

НЕБЕЗПЕКИ НАВКОЛО НАС

НЕБЕЗПЕКИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ОТРУЙНИМИ РЕЧОВИНАМИ

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Аміак

Аміак – це безбарвний газ з різким задушливим запахом. Легший за повітря у 2 рази. Добре розчиняється у воді. При виході в атмосферу із несправних місткостей димить. Небезпечний при вдиханні. Пари сильно подразнюють органи дихання, очі і шкіру. Застосовується як робоча речовина (холодоагент) у холодильниках. При попаданні на шкіру викликає обмороження. Аміак — горючий газ (горить при наявності постійного джерела вогню). Суміш аміаку з киснем 4:3 вибухає. Гранично допустима концентрація – 20 мг/м³. Смертельна концентрація – 7000 мг/м³ при тридцятихвилинній експозиції.

Токсичні властивості

Аміак переважно подразнює верхні дихальні шляхи. При високій концентрації збуджує центральну нервову систему, викликає судорогу, сильну сльозотечу, біль в очах, ядуху, сильний кашель, головокружіння, біль в шлунку, блювання, затримку сечі. При ураженні невеликими концентраціями незначне подразнення очей і слизової оболонки носа, чхання, слинотеча, легка нежить, головний біль, почервоніння обличчя, біль в грудях, позив на сечовиділення.

Пари аміаку при контакті зі шкірою викликають опіки різних ступенів. Смерть настає частіше - через декілька годин або після отруєння від набряку легень і гортані.

Засоби захисту

Ізолюючий протигаз, фільтруючий протигаз марки «КД», респіратор РПГ-67-КД, РУ-60М-КД, додаткові патрони ДПГ-3 до протигазу ГП-5. Для захисту органів дихання можна застосувати вироби із тканин: (маски) шерстяні, хутряні, ватяні частини одягу, змочені водою (краще розчином оцтової або лимонної кислоти), захисний одяг, гумові чоботи, рукавиці.

Дегазація

Аміак дегазується водою.

Ознаки ураження: прискорене серцебиття, порушення частоти пульсу, нежить, кашель, різь в очах і сльозотеча, важке дихання, а при тяжкому отруєнні – нудота і порушення координації руху, маревний стан. При високих концентраціях можливі смертельні випадки.

Долікарська і перша медична допомога.

1. Одягти протигаз.
2. Винести ураженого на свіже повітря.
3. Забезпечення спокою, зігрівання тіла.
4. Промити слизові оболонки і шкіру 2% розчином борної кислоти (при болях очей - закрapati 1% розчином).
5. При утрудненні дихання – закрapati у ніс 2-3% розчин ефедрину (4-5 крапель), гірчичники на шию.
6. Пиття лужної мінеральної води типу „Поляна квасова”, теплого молока.
7. При клінічній смерті – проведення легенево-серцевої реанімації.

Термінова госпіталізація!

Аміак в нашій області застосовується досить широко. Він використовується у холодильних установках м'ясокомбінатів та молокозаводів, а також перевозиться залізницею та автомобільним транспортом. Всі ці підприємства, як правило, розташовані на території великих та малих населених пунктів або поблизу них, що становить певну загрозу для населення. Розрахунки показують, що за короткий час (декілька хвилин) велика кількість людей може опинитися в зоні ураження небезпечних хімічних речовин.

А тому населенню, що проживає поблизу хімічно небезпечних підприємств, необхідно мати найпростіші засоби індивідуального захисту органів дихання та шкіри.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Обережно нітрати та нітрити

Нітрати і нітрити попадають в організм людини з їжею і водою і приводять до порушення дихання клітин.

Основні симптоми: синюшність обличчя, губ, видимих слизистих оболонок, головна біль, підвищене стомлення, пониження працездатності, задишка, серцебиття, втрата свідомості і смерть при вираженому отруєнні.

Особливо небезпечно хронічне попадання нітратів в організм новонароджених і дітей молодшого віку, так як тривале кисневе голодування може викликати порушення росту і формування організму, затримання фізичного і психічного розвитку, порушення функції серцево-судинної системи, сприянню виникненню рака, уроджених пороків розвитку, яке не сприятливо діє на плід. Нітрити більш токсичні, ніж нітрати.

Джерелами попадання нітратів в організм людини є:

- овочі і фрукти (найбільш інтенсивно накопичують нітрати чорна редька, буряк, салат, щавель, редис, шпинат, петрушка, кріп та інші);
- м'ясні та рибні продукти (особливо у сировопчених ковбасах);
- сири (застосовують у виробництві);
- вода (особливо при забезпеченні населення водою із відкритих водойм, річок).

Понизити вміст нітратів у продуктах можливо їх кулінарною обробкою: миттям і вимочуванням продуктів, відварюванням, жаренням і тушкуванням овочів.

Інтенсивне відновлення нітратів у нітрити виникає при зберіганні продуктів при кімнатній температурі: у брудних і сирих приміщеннях; при підвищеній вологості.

Здрібнення і перетирання овочів створює добрі умови для розмноження мікроорганізмів, які відновлюють нітрати і нітрити

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Обережно ртуть !

До отрут, без яких ніяк не може обійтися людство, належить і найважча рідина. Ртуть потрібна при виготовленні люмінесцентних і ртутних ламп, термометрів, вимірювальних приладів у медицині та на підприємствах.

Загальні властивості та небезпека ртуті

За своїм зовнішнім виглядом ртуть – метал сріблито-білого кольору. При звичайних умовах - це рідина. Ртуть в 13,5 разів важча води. В рідкому стані вона легко рухома, при легкому ударі поділяється на дрібні кульки.

Це самий легкоплавкий метал. Температура плавлення рідкої ртуті – мінус 38,9°C, тому вона випаровується вже при кімнатній температурі. З підвищенням температури понад 18°C її випаровування збільшується. Пари ртуті і її сполуки дуже отруйні.

Попадаючи до організму через органи дихання, ртуть акумулюється і залишається там на все життя.

Допустима концентрація парів ртуті для житлових, дошкільних, учбових, робочих приміщень встановлена 0.0003 мг/м³. В повітрі виробничих приміщень – 0.0017 мг/м³. При концентрації парів ртуті в повітрі більше 0.2 мг/м³, розвивається гостре отруєння організму.

Гостре **отруєння** виглядає так: через 8-24 години починається загальна слабкість, головний біль, підвищується температура. Згодом - болі в животі, розлад шлунку, хворіють ясна.

Ртуть дуже шкідлива для будь-яких форм життя. Вдихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу призводить до **хронічного отруєння**. Хронічне отруєння проходить не так бурхливо. Ознаками такого отруєння є: зниження працездатності, швидка стомлюваність, послаблення пам'яті, головні болі; в окремих випадках можливі катаральні прояви у верхніх дихальних шляхах, кровотечі ясен, легке тремтіння рук, розлад шлунку. Тривалий час взагалі ніяких ознак може не бути. Потім поступово підвищується стомлюваність, слабкість, сонливість. З'являються головний біль, апатія, емоційна нестійкість. При цьому починає порушуватися мова, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги і все тіло. **Ртуть уражає нервову систему**, а довгий її вплив викликає навіть божевілля.

Отруює не сама ртуть, а її пари. На відміну від інших рідин, випаровується вона навіть на невеличкому морозі. Отрута накопичується практично в усьому - в шпалерах, штукатурці, фарбі, у бетонних плитах, у швах цегельної кладки. І відбувається цей процес дуже швидко.

Якщо ви розбили градусник, не втрачайте ні хвилини. Відчиніть усі вікна, виведіть з кімнати дітей і, захистивши органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою, негайно починайте збирати ртуть.

Якщо ви наступили на ртуть, підосви не тільки очистіть, але й промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки. Не намагайтеся “відмити” милом або залити будь-якою рідиною цю отруту - пари усуваються лише хімічним шляхом. Боротьба з парами ртуті складна. Цей процес називається – **демеркуризацією**.

