до грудної клітки.

Аби звільнити дихальні шляхи від язика, що міг запасти, - припідніміть дитині підборіддя і відведіть голову назад. Рот маляти повинен бути відкритим.

Далі нахиліться вухом до ротика і ще раз переконайтеся, що малюк не дихає. Уважно пригляньтеся до грудної клітки - рухається вона з диханням чи ні? Проте слідкуйте не довше ніж 5 секунд. Якщо дихання все ж відсутнє - розпочинайте штучне дихання.

Великим і вказівним пальцями затисніть дитині ніс і щільно притисніть свій рот до її рота. Зробіть неглибокий вдих і виконайте два обережних вдування повітря тривалістю по 1 секундi кожне.

Якщо грудна клітка під час проведення штучного дихання не починає рухатися, змініть положення голови малюка і зробіть іще 2 вдування повітря. Продовжуйте робити штучне дихання до прибуття бригади "швидкої допомоги".

Чого робити не можна

Не торкайтеся до дитини голими руками, поки вона знаходиться в контактi з джерелом електричного струму. Якщо в малюка є опіки, не знімайте змертвілу шкіру і не розкривайте пухирі. Не прикладайте до опіку лід, олію, мазі, ліки, не застосовуйте вату чи лейкопластир.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Життя дитини - у ваших руках! А кожна дитина має право на ЖИТТЯ!

Пам'ятка

Правила безпеки при експлуатації газу

- небезпека може статися у випадках виходу газу з газової конфорки (полум'я залило водою з чайника, загасило протягом);
- не можна допускати запалювання газової плити маленькими дітьми;
- при виявленні неприємного запаху газу в приміщенні не можна:
 - а) вмикати світла та користуватися електроприладами;
 - б) запалювати сірники;
 - в) залишатися в приміщенні;
 - г) залишати вікна та двері замкненими – їх необхідно якомога швидше відчинити;
 - г) приховувати факт виходу газу – треба негайно повідомити дорослих.

Невідкладна допомога при отруєнні газом:

- закривши ніс і рот вологою тканиною, відчиніть навстіж вікна і двері;
- виведіть постраждалого із загазованого приміщення і викличте «швидку допомогу»;
- вкладіть потерпілого, розстебніть йому комір і пасок;
- якщо постраждалий знепритомнів, винесіть його із загазованого приміщення і вкладіть на бік;
- піднесіть до носа вату з нашатирним спиртом і потріть нею скроні;
- якщо припинилося дихання, треба розпочати штучне дихання до його відновлення або до приїзду лікарів.

Запам'ятайте:

- при відчутті запаху газу ні в якому випадку не вмикайте і не вимикайте електроприлади, освітлювальні прилади;
- не користуйтеся джерелами відкритого вогню для запобігання вибуху.

Телефон газової служби - «104».

Пам'ятка **Обережно! Побутова хімія**

Правила зберігання засобів побутової хімії:

- не переливайте їх в посуд з-під харчових продуктів;
- не тримайте їх на кухні; в холодильнику, шафах з посудом або харчами;
- особливо слідкуйте за тим, щоб ці препарати не потрапили до рук дітей.

Частою причиною нещасного випадку є самоотруєння. Це буває, коли перевищується рекомендована доза речовини або не використовуються засоби індивідуального захисту (респіратор, рукавиці).

Найбільш розповсюджені отруєння: оцтовою есенцією; нашатирним спиртом; засобами для знищення комах (інсектицидами); миючими засобами.

Ступінь токсичності цих речовин:

Миючі засоби та пральні порошки не викликають тяжкого отруєння. Їх дії обмежуються подразненням слизової оболонки шлунково-кишкового тракту або шляхів дихання, чи то алергічними реакціями (чихання, сльозотеча, закладання носа).

Інсектициди - найбільш токсичні, вони містять фосфорорганічні з'єднання (ФОС): хлорофос, карбофос, дихлофос. З цієї групи препаратів найменше усього токсичний аерозоль «Прима». Отрута типу ФОС швидко викликає тяжке отруєння.

Перші симптоми отруєння: блювота; пронос; сильна пітливість; задуха; ускладнене дихання; втрата свідомості.

Ці симптоми проявляються, коли препарати потрапляють в організм через рот. А при вдиханні їх токсичність проявляється слабо: головний біль, запаморочення, нудота.

Оцтова есенція, яка використовується у побуті (70-80 % розчин оцтової кислоти): при потрапленні на шкіру або слизові оболонки, викликає хімічний опік. Якщо людина випила оцтову есенцію, то, крім місцевого опіку, уражаються нирки і печінка. Якщо це сталося, то сеча, забарвлюється у червоний колір. Тяжкі опіки травного тракту можуть призвести до інвалідності, так як часто при цьому утворюються рубцеві звуження стравоходу та шлунку.

Отруєння нашатирним спиртом може виникнути, якщо його помилково випити замість алкогольних напоїв. Інколи хворому у непритомному стані підносять до носа не вату, змочену нашатирним спиртом, як це потрібно, а відкритий флакон. Внаслідок необачного руху флакон може перевернутись, а рідина потрапити в рот та ніс і викликати опік.

Якщо хімічна речовина потрапила в організм, треба насамперед викликати «Швидку допомогу» і обов'язково сказати, чим викликано отруєння. В цьому випадку до хворого направлять спеціальну бригаду, яка виконає

необхідні дії. До прибуття машини «Швидкої допомоги» треба самим взяти невідкладних заходів.

Дії при отруєнні препаратами групи ФОС.

Промийте потерпілому шлунок, для чого дайте йому випити одразу 0,5 л водопровідної води кімнатної температури і викличте блювання. Повторіть цю маніпуляцію декілька разів, що хоча і не дасть повного очищення шлунку, але допоможе вилучити з нього значну частину отрути та зменшить кількість її всмоктування в кров. Промивання шлунку подібним методом допускається тільки у тому випадку, якщо потерпілий не втратив свідомість. Хворого, який непритомнів треба покласти на бік, це потрібно для того, щоб вміст шлунку під час блювоти не потрапив в дихальні шляхи. Порожнину роту потерпілого в цьому випадку треба очистити, для чого треба повернути його голову набік.

Дії при ураженні отрутами, що викликають опіки

Дайте потерпілому випити склянку холодної води, щоб зменшити концентрацію речовини і відповідно її опікову дію. Промивати шлунок, викликати блювоту, таким хворим не можна: вони можуть поперхнутись і кислота або луг потрапить у дихальні шляхи та викличе опіки. Для того, щоб нейтралізувати кислоту і луг, дайте хворому випити склянку молока. Пити содовий розчин при отруєнні кислотами не рекомендується, так як внаслідок реакції нейтралізації виділяється велика кількість вуглекислоти і тепла, котрі сприятимуть посиленню больового відчуття.

Найчастіше, через постійний брак часу, ми купуємо побутову хімію мимохідь. І дуже рідко, на жаль, читаємо її склад. А саме це так важливо! Не потрібно сліпо довіряти рекламі, важливо контролювати все самим. Обов'язково читайте склад побутової хімії! Звичайно, пересічному громадянину складно розібратися в хімічних термінах, але від правильного вибору залежить ваше самопочуття.

Побутова хімія постійно знаходиться в квартирі, і дуже важливо, щоб вона не чинила шкоди здоров'ю як вам, так і вашим дітям

Бережіть своє життя, не нехуйте застереженнями!

Пам'ятка

Правила безпечної поведінки під час новорічних та різдвяних свят

- сучасні синтетичні ялинки після 1985 року випуску оброблені спеціальним розчином і виготовлені із пластмаси, яка не виділяє отруйних речовин при нагріванні;
- щоб перевірити безпечність штучної красуні, відщипніть шматок пластмаси, з якої вона виготовлена, і нагрійте її сірником (підпалити) – якість диму чи швидкість горіння безпомилково вкажуть на вогнестійкість та не токсичність ялинки: якщо спостерігається швидке спалахування або ж дим подразнює слизову носоглотки – ялинка токсична (!);
- скляні прикраси та електричні гірлянди розвішуйте на небезпечній для дітей висоті, оскільки бажання провести «експерт - аналіз» вмісту кольорового вогника або кульки може закінчитися електричним шоком чи ураженням;
- дотримуйтесь обережності при розкидуванні конфетті – дитина може разом із повітрям випадково вдихнути стружки металу, і вони, потрапивши в дихальні шляхи, спровокують або алергію, або навіть призведуть до летального випадку;
- для прикрашення ялинки ілюзією снігу використовуйте тільки просочений вогнестійкий розчин - вату використовувати не рекомендується;
- всю піротехніку (свічки, хлопавки, бенгальські вогні, ракети, звукові жарти і фонтани вогню) купуйте виключно в спеціалізованих магазинах чи кіосках;
- обов'язково перевірте термін зберігання виробу – якщо він закінчився, краще утримайтеся від покупки;
- не підривайте петарди у приміщеннях, бо вони мають небезпечний радіус дії від 0,5 до 5 мм.;
- не спостерігайте за петардами з близької відстані, бо дрібні частинки, що розлітаються, можуть пошкодити очі чи підпалити щось у квартирі;
- ні в якому разі не застосовуйте петард поряд з маленькими дітьми, оскільки це може призвести до розладу психіки дитини;
- будьте обережні при використанні бенгальських вогнів – паличку з вогнем тримайте на відстані витягнутої руки і не підносьте близько до очей, одягу чи ялинки;