Порядок проведення демеркуризації

Для проведення демеркуризації, з метою недопущення додаткових неприємностей, викликайте відповідних фахівців.

Для скорочення термінів і обсягів демеркуризації, попередження розносу ртуті і недопущення забруднення інших приміщень, **зберіть наявні кульки рідкої ртуті на лист паперу та перенесіть їх в посуд з водою**, попередньо розчинивши в ній трохи перманганату калію (марганцівки) – приблизно 2 грами перманганату калію на 1 літр води. Так можна зібрати лише великі кульки. Для вилучення малих кульок, а також тих, що потрапили в щілини підлоги та обробки складної поверхні – необхідне використання

спеціальних пристроїв. **Порохотяг можна використовувати тільки із спеціальним пристроєм.** Без нього металічна ртуть розбивається в середині пиłosоса до ще менших розмірів, випаровується та відбувається її викид через фільтр пиłosоса з наступним забрудненням житлового приміщення, меблів та інших предметів домашнього вжитку. Крім цього, порохотяг потім доведеться викинути.

Після закінчення збирання кульок ртуті, забруднені місця миються мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (марганцівки) – 20 грамів на 10 літрів води. Обробка місць, які не були безпосередньо забруднені, не обов'язкова. Фахівці, при необхідності і наявності засобів обробки, проводять її й іншими розчинами

Після обробки всі приміщення зачиняються так, щоб не було сполучення між ними і провітрюються протягом 3 діб, потім зачиняються всі вікна, двері і протягом 3 діб приміщення тримають зачиненими. Витримавши цей термін, у всіх приміщеннях проводяться заміри на наявність парів ртуті в повітрі. При перевищенні граничнодопустимої концентрації необхідна повторна обробка поверхонь, після чого знову проводиться витримування зачинених приміщень протягом 3 діб з наступними замірами концентрації парів ртуті в повітрі.

Для скорочення термінів демеркуризації, протягом проведення усіх робіт в приміщеннях, необхідно утримувати температуру не нижче 18-20°C.

У такій послідовності проводяться роботи ще 3-5 разів, в залежності від матеріалу підлоги та стін. По закінченні цього циклу обробки приміщення провітрюються протягом місяця при температурі не нижче 18°C, 3 дні витримуються зачиненими, після чого робітники санепідемстанції заміряють концентрації парів ртуті.

Якщо концентрація парів ртуті не перевищує граничнодопустимі рівні, демеркуризація вважається закінченою, на підставі чого відповідна комісія складає акт, в якому дається дозвіл на використання приміщень.

У разі неможливості проведення хіміко-механічної демеркуризації, рішенням комісії проводиться механічна демеркуризація із заміною матеріалу підлоги та стін, випалюванням ртуті в найбільш забруднених місцях або виконання капітального ремонту приміщень будівлі.

Пам'ятайте, якщо ртуті було більше, ніж один градусник, якщо ви раптом десь (скажімо у під'їзді) побачили її гарні кульки, потрібно негайно викликати фахівців.

При виявленні ртуті у приміщенні, необхідно заборонити знаходження людей в ньому, максимально ізолювати від інших приміщень, забезпечити постійне провітрювання.

При відсутності досвіду проведення демеркуризації, треба звертатись до фахівців.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Особливо небезпечні кислоти

СІРЧАНА КИСЛОТА

Безбарвна масляниста рідина. На повітрі повільно випаровується. Корозійна для більшості металів. Сильний окислювач. Добре розчиняється у воді. З водою реагує з виділенням тепла та бризок. Не горить. Обезводнює дерево, підвищує його чутливість до горіння. Запалює органічні розчинники та мастила. Небезпечна при вдиханні, ковтанні і при попаданні на шкіру та слизові оболонки.

Ознаки ураження

Дере в горлі, утруднене дихання, сухий кашель, задишка, клекотить дихання, подразнення слизової оболонки, очей, носа. Опіки губ, шкіри, підборіддя, слизової в роті, стравоході, шлунку, пронизливі болі за грудьми, нестерпима блювота з кров'ю, охриплість голосу. Можливий спазм та набряк гортані.

СОЛЯНА КИСЛОТА

Безбарвна рідина, легко розчиняється у воді, на повітрі повільно випаровується та димить. Корозійна для більшості металів, не горить. При взаємодії з металом виділяє легкозаймистий газ. Небезпечна при вдиханні, ковтанні і при попаданні на шкіру та слизові оболонки.

Ознаки ураження

Дере в горлі, утруднює дихання, з'являється сухий кашель, задишка, клекотить дихання, подразнення слизової оболонки, очей, носа. Опіки губ, шкіри, підборіддя, слизової у роті, стравоході, шлунку, пронизливі болі за грудьми, у районі шлунку, нестерпима блювота з кров'ю, охриплість голосу. Можливий спазм та набряк гортані.

АЗОТНА КИСЛОТА

Безбарвна рідина. Важча за воду. Пара важча за повітря. Розчиняється у воді. На повітрі димить. Сильний окислювач. Корозійна для більшості металів. Не горить. Запалює усі горючі речовини. Вибухає у присутності мінеральних рослинних мастил, спирту і скипидару. Небезпечна при вдиханні, ковтанні та при попаданні на шкіру та слизові оболонки. Викликає тяжкі опіки шкіри.

Ознаки ураження

Дере в горлі, утруднене дихання; сухий кашель, задишка, клекотить дихання, подразнення слизової оболонки очей, носа, рота, стравоходу та шлунку. Опіки губ, підборіддя. Пронизливі болі за грудьми, у районі шлунку, нестерпима блювота з кров'ю; охриплість голосу. Можливий спазм та набряк гортані, легень, жовтуватий колір губ, куточків рота, язика.

Засоби індивідуального захисту при ураженні кислотами

- цивільний протигаз
- ватно-марлева пов'язка (рушник), змочені у 2% розчині харчової соди,
- гумові чоботи,
- щільний верхній одяг.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Отруйний фосфор

Фосфор, як червоний, так і жовтий, віднесений до другої категорії отруйливих речовин. Це сильно діюча речовина. Вона дуже сильно впливає на дихальну систему людини, вражає нервову систему і навіть може викликати зупинку серця.

Симптоми отруєння фосфором такі ж, як симптоми будь-якого гострого отруєння, але є специфіка: паління в роті, відчуття паління в шлунку і при відрижці - запах часнику. При важких отруєннях фосфору виникають поразки центральної нервової системи.

Фізичні властивості

Тверда воскоподібна речовина. Нерозчинна у воді. Займається на повітрі. Легко запалюється від полум'я. Швидко горить із спалахом. Знову запалюється після гасіння.

Фосфор небезпечний при вдиханні. На шкірі запалюється, викликаючи сильні опіки. Пари сильно дратують шкіру і слизисті оболонки. При витоку забруднює водоймища.

Ознаки отруєння

Запах часнику, болі в животі, блювота, пронос, здуття живота, запаморочення, прискорений пульс, болі у області серця.

При загрозі отруєння фосфором

Покинути зону поширення небезпечної речовини

Триматися з навітряного боку.

Уникати низьких місць.

Дотримувати заходи пожежної безпеки.

Усунути джерела вогню.

Не торкатися до речовини, що розсипається чи виливається.

Викликати на місце аварії пожежну службу.

При зараженні води повідомити СЕС.

При пожежі використовувати воду, піну. Користуватися вогнегасниками.

Заходи першої допомоги постраждалим

Долікарська: Свіже повітря, тепло, спокій, чистий одяг. Лужне пиття (2%-ний розчин соди або солевмістні мінеральні води). Забороняється давати молоко, касторову олію, рослинні і тваринні жири.

При спалаху гасити на шкірі водою, піском, содою. Одяг розрізати на місці горіння під струмом рідини. Обпалені місця обробити розчином перманганату калію (марганцівки).