Поради для тих, хто хоче весело і без пригод зустріти свято:

- встановлюйте ялинку на стійкій основі так, щоб гілки не торкалися до стін і стелі та були на безпечній відстані від електроприладів і побутових речей;
- не встановлюйте ялинку на високій підставці – стільцях, табуретках, журнальних столиках та ін.;
- поставте стовбур ялинки у відро з мокрим піском і час від часу зволожуйте його;
- якщо ялинка засохла, викиньте її, тому що вона може спалахнути як факел;
- не запалюйте на ялинці свічки, бенгальські вогні, а також саморобні електрогірлянди;

- пам'ятайте, що особливо небезпечним на ялинці є золотаво-сріблястий дощик з алюмінієвої фольги, бо він може замкнути електрогірлянду;
- не забувайте: діти можуть перебувати біля ялинки з увімкненою гірляндою тільки у присутності дорослих, вимикайте її, коли виходите з кімнати;
- закріплюйте свічки на твердій поверхні, не покритій скатертиною чи серветкою;
- завжди тримайте неподалік від ялинки декілька паперових пакетів із піском, ємність з водою, стареньку ковдру, електричний ліхтарик;
- обробіть ялинку спеціальним вогнестійким розчином з метою запобігання виникнення пожежі.

Дії при загоранні ялинки

- при загоранні електрогірлянди негайно вийміть із розетки вилку електроприладу (вона повинна бути в доступному місці) чи вимкніть автоматичні запобіжники (викрутіть пробки) в електросиловій;
- зателефонуйте у пожежну охорону – телефон 101;
- зваліть ялинку на підлогу, щоб полум'я не піднімалось угору (можуть зайнятися шпалери та штори);
- накиньте на неї ковдру, закидайте вогонь піском чи залийте водою (якщо нежива ялинка);
- не забудьте, що синтетична ялинка горить швидше, при цьому матеріал, з якого вона виготовлена, плавиться і розтікається, виділяючи отруйні речовини (оксид вуглецю, синильну кислоту і фосген);
- ні в якому разі не гасіть водою полімери, які горять, бо можливе розкидання іскор і розплавленої маси;
- не торкаючись до палаючої синтетичної ялинки голими руками, накиньте на неї цупке покривало і засипте вогнем;
- до прибуття пожежників постарайтеся за допомогою піску та води ліквідувати осередок пожежі або хоча б не допустити розповсюдження вогню, накинувши на речі, які зайнялися від пожежі, цупку мокру тканину чи ковдру;
- не відчиняйте вікна і двері, як і в інших випадках пожежі у квартирі, оскільки протяг більше розідме полум'я;
- якщо загасити пожежу неможливо, то щільно зачиніть двері в кімнату, де виникла пожежа, і поливайте їх ззовні водою;
- повідомте сусідів про виникнення пожежі та, якщо це необхідно, виведіть людей, присутніх у квартирі, в під'їзд;

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Життя дитини - у ваших руках! А кожна дитина має право на ЖИТТЯ!

Пам'ятка

Правила безпеки під час відпочинку з дітьми біля води

- дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються;
- купання дозволяється в присутності рідних, родичів або знайомих, що вміють плавати;
- купання дозволяється в спеціально відведених місцях - обладнаних пляжах;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/сек., температурі води – не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря – не нижче +24 градусів за Цельсієм;
- купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;
- не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;
- одяг до початку купання складається окремою купою кожної дитини в окремому місці;
- до і після купання обов'язково проводиться перевірка дітей;
- не слід допускати при стрибках у воду удару животом об воду, тому що головний дихальний м'яз – діафрагма – втратить ритм дихання;
- потрібно обмежити пірнання дітей у воду, бо воно може спричинити кисневе голодування;

Для ліквідування кисневого голодування необхідно:

- а) негайно припинити пірнання у воду;
- б) швидко вийти на берег;
- в) дати випити міцної кави або чаю;
- г) дати понюхати нашатирний спирт.

Під час купання забороняється:

- вживати спиртні напої дорослим, що контролюють купання дітей.
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- прожогом кидатися у воду - треба заходити повільно;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і інше);
- прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати під час купання грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали безпеки;

- заходити глибше ніж до пояса дітям, які не вміють плавати;
- навчити дітей плавати.

Запобіжні заходи під час катання на човнах

Кожна дитина повинна знати, що:

- сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу;
- під час руху човна не можна пересідати з місця на місце, сідати на борт, розгойдувати човен, пірнати з нього;
- категорично забороняється переходити з одного човна в інший. Дітям варто пояснити, що порушення цих правил може призвести до перекидання човна.

Дії у випадку нещастя:

- потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега: перевернений човен добре тримається на воді;
- потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинувся, ні в якому разі не можна закривати очі. Варто плисти у тому напрямку, з відкілья надходить світло;
- той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, і підтримувати його на плаву;
- рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; врятувати уплав одночасно кількох людей неможливо;
- під час катання дітей в кожному човні необхідна присутність дорослого, який уміє керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

Категорично забороняється під час катання на плавзасобах:

- навантажувати малі судна понад установлені норми;
- перетинати курс суден, що йдуть;
- близько підходити до суден, що рухаються;
- кататися поблизу пристаней і причалів;
- віддалятися на човні від берега більш як на 100 метрів,
- катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах і т.д.
- кататися при несприятливих метеорологічних умовах.

Бережіть своє життя, не нехуйте застереженнями!

Пам'ятка

Рятування та надання невідкладної першої медичної допомоги постраждалим на воді

Характер надання допомоги потерпілим на воді може бути різним.

Якщо ви добираєтеся до потопаючого вплав, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега та ін. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, який витратив сили. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії - поводитися з ним треба жорстко і безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопаючого, щоб врятувати його і своє життя.

Техніка рятування потопаючого:

- підпливти і підпірнути під нього, узявши позаду одним із прийомів захоплення (класичний - за волосся), транспортувати до берега;
- якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільніться і негайно пірнайте - інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити;
- якщо потопаючий уже занурився у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку, якщо той, хто потонув, перебував у воді близько 6 хвилин.

Перша медична допомога:

- оцінити тяжкість стану постраждалого та доручити іншому рятувальнику викликати бригаду швидкої медичної допомоги;
- якщо людина при свідомості, то необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, заспокоїти постраждалого та зігріти (укутати і дати гарячий напій);
- якщо ж врятований не реагує ні на звертання до нього, ні на легкі поплескування по щоках але наявна пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою та провести вищезгадані заходи;
- непритомному необхідно дати вдихнути нашатирний спирт, розстебнути одяг, а для активізації дихання використати ритмічне посмикування за язик;
- для перевірки пульсу на сонних артеріях треба натиснути щитовидний хрящ по черзі з обох боків;
- дослідження пульсу на променевій артерії не потрібне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу;
- ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот;
- у разі відсутності свідомості, пульсу на сонних артеріях, ознак дихання, широкі зіниці але нема трупних плям та задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати дії, спрямовані на усунення причин умирання і на

відновлення функцій дихання та кровообігу, тобто необхідно виконати найпростіші реанімаційні методи оживлення організму;

- обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень потрібно провести за 4 -5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі;

Найпростіші реанімаційні методи оживлення організму

Перше - це спробувати частково видалити воду з дихальних шляхів. Для цього треба трохи підняти постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова звисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при загнутій у коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину.

Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і вимагає багато часу.

Далі діяти треба швидко в такому порядку:

- покласти постраждалого на спину на тверду поверхню, а голову максимально опустити назад;

- однією рукою відкрити йому рота, пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, зробити рух навкруги порожнини рота і звільнити її від піску, мулу, решток їжі, зубних протезів, блювотної маси та слизу - все це потрібно робити швидко, але обережно, щоб не завдавати додаткових травм;

- рукою, заведеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта);

- потрібно знати, що западання язика стає основною перешкодою для доступу повітря в легені, тому голова потерпілого повинна лежати прямо по відношенню до тулуба, нижню щелепу слід витягнути вперед, язик із порожнини рота теж вперед, до зубів;

- утримуючи голову в такому положенні однією рукою, другою стиснути крила носу, щоб запобігти витоку повітря та спрямувати його в органи дихання;

- після цього розпочати штучне дихання методом «рот в рот» через марлю або тонку тканину.

Метод «рот в рот» :

а) набрати повітря у свої легені;

б) щільно охопити відкритий рот пацієнта та зробити пробне вдування повітря в його легені;

в) водночас "краєм ока" контролювати підіймання грудної клітки: якщо воно є – продовжувати;

г) у випадку, якщо грудна клітка не підіймається або піднімається надчеревна ділянка, повторити все спочатку.

- якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, провести штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот (кількість вдукань - 16 - 20 за хвилину);

- вдихаючи потерпілому повітря, потрібно зробити масаж серця, ритмічно натискаючи на його грудиноу, щоб змодельовати роботу серця і забезпечити переміщення крові в кількості, достатній для підтримки кровопостачання до життєво важливих органів.

Масаж серця:

а) для зовнішнього масажу серця треба розташуватися з боку від хворого;
б) масаж серця слід робити схрещеними долонями рук, розташувавши їх посередині грудини, в нижній її третині;

в) долоні однієї п'ятірної руки покласти на передньо-нижню поверхню грудини, основу другої долоні - впоперек першої, розігнути руки в ліктьових суглобах;

г) таким чином серце стискається поміж грудиною та хребтом і кров виганяється із серця до основних органів, а під час паузи знову заповнює серце ;

д) для масажу серця використовується не тільки сила рук, але і вага тіла: робити ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудиноу в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилиноу. При паузах руки від грудини віднімати не слід. Здавлення грудної клітки проводять з інтервалом в 1 секунду. На одне вдукання повітря в рот потерпілого слід зробити п'ять здавлукань грудей;

е) у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдукань до натискувань на грудиноу 1 : 5, якщо рятувальників двоє - 2 : 15;

- кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях;

- правильність виконання закритого масажу серця - це наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуваням на грудиноу, на сонних артеріях;

- масаж серця та штучноу вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри;

- необхідно при будь-якому стані потерпілого проводити заходи для зігрівання тіла шляхом розтирання і масажу кінцівок;

- в тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються

Бережіть своє життя, не хещуйте застереженнями!

Пам'ятка

Безпека на водоймищах взимку

Взимку вода вабить дітлахів та дорослих не менше, ніж літом, адже без катання на ковзанах, прогулянок по замерзлих водоймищах або риболовлі канікули просто неможливі. А для покоління ХХІ століття це взагалі екстрим!

Який, на жаль, нерідко закінчується трагічно.

Отже:

- перш ніж ступати на лід, дізнайтеся про товщину льодового покриву на водоймі: у різних місцях річок та озер товщина льодового покриву може бути різною, у гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією;

- міцність льоду можна частково визначити візуально (при температурі повітря нижче 0)

- за кольором :

лід блакитного кольору – найміцніший;

білого – міцність у два рази менша;

сірий – свідчення про присутність води у товщі льоду;

- за товщею:

лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см. - витримає лише одну людину;

для групи людей (масові переправи пішки) – товщиною не менше 15 см. (дистанція у колоні по 4 чоловіка 5 м.);

для влаштування ковзанки - не менше 10-12 см.;

при масовому катанні на ковзанах – 25 см.;

для переправи вантажного автомобіля (колісного) вагою 15т. – 35-43 см. (дистанція у колоні не менше 35 м.);

для гусеничного трактора і тягача вагою 20т. – 40-60см. (дистанція у колоні не менше 30 м.);

лід неміцний біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);

тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами снігу, у місцях, де водорості повмерзали у лід;

тонкий лід там, де б'ють ключі, де швидка течія або струмок впадає в річку.

Тому:

- ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги, а тільки за допомогою пешні;

- негайно припиніть рух якщо лід недостатньо міцний і почав тріщати, при цьому повертайтеся лише своїми слідами, не біжіть, а відходьте повільно, роблячи перші кроки не відриваючи ступні ніг від поверхні льоду;

- якщо ви на лижах і треба прокладати лижню, кріплення лиж відстебніть, зніміть з рук петлі лижних палиць і тримайте палиці в руках;

- якщо є рюкзак, то повісьте його лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метри позаду;

- якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше ніж на 5 м. (відстань повинна бути не менше 5-6 м.);

- під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан;
- виміряти точну товщину можна, лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду;
- якщо лід почав тріщати, не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

Правила безпеки на зимовій рибній ловлі:

- не пробивайте поруч багато лунок;
- не збирайтеся великими групами на одному місці;
- не пробивайте лунки на переправах;
- не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега;
- завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;
- тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку;

Дії при потраплянні у воду

Якщо ви провалилися на льоду річки або озера, то:

- широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою;
- намагайтеся, не обламуючи краю пролому, без різких рухів вибратися на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги;
- вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзвіть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена;
- будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, доки не опинитеся у теплі.

Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, то:

- негайно сповістіть їй, що йдете на допомогу;
- візьміть лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзвіть на них, широко розкидаючи при цьому руки і не підповзаючи до самого краю ополонки;
- ремені, шарфи, дошки, жердини, санки або лижі допоможуть врятувати людину - кидати їх потрібно з відстані 3-4 метрів;
- якщо ви не один, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому, а подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзвіть з небезпечної зони;
- не допустіть переохолодження потерпілого: негайно укрийте його від вітру і якнайшвидше допровадьте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.

Бережіть своє життя, не хтуйте застереженнями!

Пам'ятка

Дії при переохолодженні (гіпотермії)

Ознаки гіпотермії:

1) при легкій гіпотермії: з'являється неконтрольоване тремтіння спостерігається втрата координації рухів; притупляється свідомість; виникають позиви сечовипускання.

2) при важкій гіпотермії: бліде, одутле обличчя; апатія, сонливість; погана координація рухів; млява, невиразна мова; ірраціональна поведінка (постраждалий може нагадувати п'яного); припинення неконтрольованого тремтіння; уповільнений, нерегулярні пульс, серцебиття і дихання.

Дії до прибуття лікаря:

- постраждалого перенесіть у тепле місце (при цьому пересувайте його дуже обережно і намагайтеся підтримувати у горизонтальному положенні);
- покладіть його так, щоб ноги були вище, ніж голова;
- зніміть з нього вологий одяг, замініть сухим і починайте зігрівання;
- закутайте постраждалого в сухі ковдри або додатковий одяг (ще краще - покласти його в попередньо нагрітий спальний мішок);
- накрийте чим-небудь його голову;
- якщо постраждалий у повній свідомості, дайте йому тепле питво;
- якщо ви у приміщенні, спробуйте зробити йому теплу, кімнатної температури (але не гарячу) ванну;
- зігрівання потрібно проводити поступово: здійснюючи масаж тіла, температуру води доводять до 36°C.;
- якщо ванна недосяжна, прикладіть теплі (але не гарячі) грілки до шиї, під пахви і до паху постраждалого;
- якщо тепла вода недосяжна, використайте тепло свого тіла;
- після того, як шкіра постраждалого стане рожевою, проведіть штучне дихання і масаж серця;
- після появи самостійного дихання, постраждалого тепло закутують, дають теплий чай, молоко;
- при **відмороженні кінцівок** постраждалому надають відповідну допомогу і доставляють до найближчого лікувального закладу, не допускаючи повторного переохолодження.

Це потрібно запам'ятати:

- **НЕ** залишайте постраждалого без уваги і піклування ні на хвилинку;
- **НЕ** дозволяйте постраждалому рухатися (примусьте його лежати нерухомо);
- **НЕ** давайте постраждалому ніяких алкогольних напоїв.

Бережіть своє життя, не хтуйте застереженнями!

Пам'ятка

Правила поведінки при зустрічі з собаками

- уникайте собак без намордника, зграї собак і вузьких місць, де не можна розминутися зі звіром;
- не підходьте до собаки без прив'язі, бо захист «особистих» територій - одна з головних причин проявлення надмірної агресивності;
- не дивіться в очі тварині і не посміхайтесь - це для собаки рівнозначно, як показувати зуби і демонстрував силу;
- не повертайтеся спиною до тварини і не тікайте, бо це може викликати у пса рефлекс переслідування;
- особливо остерігайтесь собак-охоронців - ротвейлерів і доберманів - у них загострене почуття охорони господаря, а територія їх «особистих» інтересів перевищує 50 м.

Рекомендації щодо самозахисту при нападі собак, у тому числі спеціально навчених:

- зупиніться, поверніться обличчям до собаки і голосно скомандуйте: «стояти», «лежати», «сидіти», «фу» - це зможе привести тварину в замішання;
- прийміть оборонну стійку або киньтесь назустріч - налаштована на гонитву тварина може розгубитися;
- киньте в собаку будь-який предмет або зробіть вигляд, що ви підбираєте палицю і кидаєте її на неї - цим ви виграєте час, а пам'ять про колишню біль в подібних випадках може змусити її відбігти; бажано при цьому мати грізний вигляд і загрозливо кричати;
- захищайтесь газовим балончиком або пістолетом - «Черемха» (балончики СІЧ), «Терен-1» і балончики АБХ з капсоїцином (палючою речовиною - витяжкою з червоного перцю); допоможе і серія пострілів холостими патронами, але стріляти потрібно в напрямку тварини, так як звуку пострілів дресирована тварина може і не злякатися;
- зброю самозахисту до застосування ховайте в руці або за спиною, так як навчені собаки агресивно реагують на озброєну руку; для відвернення уваги від тварини використовуйте будь-які предмети і особисті речі;
- якщо спецзасобів у вас немає, повільно, не обертаючись спиною до собаки, відступайте до будь-якого природного прикриття: паркану, стіни, дерева і т. п., захищайтесь підручними засобами і кличте на допомогу;
- пам'ятайте: особливо небезпечний собака, який присів, - він готується до стрибка, тому, щоб захистити горло, притисніть підборіддя до грудей і виставте на собаку руку;
- за можливості, обмотайте руку і передпліччя плащем, піджаком, шарфом, потім, захищаючи шию та обличчя від укусу, спровокуйте собаку на напад: у стрибку собака не захищений, а в цей час різко і жорстко вдарте рукою, ногою, будь-яким твердим предметом - краще всього в ніс, по верхній щелепі, в живіт або пах - це найбільш вразливі місця у собаки;

- спробуйте схопити шию собаки і затиснути її під пахвою, але при цьому слід дуже міцно тримати пса і твердо стояти на ногах.