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Правила поведінки і дії при аваріях на атомних енергетичних установках

Для попередження або послаблення дії на організм радіоактивних речовин та можливого уникнення захворювання променевою хворобою:

- максимально обмежте перебування на відкритій території, при виході з приміщення використовуйте засоби індивідуального захисту (респіратор, пов'язку, плащ, гумові чоботи);

- при знаходженні на відкритій території не роздягайтесь, не сідайте на землю, не паліть;

- перед входом в приміщення взуття вимийте водою або витріть мокрою ганчіркою, верхній одяг витрусіть і почистіть вологою щіткою;

- суворо дотримуйтеся правил особистої гігієни;

- у всіх приміщеннях, що призначені для перебування людей, кожний день робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів;

- приймайте харчі тільки в закритих приміщеннях, ретельно мийте руки з милом перед їжею;

- воду вживайте тільки з перевірених джерел;

- сільськогосподарські продукти з індивідуальних господарств, особливо молоко, зелень, овочі і фрукти вживайте в їжу тільки за рекомендаціями органів охорони здоров'я;

- виключіть купання в відкритих водоймах до перевірки ступеня їх радіоактивного забруднення;

- не збирайте в лісі ягоди, гриби і квіти.

З метою захисту від дії радіонуклідів необхідно з моменту отримання повідомлення про радіоактивне зараження негайно приступити до проведення йодної профілактики. Для цієї мети на протязі семи днів кожний день приймайте по одній таблетці (0,25 г) йодистого калію і давайте дітям до 2-х років четверту частину таблетки, дітям від 2-х до 14 років – половину таблетки. Йодну настойку можна приготувати самому: три-п'ять крапель розчину йоду на стакан води, дітям до двох років – одну-дві краплі.

Захист житла, джерел води і продуктів харчування

Всі вікна в домі закрийте плівкою, вхідні двері обладнайте м'якими шторами. Закрийте димоходи, вентиляційні віддушини (отвори, люки). Килимові доріжки і килими зверніть. М'які меблі накрийте чохлами, столи накрийте плівкою або клейонкою. Перед вхідними дверима поставте відро з водою і поруч розстеліть килимчик.

Водорозбірні колонки обладнайте наметами і підмостками. Продукти зберігайте в скляній тарі або поліетиленових пакетах, в холодильниках.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Правила поведінки і дії при загрозі отруєння агрохімікатами

Попередження негативного впливу пестицидів на життєдіяльність людини

Пестициди - це отруйні речовини, які залежно від призначення діляться на кілька груп:

інсектициди - хімічні речовини для знищення комах;

акарициди - хімічні речовини для знищення кліщів;

лімбациди - хімічні речовини для знищення нематод - круглих хробаків, що паразитують у рослинах;

зооциди - хімічні речовини для знищення гризунів;

фунгіциди - хімічні речовини для знищення грибків, що паразитують головним чином на насіннях сільськогосподарських культур;

гербіциди та дефоліанти - хімічні речовини для знищення бур'янів.

Пестициди використовуються для знищення шкідника як рослинного, так і тваринного походження і застосовуються в сільському господарстві і в домашніх умовах.

На сьогодні відомо **три основні шляхи, якими пестициди можуть потрапити в організм:**

- можна вдихнути пестицидну пару або пил;

- на шкіру можуть потрапити пестициди;

- можете випадково їх проковтнути.

Як уникнути отруєння пестицидами

1) уникайте використання пестицидів у вітряну погоду (швидкість вітру перевищує 2,5 м/с);

2) під час внесення пестициду стійте так, щоб на вас не зносило вітром бризки або пил пестицидів;

3) розпилюйте аерозоль якомога ближче до оброблюваного об'єкта, використовуючи наконечники для дрібнокрапельного обприскування;

4) якщо хтось біля вашого будинку працює з пестицидами, щільно закривайте вікна та двері, не випускайте дітей гуляти на вулицю.

Розглянемо випадки попадання пестицидів в організм при вживанні їжі та води, через повітря та можливі запобіжні заходи більш детально.

1. Ураження через їжу. Ми постійно отримуємо певну кількість пестицидів при споживанні фруктів, овочів, м'яса, яєць, молока тощо, тому що в них завжди є пестицидні залишки. Хоча під впливом часу вони руйнуються, проте для обмеження негативних наслідків **необхідно вжити власні запобіжні заходи:**

- ретельно мити овочі і фрукти у проточній воді щіткою, зрізати шкірку;
- варити або пекти продукти - термічна обробка зменшує кількість залишків деяких пестицидів;
- дичина, як відомо, майже не має жиру, в якому звичайно накопичуються пестициди. І все ж уникайте полювання на території, де активно застосовуються хімікати;
- уникайте рибної ловлі на водоймах, де траплялося забруднення води;
- не збирайте дикорослі плоди та ягоди біля доріг, ділянок відчуження або ползахисних смуг, які могли бути оброблені пестицидами.

2. Ураження через воду. При внесенні в ґрунт певна кількість пестицидів може потрапити у струмки і в ріки. Цей стік разом із промисловими скидами здатний спричинити забруднення поверхневих та підземних вод. Тому, якщо ви живете у місті, то вода у вашому крані, а коли в селі, - то у колодязі незалежно від того, звідки вона надходить - з поверхневих чи підземних джерел, теж може містити низькі концентрації пестицидів. Але в міських мережах водопостачання якість води постійно перебуває під контролем, чого не можна сказати про сільські або приватні колодязі. Контроль у них не здійснюється, крім тих випадків, коли власники самі виявляють ініціативу. Тому, **зменшити можливість забруднення води у своєму колодязі ви можете таким чином:**

- будьте обережні при використанні пестицидів у своїй садибі, особливо якщо колодязь мілкий або має пошкоджену цямрину;
- ніколи не використовуйте і не змішуйте пестициди біля колодязя;
- переконайтеся, що ваш колодязь заглиблюється до водних джерел, які відокремлені від поверхневого водоносного шару;
- якщо маєте сумніви щодо якості води з вашого колодязя, зверніться до місцевої санітарно-епідеміологічної служби;
- якщо аналіз води з вашого колодязя покаже наявність пестицидів у кількостях, що становлять загрозу для здоров'я, вам слід змінити джерело водопостачання.

Після застосування отрутохімікатів у домашньому чи робочому приміщенні, у повітрі та на поверхні стін і меблів протягом досить тривалого часу можуть залишатися пестицидний пил або краплі.

Щоб не завдати шкоди своєму здоров'ю, слід пам'ятати таке:

- використовуйте отрутохімікати у приміщенні лише у випадках крайньої необхідності, забезпечте ретельне провітрювання під час та після обробки;
- якщо пестициди використовуються всередині вашого дому, частіше провітрюйте приміщення, адже повітря ззовні значно чистіше, відкривайте вікна та двері;
- якщо пестициди використовувалися дуже активно і постала проблема серйозного забруднення повітря всередині приміщення, вичистіть щіткою усі поверхні, де хімікати могли осісти, тощо.

Ознаки отруєння пестицидами

Як і будь-які інші хімікати, пестициди можуть шкідливо впливати на здоров'я людини двома шляхами:

Зовнішнім та впливом на внутрішні органи.

Зовнішній вплив може проявлятися у виникненні хвороб подразнювального характеру (почервоніння, свербіж, прищі тощо) або алергічної реакції шкіри, що викликає почервоніння, опухання та пухирі. Дуже чутливі до хімікатів слизові оболонки очей, носа, рота і горла. Почервоніння і подразнення очей можуть спричинятися попаданням у них бризок пестицидів, протиранням очей рукавами або рукою, яка забруднена хімікатом. Висип на шкірі і подразнення очей можуть мати серйозні наслідки, тому необхідно одразу звернутися до лікаря.