Перша допомога при укусах собаки:

- терміново промийте рану великою кількістю води, ще краще - перекисом водню;
- краї рани обробіть йодом або зеленкою, а саму рану змастіть маззю «Рятувальник», «Левоміколь» або присипте стрептоцидом;
- в разі відсутності медикаментів, антисептиком може послужити будь-яка спиртова рідина (горілка, одеколон і т. п.) – і терміново до лікарні;
- якщо можливо, з'ясувати, щеплений собака від сказу чи ні, якщо не щеплений або це невідомо, доведеться пройти серйозний курс лікування і довгий час перебувати під наглядом лікаря.

Рекомендації щодо запобігання захворювання на сказ та смерті у випадках укусів собаки:

- уникати контактів з бездомними та дикими тваринами, постійно пояснювати дітям небезпеку таких контактів;
- якщо покусала або облинила тварина, потрібно промити рану теплою кип'яченою водою (бажано з милом), а потім обробити 70% розчином спиртового настою йоду; особливо уважно слід оглядати дітей після прогулянки чи контакту з тваринами;
- у випадку укусу чи облинення підозрілою твариною, якомога швидше звернутися до медичної установи для проведення антирабічного щеплення (попереджує захворювання і врятовує життя) та серотерапії;
- своєчасно робити щеплення проти сказу домашнім тваринам.

Це варто знати!

Сказ (водобоязнь, гідрофобія) - гостра інфекційна хвороба з тяжким ураженням центральної нервової системи, що спричиняється вірусом. Сказ віднесено до особливо небезпечних хвороб.

Зараження людини сказом відбувається в основному через укус хворою твариною чи внаслідок попадання її слини на свіжі поранення, подряпини шкіри або слизові оболонки. Інфікування людини сказом відбувається здебільшого від диких хижих (вовки, лисиці - понад 40% випадків) чи домашніх тварин (коти, собаки), а також сільськогосподарських тварин (20%).

Головною ознакою захворювання диких тварин є зміна поведінки, насамперед, втрата відчуття страху. Звірі втрачають обережність і вдень з'являються в населених пунктах, нападають на людей і тварин. З метою попередження сказу, ветеринарною службою ведеться боротьба зі сказом серед собак, знищення бродячих тварин, профілактична вакцинація свійських тварин.

При несвоєчасно проведених щепленнях, котрі здійснюються після укусу інфікованої тварини, хвороба закінчується смертю.

Бережіть своє життя, не хейтуйте застереженнями!

Пам'ятка

Правила безпечної поведінки під час подорожі до лісу

ПІДГОТОВКА ДО МАНДРІВКИ У ЛІС

Повідомте про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає, залиште записку з повідомленням (дата, час відбуття, 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.

Підберіть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте, погодні умови можуть змінитися дуже швидко.

Одягніть дітей в яскравий кольоровий одяг - він більш помітний у разі розшуку їх.

Домовтеся про сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок, - свистом або голосом.

Переконайтеся, що все ваше спорядження у доброму робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся, брати ту чи іншу річ, пам'ятайте, зайва вага буде вам заважати.

Обов'язковою річчю у спорядженні при зборах до лісу повинна бути аптечка.

Перелік основних медикаментів, перев'язувальних засобів і приладдя для похідної аптечки такий:

1. Бинт стерильний - 2 шт.
2. Індивідуальний пакет першої допомоги – 2 шт.
3. Розчин йоду 5%-й спиртовий з притертим корком – 1 пляшечка.
4. Розчин аміаку 10%-й з притертим корком – 1 пляшечка.
5. Розчин перекису водню 3% - 1 пляшечка.
6. Розчин борної кислоти 5% спиртовий з притертим корком – 1 пляшечка.
7. Валідол у таблетках – 1 пляшечка.
8. Парацетамол у таблетках – 1 шт.
9. Сульфацил натрію 30%-й спиртовий з притертим корком – 3 шт.
10. Ножиці медичні – 1шт.
11. Пінцет – 1 шт.
12. Булавки англійські – 5 шт.
13. Шина зі щільного картону саморобна – 50 x 5 см.
14. Джгут медичний - 1 шт.

У лісі

Запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати, лишайте мітки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.

Виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Місце для розпалювання вогнища повинно бути розташованим на відкритому місці, сухим і біля струмка.

Перед тим як розкласти багаття необхідно зняти верхній шар трави з ґрунтом приблизно на півлопати і покласти його вбік, а потім вже розпалити вогнище.

Ніколи не залишайте вогнище без догляду, бо воно може стати причиною лісової пожежі. Залийте його водою і прикрийте шаром ґрунту, який зняли готуючи вогнище до розпалювання.

Не кидайте палаючі сірники та недопалки, не паліть суху траву, не залишайте промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини, бо це також призводить до пожеж у лісі.

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 руки мити.

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, бо 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 явно 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, а недоїдки закопайте подалі від місця відпочинку.

Навесні в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні.

Якщо ви опинилися біля поламаних дерев, не затримуйтеся. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру. Не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на відкритій галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

Ніколи не пірнайте у незнайомому місці у водойму. Спочатку обстежте і переконайтеся у відсутності схованих під водою перешкод (каміння, залізяки, корчі, гострі гілки або мілководдя). Уникайте води зі швидкою течією. Ніколи не плавайте на самоті.

Будьте обережні. Взимку водойма вкривається кригою - ходити по ній небезпечно. Навесні, коли крига темна, на неї ступати не можна - вона дуже ламка.

Якщо ви заблукали

Зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте - думати логічно неможливо.

Негайно зупиніться і присядьте. І більше не робіть жодного кроку не поміркувавши. Думати можна тільки про одне - як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях.

Залізьте на дерево і кличте на допомогу. Крім цього, крик відлякує диких тварин, якщо вони є у лісі.

Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і намагайтеся подумки простежити до неї дорогу. Якщо це не вдасться, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще - залізницю, судноплавну річку, шосе – і прислухайтесь. При відсутності знайомих звукових 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.

Використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет і інші), або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі і забезпечить вам захист і тепло.

Бережіть та економно використовуйте воду. Вона для вашого виживання важливіша за їжу.

У лісі є ймовірність зустрічі з різними шкідливими істотами: кліщами, бджолами, гадюками тощо....

Бережіть своє життя, не хтуйте застереженнями!

Пам'ятка

Поради при виявленні кліща на шкірі

- якомога швидше позбутися паразита, бо чим довше він буде пити кров, тим більша ймовірність зараження будь-якою хворобою;
- витягати кліща необхідно лише в тому випадку, якщо ви зможете обробити місце укусу (коло діаметром 1см. разом з кліщем) йодом або іншим антисептиком, щоб не було зараження;
- не можна роздавлювати «вампіра», бо тоді віруси (якщо вони в ньому є) потраплять в ранку і людина заразиться енцефалітом або бореліозом ;
- якщо у вас під рукою немає відповідних медичних препаратів, то не варто самостійно видаляти кліща;
- якомога швидше звернутися до медичного закладу;
- мати антикліщову аптечку (йод, вата, небагато соняшникової олії, каблук, нитки, пінцет для брів).

Види видалення кліща

Обов'язково перед кожним способом видалення обробити місце укусу йодом, а на обличчя надіти маску, щоб захистити дихальні шляхи на випадок, якщо тільки лопне і в повітрі утвориться аерозоль зі збудниками хвороб, які переносять кліщі;

Перший спосіб видалення:

- накласти на кліща каблук, щільно притиснувши його до шкіри;
- наповнити простір над паразитом соняшниковою олією - тоді павуку буде нічим дихати і він відпаде сам через 10 хвилин.

Другий спосіб видалення:

- взяти міцну нитку та зробити з неї зашморг ;
- накинути його на кліща та стягнути якомога ближче до хоботка ;
- обережно двигати кінцями нитки вправо-вліво.;
- не допускати різких рухів - черевце павука може відірватися, залишивши в шкірі голівку, що спричинить дискомфорт;
- почекати: через 2—3 хвилини кліщ відпаде.

Третій спосіб видалення:

- взяти пінцет для брів та затиснути ними черевце кліща;
- крутити пінцетом проти годинникової стрілки;
- через хвилину вправ кліща буде видалено;
- у випадку, коли голівка павука все-таки відірвалася, місце присмокування протерти ваткою чи бинтом, змочених спиртом;
- видалити голівку стерильною голкою (загартовану над вогнем) так, як видаляють звичайну занозу.

Пам'ятка

Увага! Оси, бджоли, джмелі, шершні

Засоби захисту:

- позбавитися гнізд комах в місцях відпочинку;
- не залишати відкритими пляшки з солодкими напоями, особливо на свіжому повітрі;
- перед вживанням їжі або напоїв звертати увагу на тарілку або склянку, з якої будете їсти або пити, особливо якщо там м'ясо;
- завжди мати при собі медичні засоби, які позбавлять від наслідків укусів, особливо це стосується людей, схильних до алергії.
- обробляти одяг спеціальними захисними засобами - вони продаються у господарських магазинах та аптеках.

Дії при укусах ос, бджіл, джмелів, шершнів:

- витягти жало зі шкіри пінцетом, якщо не виявлено ускладнень;
- не розчісувати ні в якому разі вжалене місце, бо отрута може розповсюдитися на інші ділянки шкіри;
- продезінфікувати місце ураження спиртом;
- зробити примочку зі слабого розчину марганцю;
- приложити на місце ураження холод, якщо це можливо;
- накласти анти подразнюючий крем;
- прийняти антигістамінний препарат в разі чутливості;
- піднести до вжаленого місця, по можливості, запалену сигарету або включений фен, не торкаючись, звичайно, шкіри – отрута при нагріванні розчиняється;
- посмоктати в роті шматок льоду в разі укусів на шиї, в роті та на язиці з метою запобігання набряків на слизових оболонках;
- викликати машину швидкої допомоги, якщо у постраждалого алергія, бо можливі сильні набряки, блювота, висипи по всій шкірі, зниження артеріального тиску, втрата свідомості.

Комарі

Щоб місця укусів комарів якнайменше свербіли, потрібно змащувати шкіру антиподразнюючим кремом, бальзамом «Зірочка» або слабким розчином оцту чи лимонної кислоти. Крім цього, користуйтеся захисними сітками на вікна, аерозолями, ароматичними паличками, електродифузорами та іншою продукцією для захисту від комарів.

Пам'ятка

Профілактичні запобіжні заходи при укусах змій (гадюки)

Найпростіші профілактичні запобіжні заходи при укусах змій (гадюки):

- у «зміїній» місцевості носіть щільне високе взуття;
- не намагайтеся упіймати гадюку або змію;
- при ночівлі на природі уникайте розташування біля колоній гризунів, зсувів брустверів окопів, хащ чагарнику;
- переміщаючись у темряві, користуйтеся ліхтарем (у спеку степова гадюка зустрічається у вечірніх сутінках і перед світанком);
- вирушаючи на сімейний пікнік або риболовлю, не полінуйтесь провести бесіду з дітьми.

Послідовність дій першої допомоги при укусах:

- протягом 5-10 хвилин, злегка закусивши зубами шкіру, енергійно відсмоктувати отруту з ранок, спльовуючи кров. Рот при цьому бажано періодично прополіскувати водою. Цим заходом при вчасному застосуванні (не пізніше 3-5 хвилин із моменту укусу) вдається видалити до 40 % отрути, яка не встигла потрапити у кровообіг.

Увага! У ротовій порожнині не повинно бути подряпин, ранок і каріозних зубів! При їх наявності відсмоктування небезпечне!

- продезінфікувати ранки (йодом, одеколоном, горілкою і т. ін.);
- зняти з ураженої кінцівки обручку, браслети, щільний одяг і взуття;
- за можливістю багато пити: у перші 2 години після укусу варто вжити не менше 3-4 літрів рідини (молока, води, німецького солодкого чаю);
- переміститися, якщо є можливість, потерпілого у прохолодне затінене місце і забезпечити повний спокій ;
- бажано іммобілізувати уражену кінцівку - для зменшення дронування отрути лімфатичною системою;
- відвезти хворого у найближчий лікувальний заклад, де йому нададуть кваліфіковану медичну допомогу і введуть протиправцевий розчин;
- якщо ви знаходитесь за кермом автомобіля, не намагайтеся вести машину самостійно, бо після укусу з'являється запаморочення, що може призвести до аварії.

При укусі змій категорично забороняється:

- **піддаватися паніці** (хвилювання стимулює прискорення серцевого ритму, що сприяє швидкому проникненню отрути в кров, дихайте повільно і глибоко);
- **накладати на уражену кінцівку джгут;**
- **робити надрізи в місці укусу або припікати ранки;**
- **обколювати місце укусу розчином марганцю або господарського мила;**
- **вживати алкоголь;**
- **займатися фізичною працею.**

Пам'ятка

Правила безпеки при збиранні грибів

Останніми роками реєструється значна кількість нещасних випадків, пов'язаних із вживанням грибів. 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 застарілих 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, блювання, біль у животі, посилене потовиділення;
- зниження артеріального тиску;
- судом, мимовільне сечовиділення; проноси;
- розвиваються симптоми серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєнню грибами, дотримуйтеся наступних правил:

- **НЕ** збирайте гриби, якщо не впевнені, що знаєте їх, - якими б апетитними вони не здавалися;
- **НЕ** збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирищах, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно-небезпечних зонах;
- **НЕ** збирайте невідомих грибів, особливо з циліндричною ніжкою, у якої є потовщення - "бульба"- обрамлене оболонкою;
- **НЕ** збирайте грибів з ушкодженою ніжкою, застарілих, в'ялих, червивих;
- **НЕ** збирайте ніколи пластинчаті гриби. Отруйні гриби маскуються під них;
- **НЕ** порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями у довідниках - вони не завжди відповідають дійсності;
- **НЕ** куштуйте сирі гриби на смак;
- **НЕ** лінуйтеся вдома ще раз перевірити принесені гриби, особливо ті, які збирали діти - усі сумнівні сміливо викидайте;
- **НЕ** залишайте нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом;
- **НЕ** залишайте у маслюків та мокрух на капелюшку слизьку плівку;
- **НЕ** зволікайте із кулінарною обробкою грибів в день збирання, інакше в них утворюється трупна отрута;
- **НЕ** забудьте при обробці кип'ятити гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити;
- **НЕ** забудьте обов'язково вимочити або відварити умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунка;

- **НЕ** пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок;
- **НЕ** розчиняються у шлунку отруйні речовини грибів зеленушка, синяк-дубовик та деякі інші. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння;
- **НЕ** вживайте декілька днів підряд гриби, які досі вважались їстівними, але містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх, також може статись отруєння;
- **НЕ** зневажайте і суворо дотримуйтесь правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм;
- **НЕ** вживайте гриби, які довго зберігалися, а обов'язково прокип'ятіть їх 10-15 хвилин.

Первинними ознаками отруєння є:

нудота, блювота; біль у животі, пронос ; симптоми з'являються через 1-4 години після вживання грибів, залежно від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості спожитих грибів; біль та напади нудоти повторюються декілька разів, а смерть настає через 5-10 днів-після отруєння;

Перша допомога при отруєнні грибами:

- викличте швидку медичну допомогу;
- одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки;
- натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту;
- випийте активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими;
- після надання первинної допомоги дайте випити потерпілому міцний чай; каву або злегка підсолону воду, щоб відновити тим самим водно-сольовий баланс;
- покладіть на живіт і на ноги потерпілого грілки для полегшення стану;
- з'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

Забороняється:

- вживати будь-які ліки та їжу, алкогольні напої, молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишківнику;
- займатися будь-якими іншими видами самолікування.

Запам'ятайте!

1. Не збирайте та не їжте гриби зовсім - без грибів можна прожити.
2. Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Врятування життя потерпілого залежить від своєчасного надання йому допомоги.
3. Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях - магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках; уникайте купівлі на стихійних ринках.
4. Збирайте і купуйте тільки такі гриби; про які вам добре відомо, що вони їстівні.

Пам'ятка Небезпечні рослини

Існує ряд садових рослин і квітів, які отруйні або настільки токсичні, що викликають отруєння. Більша частинна потерпілих - діти, чий батьки не знають про це.

Увага: небезпечні рослини!

Дурман. Усі частини цієї рослини містять алкалоїди з наркотичним ефектом. Його легко відрізнити за великими воронкоподібними квітками. Щоб уникнути неприємних наслідків, краще вирвати його з коренем.

Рицина. Насіння цього куща дуже красиве - в цяточку, білого і коричневого кольору. Його можна використовувати для намиста. Проте досить пожувати одну насінину, щоб одержати смертельне отруєння.

Олеандр. Гілки, листя і квіти цієї рослини містять смертельну отруту.

Беладона. Містить соланін - дуже отруйний, навіть у невеликій кількості.

Картопля. Крім бульби, всі її частини, особливо паростки і плоди (зелені ягоди), отруйні через вміст у них соланіну.

Ревінь. Деякі частини цієї рослини містять щавлеву кислоту, яка може викликати порушення роботи нирок.

Бузина. Нестиглі ягоди, гілки, листя викликають нудоту, блювання та пронос. Зі стиглих ягід можна робити варення, а висушені квіти використовують для приготування відвару.

Наперстянка. З цієї рослини добувають речовину для лікування серцево-судинних захворювань. Квітки, листя та насіння можуть викликати отруєння і порушення роботи серця.