Вплив на внутрішні органи людини залежить від того, куди потрапила отрута. Ураження легенів може викликати сильну задишку, слинотечу, прискорене дихання. Нудота, блювання, спазми в животі, пронос є результатом отруєння шлунково-кишкового тракту. Ушкодження нервової системи спричиняє надмірну стомлюваність, сонливість, головний біль, м'язові судоми і втрату відчуттів. Узагалі різні види пестицидів викликають різні симптоми отруєння. Утруднене дихання, виділення слизу з рота і носа, зменшення зіниць і непритомність - це ознаки дуже серйозного отруєння, яке може спричинити смерть. Тому, якщо в людини з'являються такі симптоми, їй негайно треба надати медичну допомогу.

Найбільш загальні симптоми отруєння пестицидами - це сонливість, головний біль, запаморочення, надмірне потіння, порушення зору, блювота, біль у м'язах, біль у животі та судоми.

При отруєнні пестицидами звичайно спостерігається три або більше цих симптомів. Ознаки отруєння, як правило, виявляються під час використання пестицидів або трохи пізніше.

Отже, якщо після роботи з пестицидами з'являються якісь симптоми, слід негайно звернутися за медичною допомогою, щоб визначити, чи не пов'язано це з впливом пестицидів. Пам'ятайте, що зменшення негативного впливу пестицидів на організм залежить від ефективно наданої першої медичної допомоги!

Перша допомога є важливим кроком при лікуванні отруєння пестицидами при різних випадках ураження.

Ураження бризками пестицидів або пилом

Пестициди можуть потрапити на шкіру під час роботи. Вони можуть бути знесені вітром або випадково розпилені на вас. **Передусім необхідно:**

- зупинити шкідливу дію отрути, змивши пестицид зі шкіри й одягу, використайте для цього найближче джерело води;
- якомога швидше прийняти душ з милом. За відсутності душу ретельно вимийте руки, волосся, обличчя, прополощіть водою порожнини рота і носа;
- після душу вдягнути чистий одяг і випрати забруднений.

Отруєння парами пестицидів

Вдихання парів деяких типів пестицидів може спричинити тяжке отруєння організму. Тому:

- якщо людина отруїлася парами пестицидів, винесіть потерпілого на свіже повітря. Якщо не можете зробити цього, затримавши своє дихання, то скористайтеся захисними дихальними апаратами. Не станьте другою жертвою;
- перевірте дихання в потерпілого. Якщо він не дихає, зробіть йому штучне дихання. Якщо не вмієте цього робити, терміново викличте швидку медичну допомогу;
- викличте лікаря, навіть якщо потерпілий після штучного дихання почав нормально дихати.

Проковтування пестициду

Проковтування пестицидів може викликати отруєння або смерть. Тому:

- якщо потерпілий проковтнув пестициди і не втратив свідомості, дайте йому багато води, щоб викликати блювання. Це зменшить концентрацію отрути;
- якщо маєте етикетку пестициду і можете швидко дістатися до телефону, подзвоніть лікарю. Лікар не зможе дати рекомендації по телефону, якщо не знатиме, чим отруївся потерпілий.

Потрапляння пестициду в очі

При ураженні деякими типами пестицидів за декілька хвилин може статися пошкодження очей. Оболонки очей поглинають пестициди швидше, ніж будь-яка інша частина тіла. Тому **при попаданні отрути в очі необхідно:**

- негайно промити очі чистою водою, двопрцентним розчином соди або рідиною для очей. Промивати очі потрібно протягом 15 хвилин;
- при подразненні очей звернутися до лікаря.

Маючи справу з будь-яким отруєнням, дійте швидко: швидкість - це головне!

Як ви вже зрозуміли, пестициди небезпечні, такими вони виробляються тому, що їхнє призначення - когось або щось знищувати. Щоб не допустити попадання пестицидів в організм людини, необхідно застосовувати безпечні методи їх використання. **Враховуючи наступні поради, ви можете зменшити небезпеку при роботі з пестицидами:**

- усі пестициди, що продаються в Україні, повинні мати етикетку, на якій подається необхідна інформація про них;
- перед застосуванням пестициду прочитайте уважно все написане на етикетці, навіть якщо раніше користувалися цим препаратом - не покладайтеся на свою пам'ять;
- користуйтеся рекомендаціями, поданими на етикетці, які є найкращим помічником для безпечного та економічного використання пестицидів;
- не застосовуйте пестициди обмеженого використання, ці препарати занадто небезпечні, щоб працювати з ними без спеціальної підготовки;
- суворо дотримуйтеся інструкції щодо застосування пестициду, використовуйте лише зазначену кількість, у певний час, за тих умов, для тієї мети, яка вказана;
- не використовуйте більше пестицидів, ніж вказано на етикетці;
- знайдіть на лицьовому боці етикетки одне з сигнальних слів, яке проінформує вас про те, наскільки небезпечним є вплив пестициду на організм людини:

"Небезпечно для життя!" - означає дуже отруйний;

"Небезпечно!" - означає помірно небезпечний;

"Обережно!" - означає менш небезпечний;

- закривайте шкіру при роботі в полі, на городі, носіть сорочку з довгими рукавами, штани, капелюх, чоботи або черевики зі шкарпетками і рукавиці, які можна добре почистити. Користуйтеся захисними окулярами і респіраторами або протигазами, які повинні бути правильно підібрані і щільно прилягати до обличчя;
- вимийте руки та обличчя з милом перед тим, як їсти, пити, палити або купатися;
- мийте фрукти і овочі з поля перед тим, як їх їсти;
- не беріть дітей на поле, яке оброблялося пестицидами;
- періть ваш робочий одяг в гарячій воді, окремо від інших речей;
- добре вимийте руки після закладки робочого одягу в пральну машину;
- вимийте рукавиці, взуття водою з милом після використання та перед і тим, як їх зняти;
- не заходьте на поле, де є попереджувальні плакати;

- не паліть під час роботи з пестицидами або на обробленому ними полі;
- не використовуйте воду з дренажних канав або зрошувальних систем, щоб пити або мити овочі та фрукти, вона буде забруднена пестицидами;
- не беріть з собою їжу та напої в поле, що обробляється пестицидами;
- ніколи не беріть тару з-під пестицидів для використання вдома. Це небезпечно;
- не спалюйте упаковку пестициду, при згорянні вона може виділяти отруйні пари;
- ніколи не зберігайте пестициди в немаркованій тарі;
- ніколи не перемішуйте пестициди руками;
- змішуйте пестициди в добре провітрюваному приміщенні або надворі;
- заливаючи промивальну речовину в бак для розпилювання рідких пестицидів, не проливайте її на землю, стійте так, щоб пестицид не зносило на вас вітром;
- зберігайте пестициди закритими у місцях, недоступних для людей.

Сподіваємося, що дотримання цих порад допоможе уникнути небезпечних ситуацій і ви зможете, в разі необхідності, попрацювати з пестицидами, не нашкодивши при цьому своєму здоров'ю.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Обережно – Хлор

Хлор – зеленувато-жовтий газ з різким задушливим запахом. Отруйний, у 2,5 рази важчий за повітря. При випаровуванні і з'єднанні з водяними парами в повітрі стелиться по землі у вигляді туману зеленувато-білого кольору, може просочуватися у підвали та нижні поверхи будівель, накопичуватися в долинах, ярах. Гранично допустима концентрація хлору в повітрі – 1 мг/м³. Смертельна концентрація – 100 мг/м³ при одногодній експозиції. Хлор подразнює дихальні шляхи, слизові оболонки, викликає набряк легенів.

При отруєнні виникає різкий біль у грудях, сухий кашель, задишка, блювання, порушення координації рухів, різь в очах, сльозотеча. При високих концентраціях смерть настає від 2-3 вдихів, при менших концентраціях дихання припиняється через 15-20 хвилин. При взаємодії з рідиною викликає опіки.

Засоби захисту : цивільні протигази всіх типів; промислові типів В, В-8, М, ватно-марлеві пов'язки, змочені 2% розчином питної соди - 25 г на 1 л води. (1 чайна ложка соди - 5 г).

Долікарська і перша медична допомога.