Конвалія. Має ті ж ефекти та властивості, що й у наперстянки.

Плющ, вовчі ягоди, лавр, рододендрон, азалія, борщівник - також отруйні рослини.

Сік **кульбаби** («молочко») може викликати алергічні реакції.

Щоб запобігти випадкам отруєння, необхідно:

- знати отруйні рослини;
- пояснити дітям, чому не можна їсти незнайомі ягоди і брати все до рота;
- доглядати постійно за найменшими. Коли виникає підозра на отруєння рослинного походження, відведіть дитину до лікаря, точно вказавши тип рослини, яка за вашим припущенням, стала причиною розладу, а ще краще – покажіть лікарю її зразок.

Для очищення рослин від паразитів застосовують протигрибкові та дезінфекційні речовини високої токсичності. Не допускайте, щоб діти гралися біля оброблених рослин.

Пам'ятайте:

- перед тим, як їсти фрукти та овочі, необхідно ретельно помити їх;
- необхідно мити руки і після того, як ви торкалися рослин або тварин. Взагалі часто мити руки - добра звичка. Навчіть цьому дітей.

ПАМ'ЯТКА

Надання першої допомоги при травмуванні дитини в побуті

Якщо дитина...

Порізалась. Промийте ушкоджене місце ватою, змоченою перекисом водню. Краї рани обробіть йодом чи зеленкою, накладіть пов'язку. Коли рана глибока, і ви не можете зупинити кровотечу, зверніться до лікаря..

Вдарилася головою. Покладіть її в ліжко й робіть компреси з холодної води на забите місце, міняючи їх у міру нагрівання. Нудота і запаморочення - ознаки струсу мозку. Негайно викличте швидку допомогу.

Проковтнула ліки. Спробуйте якомога швидше викликати в неї блювоту. Обгорніть палець бинтом, відкрийте рот і злегка натисніть на корінь язика. До приїзду лікарів визначте, скільки і які ліки проковтнула дитина. Слабкість, сонливість або надмірне збудження - ознаки отруєння.

Випила оцет. Примусьте її до прибуття лікаря випити якомога більше води з білками курячих яєць або просто чистої води.

Ошпарилася. Змажте натуральним медом чи покладіть на уражене місце натерту картоплину, поміняйте двічі-тричі, а потім накрийте опік капустяним листком. Пухирці не проколюйте. Якщо опік має більшу площу, ніж долоня дитини, терміново зверніться до лікаря. До його приїзду нічим не змащуйте й не присипайте шкіру, просто накрийте ошпарене місце стерильним бинтом.

Впала з висоти. Переконайтесь у тому, що в дитини, яка впала з висоти, немає зовнішньої кровотечі. Якщо в тілі малюка стирчить палка, уламок скла або заліза, не витягуйте його самі. Кровотеча може посилитися, від чого стан погіршиться.

Якщо рана відкрита і кровотеча сильна, її можна на 15 хвилин зупинити, використавши джгут. Ушкоджену частину тіла, по можливості, необхідно підняти вище від рівня грудей потерпілого. Навіть якщо відсутні ознаки зовнішньої кровотечі, при падінні з висоти можлива внутрішня кровотеча і ушкодження внутрішніх органів. Необхідна негайна допомога лікаря.

Дитину, яка впала з висоти, доставляють у лікарню в горизонтальному положенні, повернувши голову вбік, щоб не запав язик.

Поради щодо небезпек внаслідок гри зі сторонніми предметами

Потрапив у вухо сторонній предмет. У жодному разі не намагайтеся впоратися з ним самостійно, без допомоги лікаря. Ви ризикуєте пошкодити барабанну перетинку.

Потрапив у ніздрі сторонній предмет. Притисніть носовичком вільну ніздрю, примусьте дитину якомога сильніше подути носом. Це допомагає, якщо горошина, намистина тощо застрягли неглибоко. В іншому разі слід звернутися до лікаря. Невмілими способами допомогти ви лише погіршите стан. Дитина має дихати ротом - це полегшить завдання лікарю.

Якщо ж малюк вдихнув дрібний предмет і не може відкашлятися, покладіть його собі на коліна обличчям донизу й поплескайте по спині. У такому положенні найлегше виштовхнути сторонній предмет із дихальних шляхів. Якщо це не допомагає, терміново зверніться до лікаря.

Якщо сторонній предмет (комаха, смітинка) потрапив у око, подразнюючи слизову оболонку, викликає біль, витікання сліз, хворобливу реакцію на світло. Його виймають шляхом промивання ока теплою водою, чи вологою чистою тканиною (у напрямку до перенісся). Інколи смітинку можуть вимити власні сльози потерпілого. Для цього чистими пальцями відтягніть віко і тримайте в такому положення 10-15 сек., сльози, які з'являться, виміють смітинку.

Якщо у око потрапив уламок скла, дрібний камінець, шматочок дерева – негайно звертайтеся до лікаря! Ніколи не можна терти око - цим ще більше його травмуєте.

При високій температурі (>39 C) у дитини можливі судоми. Щоб понизити температуру, протріть дитині лоба та долоні розчином оцту, дайте дитині потримати у долонях маленькі пляшечки, наповнені прохолодною водою. Викличте лікаря. Ліки давайте лише за призначенням лікаря. Але пам'ятайте: нові ліки можуть викликати алергію або токсикоз. Першу порцію

Пам'ятка

Порядок дій при виявленні розливу ртуті

РТУТЬ - рідкий метал сріблястого кольору. Використовується в побутових приладах (термометри, апарати вимірювання артеріального тиску, лампи денного освітлення та інші), хімічній, фармацевтичній, золотодобувній промисловості.

Найбільшу небезпеку для людини становлять пари ртуті (вона може випаровуватись навіть при кімнатній температурі). Пари мають здатність накопичуватись у стінах і стелях будинків, можуть проникати в бетон на глибину до 1 см.

Ртуть і її сполуки здатні потрапляти в організм людини через органи дихання та травлення, через шкіру і слизові оболонки.

Ознаки отруєння виявляються лише через 8 годин. Ртуть уражає слизові оболонки шлунково-кишкового тракту, нирки, кров, центральну нервову систему. При невеликих дозах ознаки отруєння практично не виявляються.

При сильному отруєнні виникає токсичний шок, болі в животі, металевий присмак у роті, блювання з кров'ю та гостра ниркова недостатність, підвищена збудженість, порушення зору ("двоїння" предметів), втрачається орієнтація, інколи виникає тремтіння кінцівок.

При розливі ртуті потрібно зібрати її механічним способом - провести ДЕМЕРКУРИЗАЦІЮ.

Проведення демеркуризаційних дій в жиллому приміщенні (вилив 3-4 гр. ртуті при пошкодженні медичного термометра)

1. Вивести з приміщення всіх людей, в першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку.
2. Відчинити всі вікна, квартирки для провітрювання приміщень.
3. Максимально ізолювати від людей заражені приміщення, двері до нього заліпити липкою стрічкою - не допустити проникнення зараженого повітря з цього приміщення в інше.
4. Знайти або виготовити засоби захисту органів дихання та рук (протигази, респіратор, ватно-марлеві пов'язки, гумові рукавиці), одяг та взуття, які більше не будете одягати.
5. Знайти або виготовити пензлі, щітки, аркуші паперу, гумову грушу або спринцівку, емальований совок.
6. Приготувати розчини:
 - в 1-літрову скляну банку з кришкою налити воду та розчинити там 2г калію перманганату (KMnO₄);
 - в 10-літровому відрі підготувати темно-коричневий або чорний розчин калію перманганату, розчинивши там 20г речовини;
 - в 10-літровому відрі підготувати мильно-содовий розчин - розчинити 400г мила та 500г кальцинованої соди;

7. З усім цим інвентарем зайти в заражене приміщення та почати демеркуризацію:

- зібрати за допомогою щітки та пензлів видимі кульки ртуті в совок та помістити їх в 1-літрову банку з розчином марганцю. Збирання крапель слід здійснювати ВІД (!) межі зараженої поверхні до її центру. Великі краплі можна збирати за допомогою гумової груші.

Застосування побутового пилевсмоктувача недопустимо!

- малі краплі ртуті (1мм.) збирають за допомогою гумової груші з тонким наконечником;

- дуже малі краплі ртуті (від 0, 5 - до 1мм.) збирають за допомогою вологого фільтрованого чи газетного паперу. При цьому папір розмочують у воді, віджимають та прикладають до забрудненої поверхні. Для цих цілей можна використати й лейкопластир, який прикладають до забрудненої поверхні. Використаний папір та лейкопластир кладуть в банку з розчином марганцю;

- місце виліву ртуті після збору крапель промивають мильно-содовим розчином;

- приміщення знову ізолюють від інших кімнат та провітрюють протягом 3-х діб.

8. Використані матеріали, пензлі, щітки, гумові груші, засоби захисту, рукавички, взуття та верхній одяг занурюють в 20% розчин калію перманганату (темно-коричневий або чорний розчин).

9. Зібрану ртуть необхідно здати у ТОВНВП «ЕКОСФЕРА» м.Харків, пр.Гагаріна 1, кімната 411, телефони: 717-96-92, 54-42-77.