1. Одягти протигаз.
2. Винести ураженого на свіже повітря.
3. Промити слизові оболонки і шкіру 2% розчином харчової соди.
4. При ушкодженні очей - закапати 1% розчином новокаїну.
5. Забезпечення спокою, зігрівання тіла.
6. При отруєнні середнього ступеня – інгаляції з 2% розчином харчової соди, пиття теплого молока, зігрівання шиї.
7. При отруєнні середнього і важкого ступеня – тривалі інгаляції з киснем.
8. При зупинці дихання – штучне дихання та непрямий масаж серця. Термінова госпіталізація!

НЕБЕЗПЕКИ ЛІТНЬОГО ПЕРІОДУ

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Безпека відпочинку на воді

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є правильний вибір і обладнання місць для купання та навчання дорослих та дітей плаванню, суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах, постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих. Відпочинок на воді допускається тільки у спеціально відведених місцевими органами влади та обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.

Не лізьте у воду в незнайомому для вас місці, уникайте води із швидкою течією, не заходьте у воду напідпитку, ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах. Купаючись на «дикому пляжі» чи у незнайомому місці – не пірнайте з берега, гірки, дерева, у воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою. Купатися краще там, де є рятувальні служби. Утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження – головна причина трагічних випадків.

Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопуючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо.

Основною причиною загибелі людей на воді є страх. У більшості випадків тонуть люди, котрі вміють плавати, і з самовпевненістю запливають далеко від берега. Там вони можуть потрапити у потік холодної води. Тоді починає зводити ноги і хапає корч. У цій ситуації головне – не злякатися. Треба зануритися у воду і сильно потягти рукою на себе ступню за великий палець.

Особливості під час купання в гірських річках

Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам'яністі, тому можна отримати важкі травми при падінні. Можна впасти, послизнувшись на мокрому і слизькому камені, навіть коли тільки входиш у воду.

Під час купання заборонено:

- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- вживати спиртні напої;
- забруднювати воду і берег;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- заходити глибше, ніж по пояс людям, які не вміють плавати.

Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді:

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, завернутими у салфетку або носову хустинку, видаліть з порожнини рота пісок, мул та інше;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет в шийному відділі, за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу, утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носу;

- наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені, водночас контролюйте підймання грудної клітки. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проведіть штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань - 16-20 за хвилину;

- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся збоку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть на передньо-нижню поверхню грудини, основу другої долоні в поперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину;

- через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри.

Будьте дуже обережні під час відпочинку на воді, щоб він був для Вас і Ваших дітей безпечним, весь час суворо дотримуйтеся порад рятувальників!

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Небезпечні промені

Через забруднення атмосфери фреонами у ній зменшується шар озону, функція якого полягає у послабленні інтенсивності ультрафіолетового опромінювання.

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

Необхідно знати, що є 4-и типи шкіри щодо чутливості до ультрафіолетового опромінювання:

1-а – особливо чутлива: світла шкіра, погано загорає, швидко червоніє; характерна для голубооких людей із рудим волоссям;

2-а – чутлива: характерна для людей з голубими, зеленими або сірими очами, світлим і світло-коричним волоссям;

3-а – нормальна: характерна для людей з темно-русим і темно-коричним волоссям, сірими або світло-карими очами;

4-а – не чутлива: характерна для смуглих людей з темними і карими очами.

Існує ряд факторів ризику для розвитку злякисних новоутворювань шкіри:

- світла, слабо пігментована шкіра;
- сонцеві опіки, отримані у віці до 15 років;
- наявність великої кількості родимих плям;
- наявність родимих плям діаметром більше 1,5 см.

Профілактика:

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

2. Відомі ліки, які збільшують чутливість шкіри до дії ультрафіолетового опромінювання: аспірин, бруфен, індоцид, лібріум, бактрім, пеніцилін, ласикс. Ось чому у період прийняття сонцевих ванн, необхідно бережно користуватися цими препаратами.

3. Самим сучасним засобом захисту від ультрафіолетового опромінювання є сонцезахисні креми. Кожний із них має визначену ступінь захисту, який позначений цифровим коефіцієнтом, що нанесений на флаконі або упаковці. Вибір коефіцієнту захисту залежить від типу шкіри і місця проживання.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Обережно отруйні гриби

Гриби - це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може привести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що багато людей висновки робить лише на основі свого гіркого досвіду.

Основні причини отруєнь:

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;
- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації

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

Щоб запобігти отруєння грибами, ми рекомендуємо наступні заходи та правила, які необхідні для виконання кожній людині.

Застерігаємо!

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

· Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.

· Не збирайте гриби:

якщо не впевнені, що знаєте їх - якими б апетитними вони не здавалися;
поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно-небезпечних зонах;

невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, у основі якої є потовщення "бульба", оточене оболонкою;

з ушкодженою ніжкою, старих, в'ялих, червивих або ослизливих;

не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;

"печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.

· Не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, - вони не завжди відповідають дійсності.

· Не куштуйте сирі гриби на смак.

· Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні - викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викидайте. Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

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

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

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

· Не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

· Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.

· Значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд - також може відбутись отруєння.

· Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання - ботулізм. Гриби, які довго зберігалися, обов'язково прокип'ятіть 10-15 хвилин.

· **УВАГА!** Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

"Усі їстівні гриби мають приємний смак".

"Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні - приємний".

"Усі гриби в молодому віці їстівні".

"Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів".

"Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби".

"Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні".

"Отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин".

"Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах".

Первинні ознаки отруєння (нудота, блювота, біль у животі, пронос) - з'являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості з'їдених грибів.

Біль та нападки нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.

Перша допомога при отруєнні грибами

Навіть при легкому отруєнні грибами потрібно негайно звернутися за медичною допомогою або відправити хворого до лікарні. Часто від того, як швидко буде надана медична допомога, залежить життя людини.

Дещо потрібно зробити хворому ще до прибуття лікаря. Для того, щоб не допустити активного всмоктування отрути в організм, потрібно якнайшвидше промити шлунок: дати випити хворому 3-4 склянки солоної води, після чого викликати блювоту. Цю процедуру повторювати кілька разів. Після блювання хворому дають випити води з дрібно розтовченим активованим вугіллям (одна чайна ложка вугільного порошку розбовтується у склянці води). Активоване вугілля поглинає отруйні речовини, не даючи їм просякнути у кров. Обов'язково поставити клізму. Після цих процедур добре дати хворому випити міцного чаю, меду, кави.

Для того, щоб встановити причини отруєння варто зберегти рештки грибів.

Забороняється:

Вживати будь-які ліки та їжу, а особливо алкогольні напої - це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику. Займатися будь-якими іншими видами самолікування.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Обережно Змія

Ознаки укусу змії

Якщо вкусила гадюка, то в місці укусу залишаються сліди двох отруйних зубів (рідше – одного) – кровоточиві ранки, що віддалені одна від одної на 1-1,5 см.

Укуси неотруйних змії мають зовсім інший вигляд: на шкірі помітна дуга із багатьох дрібних подряпин.

Симптоми:

У місці потрапляння отрути спочатку відчувається свербіння, через **10-15 хвилин** починає розвиватися набряк, пухирці, наповнені рідиною, можливий крововилив. Ці ознаки досягають свого максимуму через **10-12 годин** із моменту укусу. Пульсуючий біль у місці укусу, як правило, незначний. Злегка болючі лімфатичні вузли.

Зазвичай, картина отруєння цим вичерпується, але в ряді випадків захворювання протікає більш тяжко. Хворий блідніє, відчуває запаморочення, нудоту, страх, можливе (особливо при значних набряках) падіння артеріального тиску і непритомність.

Проте, у нормі вже через 10-15 годин стан потерпілого стабілізується, а приблизно з закінченням другої доби починається швидке зменшення набряку. Через 3-10 днів зникають усі зовнішні прояви хвороби.

Важкість отруєння залежить від різних факторів:

- від розміру змії;
- від віку і ваги потерпілого, тому що токсичність співвідносна від кількості отрути на кілограм маси укушеного;
- від сезону. Восени токсичність і кількість отрути найвища;
- від близькості місця укусу до магістральних кровоносних судин. Укус в області обличчя і шиї особливо небезпечний;
- від стану здоров'я укушеного. У групу підвищеного ризику входять люди, які страждають серцевою недостатністю, алергічними захворюваннями, патологією нирок, а також емоційно неврівноважені натури.

Допомога при укусах змії

Протягом **5-10 хвилин**, закусивши зубами шкіру, енергійно відсмоктувати або витиснути отруту з ранок, спльовуючи кров, але в жодному разі не ковтайте її. Рот при цьому бажано періодично прополіскувати водою. Якщо до цього заходу вдається не пізніше **3-5 хвилин** з моменту укусу, то цим вдається видалити до 40% отрути, яка не встигла потрапити в кровотік. Але в ротовій порожнині не повинно бути ранок та каріозних зубів.

- продезінфікувати ранки (йодом, одеколоном, горілкою і т.п.);
- зняти з ураженої кінцівки обручку, браслети, щільний одяг і взуття;
- по можливості багато пити. В перші 2 години після укусу варто вжити не менше 3-4 літрів рідини (води, молока, неміцного солодкого чаю);
- переміститися, якщо є можливість, у прохолодне затінене місце. Здійснювати тривалі переходи по спеці небажано і небезпечно. Краще, якщо вдасться, забезпечити потерпілому повний спокій.

Після укусу **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;
- обробляти місце укусу розчином марганцевокислого калію (марганцівки) або господарського мила;
- вживати алкоголь;
- займатися фізичною працею.

Для профілактики укусів гадюки застосовувати найпростіші запобіжні заходи:

- йдучи до лісу, одягати щільні штани, котрі заправляти у високе взуття;
- будьте особливо уважні перед тим, як ступати у зарослі ями;
- збираючи гриби чи ягоди, користуйтеся палицею, щоб перевіряти зарослі;
- не намагайтеся впіймати гадюку або іншу невідому змію;
- при ночівлі в полі, лісі уникайте розташування біля колоній мишей-полівок та інших гризунів, брустверів окопів, чагарнику, трухлявих пеньків, дерев з дуплами, біля входу до нори або печери, тобто улюблених місць полювання гадюк;
- щільно закривайте вхід до намету, щоб змія не могла туди заповзти;
- переміщуючись лісом, полем в темний час доби, користуйтеся ліхтарем. Світло відлякує змії і допомагає вам виявити їх на вашому шляху;
- вирушаючи на сімейний пікнік, риболовлю, збір грибів чи ягід, не полінуйтесь провести бесіду з дітьми.

На Прикарпатті у лісах можна зустріти **гадюку звичайну, мідянку, вужа та веретільницю** (остання власне є безногою ящіркою, а не змією). До середини 60-х років ХХ-го століття в горах зустрічався неотруйний **полоз лісовий** – досить велика змія довжиною до 1м 80 см, але вже тривалий час у нас його немає. До **отруйних** відносяться **гадюказвичайна та мідянка**, які мають отруйні залози.

ВУЖ ЗВИЧАЙНИЙ. Відноситься до родини вужевих. Досягає довжини до 1 метра. Неотруйна змія, яка харчується переважно комахами, слимаками, жабами, ящірками, рідше дрібними гризунами та пташенятами.

Відрізнити вужа від інших змії можна по наявності **двох жовтих цятокз обох боків голови**. Колір тіла від темно-сірого до чорного. Не агресивний. Нерідко дітлахи ловлять вужів руками та граються з ними, зовсім не боячись їх, бо вужі небезпеки для людей не представляють. Зустрічаються вужі переважно у затінених вологих місцях.

До родини вужевих відноситься і **мідянка**.

Доросла змія досягає довжини до **65** сантиметрів. Мідянок відрізняють від інших змії в основному по мідно-червоному забарвленню тіла (від чого і походить її назва). Червонувате забарвлення особливо властиве самцям. Загалом забарвлення спини у мідянок може бути від сірого, сіро-бурого і жовтувато-бурого до червонувато-бурого. Вздовж спини в 2-4 поздовжніх рядах тягнуться дрібні темні плями. На шиї розміщено дві бурі або чорно-бурі смуги або дві плями, які звичайно зливаються на потилиці. Голова зверху темна або з характерним малюнком. Від ніздрів через око і далі до вуха проходить вузька бура смуга.

Зустріти мідянку можна переважно в сухій місцевості, на сонячних галявинах і на узліссях листяних лісів. Заселяє сухі схили ярів та балок, чагарники, виходи скельних

порід у долинах річок. Сховищами для неї служать щілини і тріщини в скелях, порожнини під камінням, нори ящірок та гризунів.

До речі, найбільш агресивною серед змій Прикарпаття і Карпат є саме мідянка, вона агресивніша за гадюку і користується поганою славою серед місцевого населення. Про неї ходить багато різних чуток, але це в основному вигадки, бо більшість людей панічно боїться змій, навіть неотруйних.

Мідянка взагалі **відноситься до умовно отруйних змій**, бо її отруйні залози розташовані на піднебінні і вона не має спеціального апарату для укусу (зубів), котрий виділяє отруту. Отрута виділяється безпосередньо із залоз. Отже **щоб мідянка вразила людину своєю отрутою, їй треба зачепити палець у рот до самого піднебіння, і то на пальці повинна бути ранка**. Саме завдяки її агресивній поведінці та деякій схожості з гадюкою мідянку активно знищує місцеве населення та відпочиваючі. Але не всі знають, що серед плазунів, які зустрічаються на території **ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ** області, саме **мідянка занесена до Червоної книги України**.

ГАДЮКА ЗВИЧАЙНА. Її можна зустріти від передгір'я до найвищих вершин Карпат. Довжина дорослої гадюки в середньому **75** сантиметрів. Від інших змій гадюка відрізняється більш-менш трикутною головою з різко вираженим шийним відділом і характерним коричневим або чорним зигзагом, що тягнеться вздовж всього хребта. Колір тіла гадюки переважно світло-сірий або брунатний, нерідко в горах зустрічаються гадюки чорного кольору (таку гадюку місцеві жителі називають "меланіста"). Живиться гадюка дрібними гризунами та ящірками.

Ця змія родини плазунів – єдина, хто являє собою реальну небезпеку, може вкусити, і кусає, до речі, правда, не так часто, як здається пересічному громадянину. Гадюка ніколи не нападає на людину, якщо не відчуває небезпеки для себе і, як правило, при зустрічі з людиною намагається втекти. Це відзначають всі, кому доводилося зустрітися з нею. Тому зустрівши гадюку не потрібно її переслідувати і намагатися вбити, до речі, вона перебуває під охороною Закону.

Найбільш небезпечною гадюка стає під час кублення у так званий "шлюбний період", який триває з кінця червня приблизно до 10 липня, проте в залежності від середньої температури у травні-червні цей період може трохи зміщуватися на більш ранній або пізній термін. Саме на цей період припадає переважна більшість укусів людей зміями.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Обережно Зсуви

Зсув – це сповзаюче зміщення ґрунтових мас на схилі під дією своєї ваги і додаткового навантаження внаслідок підмивання схилу, перезволоження, сейсмічних поштовхів, нерозумної діяльності людини та інших процесів.

Звичайно, зсув починається не раптово. Спочатку з'являються щілини у ґрунті, розколини доріг і берегових укріплень, зміщуються будівлі, споруди, дерева, опори ліній електропередач і зв'язку, руйнуються підземні комунікації, а далі виникає повне руйнування будинків і споруд, що може привести і до загрози здоров'ю і життю людей.

Причиною зсуву може бути: перезволоження ґрунту дощовими опадами, танення снігів, землетруси, підмив схилів та непродумана діяльність людини (вибухові та земляні роботи, вирубка лісу на схилах пагорбів та інше). Активізація зсувів залежить від інтенсивності постачання ґрунту підземними та поверхневими водами. Об'єм ґрунту,

який зміщується під час зсуву, може становити від декількох сотень до тисяч мільйонів кубометрів, а швидкість коливається від декількох метрів на рік до декількох метрів на секунду.