Пам'ятка

Правила поведінки в разі виявлення вибухових невизначених предметів, речовин

Види боєприпасів, методи їх розпізнання.

Небезпечні предмети (знахідки) та дії при їх виявленні.

Час від часу в землі відшуковують небезпечні знахідки - вибухові предмети, що й до сьогодні являють велику загрозу життю і здоров'ю людей. Це різні види боєприпасів: артилерійські снаряди, артилерійські та реактивні міни, авіаційні бомби, інженерні міни, ручні гранати. Зовні небезпечні предмети нагадують безформені шматки металу. Роздивлятися їх та кидати у вогонь не можна, адже це може призвести до нещасного випадку. Знайшовши небезпечний предмет, сповістіть про це дорослих.

Правила поводження з вибуховими невизначеними (ВНП) предметами, невизначеними предметами та речовинами.

Щоб уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що доторкатися до вибухових або невизначених предметів не можна, бо це небезпечно для життя. Виявивши вибухові небезпечні предмети далеко від населених пунктів, треба добре запам'ятати дорогу до того місця, де їх виявлено, поставити біля них пам'ятну мітку.

Про знайдені вибухові небезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, міліції, найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу. До жодних самостійних дій вдаватися не можна!

Порядок дій після виявлення вибухонебезпечного предмету:

1. Зупиніть будь-які роботи в районі небезпечного місця.
2. Ні в якому разі не чіпайте підозрілий предмет.
3. Організуйте охорону небезпечного місця.
4. Не допускайте сторонніх осіб до небезпечного предмету, доки не прибули спеціалісти.

Запобігання дитячому травматизму від вибухових небезпечних предметів побутового призначення.

Не можна користуватися без нагляду дорослих піротехнічними засобами: хлопаками, петардами, феєрверками. Більше того, не можна зберігати їх вдома, адже вони належать до вибухових небезпечних предметів.

Міра безпеки зростає у випадку із саморобними піротехнічними іграшками: можна отримати важкі опіки, втратити зір, скалічитися та навіть загинути.

Так само існує висока ймовірність спричинити пожежу, якщо бавитися з вогнем біля горючих і легкозаймистих речовин та матеріалів.

Вогнепальна зброя - не забава. Небезпечність користування мисливськими рушницями, виготовлення та випробування вибухових пакетів.

Якщо вдома є мисливська рушниця або якась інша зброя, вона повинна зберігатися у спеціальному сейфі або дерев'яному ящику, які не дають можливості доступу стороннім особам.

Неповнолітнім та особам без спеціального дозволу зброю вдома тримати не можна.

Необережне поводження з предметами, призначення яких ви не знаєте, та вибухонебезпечними речовинами може призвести до нещасного випадку. Тим більше дітям не можна виготовляти вибухові чи вогнебезпечні предмети, перевіряти їх міцність.

Вкрай небезпечно кидати їх у вогонь, бавитися поблизу них сірниками чи запальничками. Вибухова речовина, що знаходиться всередині, може вибухнути та завдати великої шкоди. Балони зі стисненим газом при ушкодженні чи перегріванні на сонці також можуть вибухнути.

Пам'ятай:

При виявленні небезпечних речовин і предметів (снарядів, бомб, мін тощо), а також хімічних речовин у вигляді аерозолу, пилу, в крапельно-рідинній формі з неприємним запахом **необхідно:**

- не доторкатися до небезпечних речовин і предметів;
- припинити доступ до виявлених небезпечних речовин і предметів;
- повідомити службу оперативного реагування району, міста, районну чи міську санітарно-епідемічну службу, управління (відділ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення, відділ внутрішніх справ.
- негайно вийти за межі зони зараження (забруднення);
- при попаданні отруйних речовин на шкіру, одяг, взуття негайно видалити їх ватним тампоном, папером або іншими підручними засобами;
- після виходу із зони зараження необхідно провести часткову обробку відкритих частин тіла водою, бажано з милом, полоскання рота, гортані, носа, очей;
- відчувши ознаки ураження, негайно звернутися до лікарні.

Заходи з безпеки під час збирання металевго брухту.

Особливо уважними треба бути при збиранні металевго брухту. При виявленні незнайомих предметів негайно сповістити про це класного керівника або когось із дорослих. Вибухові предмети являють високу загрозу здоров'ю і життю людей, отже, не можна ризикувати через власну недбалість або необережність.

Увага! Знешкодження вибухонебезпечного предмету на місці його виявлення проводиться тільки фахівцями МВС, СБУ, МНС.

Пам'ятка

Як не постраждати у натовпі

У місцях, де збирається дуже багато людей, наприклад, у школі, кінотеатрі, на стадіоні, мітингу, громадському транспорті і т.д., некеровані панічні дії натовпу можуть викликати навіть людські жертви.

ЯК НЕ ПОСТРАЖДАТИ У НАТОВПІ:

- Уникати натовпу і стовпотворіння. При русі в суцільному натовпі не напірати на тих, хто йде попереду.
- Якщо паніка почалася через терористичний акт, не поспішайте своїм рухом ускладнювати безладдя і не позбавляйте себе можливості оцінити обстановку та прийняти правильне рішення.
- Якщо в місцях великого скупчення людей побачите багато п'яних або сильно збуджених громадян – залиште місце події раніше або значно пізніше.
- Старайся уникати затору, а головне – тих місць, де просування обмежують гострі кути, перила, скляні вітрини (кращих умов, щоб бути притиснутим роздавленим і серйозно травмованим важко придумати).

Ситуація підвищеного ризику можуть виникнути при поїзді в громадському транспорті, де найбільше скупчення буває в часи пік та після закінчення масових заходів. Тому запам'ятайте наступні правила:

- Чекаючи автобус чи тролейбус, треба стояти на добре освітленому місці поряд з іншими людьми.
- Коли транспорт наближається, не стійте в першому ряду нетерплячого натовпу – вас можуть виштовхнути під колеса.
- Не спіть під час руху у міському транспорті, можна отримати травму при різкому гальмуванні або маневрі.
- Не можна спиратися спиною на двері, по можливості треба уникати їзди на сходинках або в проходах.
- У разі виникнення пожежі в громадському транспорті треба всіма засобами боротися з панікою, рятувати в першу чергу дітей, людей похилого віку, інвалідів.
- Якщо біля виходу створився натовп, не приєднуйтеся до нього, краще вибийте вікно та самостійно вибирайтеся назовні, після чого починайте допомагати іншим.

Виконання цих положень збережуть вам і оточуючим здоров'я та життя!

Пам'ятка

Увага! Ожеледь!

Ожеледь – це шар твердого льоду що утворюється при намерзанні краплин дощу або туману.

Тому, щоб уникнути травм слід пам'ятати :

- Людям похилого віку краще у "слизькі дні" не виходити з дому. Якщо все ж виникла потреба, то не соромтесь узяти тростину з гумовим наконечником чи з шипом (лижну палицю).
- Пам'ятайте, що взуття краще всього одягнути на мікропористій підошві з пружною м'якою основою.
- Для покращення зчеплення з льодом можна: наклеїти лейкопластир, кусок поролону чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук. На день-другий такої конструкції вистачить; натерти наждачним папером підошву чи наклеїти її.
- Спеціалісти-травматологи рекомендують звернути увагу на свою ходу: не поспішати, ступати треба на всю підошву, ноги злегка розслабити у колінах. Руки не займати сумками. Врахувати, що коли поспішаєш, то вийти треба з дому раніше.
- Тим, хто молодший, треба навчитися правильно падати. Відразу присісти – щоб знизити висоту падіння. У мить падіння треба стиснутись, напружити м'язи, а торкнувшись до землі, обов'язково перекотитися: удар, спрямований на вас, таким чином, розтягнеться і витратить свою силу на обертання.
- Остерігайтесь транспортних засобів. Дорогу переходьте у вказаних місцях. Не поспішайте сідати у транспортні засоби загального користування. Пам'ятайте, що у кожному мить ви можете підсковзнутися і потрапити під колесо.
- Водії! Обмежте користування транспортними засобами при ожеледиці. При необхідності виїжджайте тільки на справних транспортних засобах. Виконуйте правила дорожнього руху: дотримуйтесь дистанції; не збільшуйте швидкість, особливо при проїзді пішохідних доріжок та перехресть вулиць; в ожеледицю використовуйте завчасно підготовану до зимової експлуатації гуму ходової частини (з шипами, ланцюгами).

Виконання цих простих правил збережуть вам і оточуючим здоров'я та життя!

Пам'ятка

Увага! Снігові замети (хуртовини)!

Зимові прояви стихійних сил природи нерідко виявляються у снігових заметах унаслідок снігопадів і хуртовин. Снігопади, тривалість яких може бути від 16 до 24 годин, дуже впливають на господарську діяльність населення, особливо з наступним різким похолоданням або потеплінням.

Негативний вплив цих явищ приводять до того, що різко погіршується видимість, переривається транспортне сполучення як в місті, так і між населеними пунктами області. Випадання снігу з дощем при зниженій температурі повітря і ураганному вітрі створює умови для зледеніння ліній електропередач, зв'язку, контактних мереж електротранспорту, а також покрівель будівель, різного роду опор і конструкцій, що нерідко викликає їх руйнування.