Яких небезпек слід очікувати від зсувів: руйнування і завалення житлових та виробничих будівель, потенційно небезпечних об'єктів, інженерних та дорожніх споруд, магістральних трубопроводів та ліній електромереж, систем життєзабезпечення, а також травмування та загибель людей. Крім того, зсуви створюють умови для перекриття рік, внаслідок чого можуть виникати катастрофічні паводки.

Готуйтеся до виникнення зсуву:

- Уважно слухайте та вивчайте інформацію про обстановку, можливі місця та приблизні межі зсувів, а також інструкції про порядок дій у випадку загрози виникнення зсуву. Це особливо необхідно знати тим, у кого будівлі розташовані: на височині, на схилах або у підніжжя гір та пагорбів; навколо глибоких ярів.

- Повідомте при появі ознак зсуву органи місцевого самоврядування та органи цивільної оборони. **Ознакою зсуву є заклинювання дверей та вікон будівель, пророчування води на зсувонебезпечних схилах та зміщення ґрунту.**

Дії під час зсуву

- При отриманні інформації про дане стихійне лихо, дійте залежно від ступеня загрози та швидкості зміщення зсуву.

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.

- Підготуйтеся до евакуації, з'ясуйте у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації.

- При наявності часу та незначній швидкості руху зсуву (декілька метрів на місяць): по можливості вивозьте своє майно у раніше намічене місце; відключіть всі мережі постачання; щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; шиби, по можливості, захистіть віконницями або щитами.

- Дійте негайно! Терміново евакуюйтеся у безпечне місце при швидкості руху зсуву понад 0,5-1,0 метра на добу.

- Попередьте сусідів, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

- Швидко одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш цінні і необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, ліки, кишеньковий ліхтарик та радіоприймач на батарейках.

- Від'єднайте електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему нагрівання, загасіть вогонь у печах.

- Не користуйтеся ліфтом. Його може заклинити від перекосу будинку.

- Виведіть худобу на більш безпечну місцевість, а якщо немає часу, відчиніть хлів - дайте худобі можливість рятуватися.

Дії після зсуву

- Зберігайте спокій, оцініть ситуацію.

- Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу для тих, хто її потребує. Допоможіть при необхідності рятувальникам у відкопуванні та визволенні постраждалих із завалів.

- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Будьте дуже обережні, може статися раптове обвалення.

- Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання.

- Перевірте чи немає загрози пожежі. Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу.
- Не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.
- З'ясуйте у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Повінь, паводок

Правильно дійте при загрозі чи виникненні повеней, паводків

Клімат і рельєф області сприяє виникненню таких катастрофічних явищ як повінь і паводок. Найперше їх потрібно розрізнити.

Повінь – фаза водного режиму, яка щорічно повторюється і характеризується підвищенням водності річки та підйомом рівнів води за рахунок талих вод.

Паводки – відносно короткочасні і швидкі підйоми рівнів та збільшення витрат води в річці під впливом випадіння в басейні дощів

Повінь легше спрогнозувати і підготуватися до її проходження, тоді як паводки проходять раптово.

При отриманні попередження про загрозу затоплення внаслідок виходу із русел великих та малих річок або внаслідок руйнування гребель водосховищ і виникнення катастрофічного затоплення слід дотримуватися встановленого порядку, без зволікання вийти в безпечні та підвищені місця. При рятувальних роботах необхідно проявляти витримку, суворо дотримуватись вимог рятувальників.

Якщо люди, що проживають у населеному пункті, спостерігають підйом води на першому поверсі чи інших поверхах і на вулиці, необхідно залишити квартиру, або піднятися на верхні поверхи; якщо будинок одноповерховий – зайняти приміщення на горищах. При перебуванні на роботі згідно з розпорядженням адміністрації об'єкту господарювання слід, дотримуватися встановленого порядку, зайняти підвищені місця. Знаходячись у полі при раптовому затопленні слід вийти на пагорби або вилізти на дерево, використати різного роду плаваючі засоби.

Дії у випадку загрози затоплень

· Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та інструкції про порядок дій.

· Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

· Підготуйте документи, одяг, найбільш необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів, медикаменти. Складіть все у валізу. Документи зберігайте у водонепроникному пакеті.

· Від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкніть газ.

· Перенесіть більш цінні речі та продовольство на верхні поверхи або підніміть на верхні полиці.

· Переженіть худобу, яка є у вашому господарстві, на підвищену місцевість.

Дії в зоні раптового затоплення

· Зберігайте спокій, уникайте паніки.

- Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі.
- Надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку.
- По можливості негайно залишіть зону затоплення.
- Перед виходом з будинку вимкніть електро- та газопостачання, загасіть вогонь у грубах. Зачиніть вікна та двері, якщо є час - закрийте вікна та двері першого поверху дошками (щитами).
- Відчиніть хлів - дайте худобі можливість рятуватися.
- Підніміться на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий - займіть горішні приміщення.
- До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти.
- Перевірте чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, по можливості, допомогу.
- Потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися до одержання допомоги.
- Не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоту та інше).

Дії після повені, паводка

- Переконайтесь, що ваше житло не отримало внаслідок повені ніяких ушкоджень та не загрожує заваленням, відсутні провалини в будинку і навколо нього.
- Не користуйтеся електромережею до повного осушення будинку.
- Обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені.
- Просушіть будинок, проведіть ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території.
- Здійсніть осушення затоплених підвальних приміщень поетапно, з розрахунку 1/3 об'єму води на добу.
- Електроприладами можна користуватися тільки після їх ретельного просушування.
- Заборонено вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені. Позбавтеся від них та від консервації, що була затоплена водою і отримала ушкодження.
- Все майно, що було затопленим, підлягає дезінфекції.
- Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Руйнівний вітер

Сильний вітер - це рух повітря відносно земної поверхні з швидкістю понад 25 м/с. За руйнівною силою може зрівнятися з землетрусом.

Шквал - короткочасне різке збільшення швидкості вітру, що супроводжується зміною його напрямку.

Сильні вітри, шквали - стихійне лихо, що може статися в будь-яку пору року, але найчастіше - у серпні і вересні. Синоптики відносять їх до надзвичайних подій із помірною швидкістю поширення, тому найчастіше вдається оголосити штормове попередження.

Фактори небезпеки сильних вітрів, шквалів: травмування, а інколи і загибель людей; руйнування інженерних споруд та систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель, особливо їх верхніх поверхів і дахів; повалення телеграфних стовпів, виривання дерев та утворення завалів; знищення садів та посівів на полях.

Сильні вітри, як правило, супроводжуються зливами, що призводять до затоплень місцевості.

Ми пропонуємо заходи, необхідні для виконання кожному, хто опиниться у можливій зоні стихійного лиха.

Дії при загрозі стихійного лиха та отриманні штормового попередження

· Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку (час, напрямок руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій.

· Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

· Підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні й цінні речі.

· Підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах.

· Приберіть майно з двору та балконів у будинок (підвал), обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставте у гараж.

· Поставте на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великими шибками.

· Щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, по можливості, захистіть віконницями або щитами.

· Навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні у дитячий садок та школу

· Перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтеся в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі.

• Худобу поставте у капітальному хліві, двері та ворота міцно зачиніть.

· Якщо ви у човні та отримали штормове попередження або бачите наближення поганої погоди, негайно пливіть до берега.

Дії під час стихійного лиха

· Зберігайте спокій, уникайте паніки, при необхідності надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам.

• Закрийте вікна та відійдіть від них подалі.

• Загасіть вогонь у грубах, вимкніть електро- та газопостачання.

· Перейдіть у безпечне місце. Сховайтеся у внутрішніх приміщеннях - коридорі, ванній кімнаті, коморі або підвалі. Ввімкніть приймач, щоб отримувати інформацію.