З оголошенням штормового попередження – необхідно обмежити рух, особливо на власному транспорті, створити удома необхідний запас продуктів (води, палива), виконати герметизацію житлових приміщень, що допоможе зберегти тепло і зменшить витрати палива.

Особливу небезпеку снігові замети створюють для людей, які знаходяться у дорозі, далеко від житла. Заметені снігом дороги, втрата видимості викликають повну дезорієнтацію на місцевості.

Під час руху на автомобілі не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися, повністю закрити жалюзі машини, укрити двигун зі сторони радіатора. Періодично треба виходити із автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом. Крім того, не занесений снігом автомобіль – гарний орієнтир для пошукової групи. Двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення "розморожування двигуна", якщо система охолодження залита водою. При прогріванні автомобіля важливо не допускати затікання в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів, з цією метою необхідно слідкувати, щоб вихлопна труба не завалювалася снігом.

Якщо у дорозі разом опинилося декілька чоловік (на декількох автомобілях), доцільно зібратися разом і використати один автомобіль як укриття; із двигунів необхідно злити воду.

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

У сільській місцевості з отриманням штормового попередження необхідно терміново заготувати у необхідній кількості корми і воду для тварин.

Бережіть своє життя, не нехуйте застереженнями!

Пам'ятка Увага! Грип, ГРВЗ!

Грип – гостре інфекційне захворювання. Збудником захворювання є вірус, а джерелом – хворі на грип. Збудник захворювання проникає в організм людини повітряно-крапельним шляхом, через заражені предмети загального користування, столовий посуд та ін.

- Під час високого ризику захворювання на грип та ГРВЗ не відвідуйте місця, де можливе велике скупчення людей.
- За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тролейбуси, метро тощо).
- Остерігайтеся близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВЗ.
- Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні алкогольовмісні засоби для оброблення та знезараження рук.
- Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.
- При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину такими хустинками.
- Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.
- Уникайте поцілунків, обійм, рукостискань тощо.
- Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.
- Змашуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю
- Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.
- Організуйте собі та дитині повноцінне, вітамінізоване харчування з достатньою кількістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо)
- При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — викличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.
- При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Організуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.

Категорично забороняється займатися самолікуванням!

Пам'ятка

Як запобігти харчовим отруєнням

Щоб запобігти харчовим отруєнням, дотримуйтесь таких простих правил:

- Ретельно мийте усі овочі і фрукти перед тим, як подавати до столу сирими.
- Прищеплюйте дитині любов до чистоти. Привчайте її мити руки з милом перед вживанням їжі, після відвідування туалету, повернення з прогулянки.
- Мийте руки з милом перед приготуванням їжі.
- Не зберігайте разом продукти, що їдять сирими, і ті, що підлягають кулінарній обробці.
- Ніколи не кладіть бутерброди, пиріжки, сир, ковбасу, печиво у пакет, де побували овочі, фрукти, ягоди чи яйця, навіть якщо цей пакет здається абсолютно чистим.
- Дбайте про те, щоб їжа для дитини була щойно приготованою, свіжою. Не готуйте їжу «із запасом».
- Не купуйте продукти, якщо не впевнені у їхній якості, з простроченими термінами зберігання, пошкодженою упаковкою. Дотримуйтесь умов та строків зберігання продукту, зазначених на його упаковці.
- Не купуйте продукти харчування на стихійних базарах. Ви маєте право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продуктів.
- Не вживайте незнайомі гриби, ягоди, трави. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби. Не готуйте страви з грибів дітям.
- Не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують зберігання у холоді).
- Не використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, незнайомих підземних джерел тощо.

Бережіть своє життя та здоров'я, не хтуйте застереженнями!

Пам'ятка

Правила поведінки під час грози

- не можна ховатися під деревами, особливо коли негода застає в полі, на відкритій місцевості ;
- не можна ховатися від блискавки в невеликих господарських приміщеннях, під навісами, якщо вони зведені на підвищенні;
- не можна знаходитися в човні під час грози - якнайшвидше намагайтеся вибратися на берег, бо вода є провідником електрики;
- не слід у відкритому полі під час грози переносити лопати, граблі, вила;
- не наближатися до телеграфних стовпів, опор мережі електропередач;
- не їздити на велосипеді, мотоциклі чи конях, працювати на тракторі;
- не лишатися на спортивних майданчиках, пляжах, на подвір'ї;
- якщо гроза застала в поході, треба триматися якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків
- слід уникати сусідства з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;
- якщо ж гроза застала в чистому полі, треба знайти невелику ямку або лягати просто на землю;
- коли гроза застала в автотранспорті, слід лишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні ;
- якщо ж у край необхідно вибратись з автотранспорту, треба уникати одночасного контакту з землею й металевим корпусом автомобіля - найкращим буде вистрибнути з нього.
- найкращим захистом від грози є будинок, проте варто триматися далі від дверей, вікон, каміна (на горище забиратися також небезпечно);
- уникайте під час грози користування телефоном;
- не рекомендується приймати під час грози душ або ванну.

Ознаки ураження блискавкою:

- спостерігається розлад дихання;
- порушується серцева діяльність;
- на шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані «знаки блискавки» – червоні смуги, опіки;
- у 88-96 відсотків уражених спостерігається втрата свідомості.

Допомога при ураженні:

- негайно розпочати непрямий масаж серця в поєднанні з диханням "ротом до рота" чи "ротом до носа", поки не почне працювати серце і не відновиться дихання;
- на місце події викликати машину швидкої допомоги;
- не зволікаючи, потерпілого відправити до лікарні;
- необхідно пам'ятати, що постраждалий від удару блискавки може мати переломи, навіть хребта, тому переміщувати його необхідно дуже обережно;
- категорично забороняється закопувати для відновлення дихання потерпілого в землю.

Пам'ятка

Увага! Чадний газ!

Чадний газ – безбарвний газ, що не має запаху, тому він особливо небезпечний, бо його не можна відчутти. Чадний газ легший за повітря. За високої температури він згорає у кисні синім полум'ям. Зріджується дуже погано. Нерозчинний у воді. Може утворювати з повітрям вибухові суміші.

Чадний газ надзвичайно небезпечний. Він з'являється всюди, де проходить процес горіння. Найбільша небезпека отруєння існує в приміщеннях, які опалюються автономно вугіллям та іншими видами органічного палива.

Головним симптомом при отруєнні чадним газом є втрата свідомості.

При легкому ступені отруєння спостерігається шум у вухах, пульсація артерій, головний біль, відчуття спраги, загальна тривога, почуття страху.

При середньому ступені отруєння людина на певний час втрачає свідомість. Свідомість повертається, якщо людину винести на свіже повітря. Характерними ознаками середнього ступеня отруєння є почервоніння обличчя, неадекватність поведінки, підвищення температури тіла до 38-40 градусів.

Характерними ознаками тяжкого отруєння є поверхневе дихання, іноді його повна зупинка, самовільне спорожнення кишківника та сечового міхура. Шкіра потерпілого стає блідо-синющою.

В разі отруєння чадним газом:

- потерпілого слід негайно винести на свіже повітря;
- піднести до носа ватку з нашатирним спиртом;
- забезпечити вільний доступ повітря до легень, розстебнувши одяг, що утруднює дихання;
- в разі необхідності, зробити штучне дихання.

Телефон швидкої медичної допомоги – «103»

Список використаної літератури:

1. «Азбука безпеки школяра»/ Головне управління МНС в Харківській області: Центр пропаганди, Харків, 2004;
2. Бондаренко Л., Петренко Л. Стаття «Дитина вдома», ж. «Позакласний час», №19-20 2006;
3. «Безпека життєдіяльності», В.М.Ярошевська, -К.:2004-559;
4. Матеріали журналу «Безпека життєдіяльності», № 1-12, 2013;
5. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. «Основи здоров'я»: підручник для 7-го класу – К.: Алатон, 2002 – 128с.;
6. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Репік І.А. «Основи здоров'я»: підручник для 5-го класу загальноосвітніх закладів. – К.: Алатон, 2005. – 176;
7. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. -К.: 2007.- 944с.;
8. Педагогічний всеобуч батьків (конспект лекцій). На допомогу класним керівникам. ж. «Позакласний час»,2002;
9. Чубенко С.В. Стаття «У небезпечній ситуації ніколи не губись!», ж «Біологія», №25(145), 2007;
10. Ярошевський М. М., Ярошевська В. М., Диновський Д. М. Словник термінів і понять з безпеки життєдіяльності: навчальний посібник /2-ге видання, доповн. І доопр.-Київ,2004.-256с
11. Черпаха В.М., Рачков С.М. «Методичні рекомендації щодо організації, підготовки та проведення "Тижня знань з основ безпеки життєдіяльності", Харків, 2012

Використано матеріали сайтів:

<http://mns-kharkiv.at.ua/>

http://nmc-mns-kharkiv.at.ua/publ/statti_2013_roku/3

<http://www.malvina.kharkov.ua/bezpeka-zhyttedyalnosti-vyhivanciv-menu.html>