• Не намагайтесь перейти в іншу будівлю - це небезпечно.

• Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть раптово вимкнути.

· Обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці. Вони руйнуються дуже швидко. По можливості заховайтеся в підвал найближчого будинку.

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

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

· Уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев.

Не наближайтесь до води подивитися на шторм, сильні вітри здіймають величезні хвилі на морі, які накочуються на берег.

Дії після стихійного лиха

· Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лиха, оцініть ситуацію. Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.

· Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання.

· Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу. Перевірте, чи не існує загрози пожежі. При необхідності сповістіть пожежну охорону. Не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку.

- Не користуйтеся ліфтами.

· Не виходьте відразу на вулицю - після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися.

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

· Тримайтесь подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів та іншого

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Що робити при перегріваннях

При перегріваннях спочатку людина відчуває втому, головний біль, запаморочення, нудоту, спрагу. Пізніше - шум у вухах, задишку, прискорене серцебиття (почервоніння шкіри, нерідко бувають носові кровотечі). Якщо в цей час прийняти необхідні заходи, захворювання не розвинеться. Але якщо постраждалий продовжує залишатися на сонці та у теплі, розвивається процес, обумовлений ураженням центральної нервової системи: важка задишка, частий і слабкий пульс, галюцинації, температура підвищується до 40°C, судоми, марення, можливий параліч подиху і припинення серцебиття.

Небезпека сонячного і теплового удару збільшується при фізичному навантаженні. Організм не встигає прохолоджуватися і швидко перегрівается.

- **Постраждалого необхідно укласти у тінь або прохолодне помешкання, припідняти голову, зняти одяг.**

- **Найголовніше – охолодити організм.** Необхідно прикласти холодні компреси на голову, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простирадлом. Охолодження не повинно бути різким і швидким.

- Якщо людина не знепритомніла, його треба **напоїти холодною, трохи підсоленою водою**, алкогольні напої виключаються.

• При втраті свідомості потрібно **покласти постраждалого на бік**. При порушенні подиху негайно починають робити штучне дихання.

• Буває, що погано людині стає вже вдома. Тоді добре допомагає обтирання оцтом, розчиненим водою. Одночасно потрібно дати холодні напої, по декілька ковтків через кожні 3-5 хвилин. Можна поставити холодну клізму, а також дати жарознижуючу таблетку.

В усіх випадках перегрівання організму треба терміново викликати лікаря.

Попередження перегрівання організму полягає в дотриманні норм прийому сонячно-повітряних ванних, що особливо важливо для дітей і осіб, що мають захворювання серцево-судинної системи.

Уникнути сонячного удару дуже просто: одяг повинний бути з легкої нещільної тканини, світлий, необхідно носити головної убір. По можливості треба дотримуватись питного режиму, не сидіти довго на сонці. Намагатися не зловживати витривалістю свого організму, більше знаходитися в тіні, періодично прохолоджуватися.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Що робити при укусі бджоли

Як правильно діяти при укусі бджіл, ос

В останній час збільшилась кількість людей, які звертаються за медичною допомогою після укусу бджоли або оси, так що ця проблема сьогодні дуже актуальна. Бджоли нападають на людину виключно в цілях самозахисту. Потерпілому необхідно витягти з рани жало, щоб менше отрути попало в кров. На відміну від бджіл, оси після нападу не вмирають. Найбільш небезпечні укуси шершнів і джмелів - представників найбільшого роду ос. Вони боляче жалять, а їх отрута - сильний алерген. До того ж під час укусу самка комах відкладає під шкіру людини личинку, яка викликає запалення.

Для здорової людини укус комах безпечний, але є категорія людей, яким слід уникати нападу ос. Це, в першу чергу, алергіки і астматики. Отрута оси на деяких людей діє як найсильніший алерген. Має значення і місце укусу. Якщо він потрапив в область грудної клітини, живота, а також в голову, наслідки можуть бути більш важкими, ніж при укусі в ногу або руку. Дуже небезпечні укуси в область ротової порожнини. Це може відбутися якщо ви відкусили, наприклад, яблуко або шматочок кавуна, на якому сиділа оса. Такий укус часто призводить до набряку дихальних шляхів і смерті від задишки.

Як же захистити себе від укусів бджіл, ос?

Ми приваблюємо до себе бджіл не тільки солодощами і фруктами, але й одягом. Бджолам подобаються яскраві кольори, а також квітчастий візерунок. Осам подобаються гнилі фрукти, солодкі страви і напої. Не допускайте, щоб вдома псувались продукти, відро для сміття завжди тримайте закритим. Якщо поблизу з'явилися бджоли або оси, уникайте різких рухів - предмет, який повільно рухається, непомітний для комах і не провокує їх.

Не ходіть босоніж або у відкритому взутті по траві, будьте пильні біля кущів, які квітнуть. Перед тим як понюхати букет, переконайтесь, що на квітах немає комах.

Приваблює ос і бджіл різкий запах поту і квіткова косметика. Щоб не подразнювати комах, намагайтесь пахнути літом нейтрально. Вікна вдома відчиняйте з заходом сонця, коли всі бджоли і оси повернулись до своїх гнізд.

Перша допомога при укусі бджоли, ос

В першу чергу постарайтесь вилучити отруту із ранки, потім охолодіть ужалене місце, прикладіть примочку з розчином солі або соди (десертна ложка на півсклянки води). Навколо ранки можна нанести гормональну мазь або антигістамінний гель. Якщо в укушеного розвивається набряк лицевих тканин, бронхоспазм, прискорюється серцебиття, з'являються судоми, біль у попереку, суглобах, області серця, слід негайно викликати "швидку допомогу"

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Як вберегтися від блискавки

Блискавка - це гігантський електричний розряд, що виникає внаслідок електризації атмосфери під час грози. Ми бачимо частіше за все лінійні блискавки, що рухаються з швидкістю сотень тисяч кілометрів в секунду та переносять електричні заряди силою у сотні і тисячі ампер. Температура в електричному розряді може перевищувати 25000°C.

Від удару блискавки дуже часто руйнуються будинки, виникають пожежі, гинуть люди і тварини. Ще в старовину було помічено, що часто блискавка, смертельно уражає людей, не залишаючи на їх тілі ніяких слідів. Описані випадки, коли уражені блискавкою довго зберігали ту позу, в якій їх наздогнала паралізуюча дія, викликавши миттєве трупне залякнення. Були випадки, коли блискавка буквально спопеляла людей, залишаючи в цілості одяг, або "роздягала" своїх жертв, розкидаючи їх одяг на десятки метрів навколо, а людина при цьому залишалась живою. Іноколи, проникнувши у приміщення, блискавка зовсім не завдає шкоди людям, а знімає позолоту з картинних рам, шпалер та переносить її на інші предмети.

Особливо загадково поводиться кульова блискавка. Вона може вибухнути, руйнуючи стіни, димоходи, а іноколи поводить себе мирно стосовно людей. Передбачити поведінку блискавки практично неможливо.

Найбільша кількість смертельних випадків у грозу (90%) відбувається у сільській місцевості. Найчастіше блискавка вражає людину на відкритій місцевості, менше в приміщеннях, та ще менше у лісі під деревами. Тому треба пам'ятати про основні правила поведінки під час грози.

Якщо ви перебуваєте під відкритим небом або гроза застала вас на вулиці, у полі, в лісі, на річці:

- не ховайтеся в невеликих спорудах, хатинах, будинках, наметах, і особливо серед острівців дерев;
- якщо вас двоє чи більше не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноці;
- позбудьтесь всіх металевих предметів, які є при вас: лопати, сокири, ножі, браслети, годинники - покладіть у захищеному місці подалі від себе;
- під час грози ніколи не торкайтеся металевих споруд і залізних електроопор, опор мостів, дротяних огорож та інших об'єктів з металу;
- якщо гроза застала вас у човні на річці або ви плавали у цей час, то найбезпечніше вибратися з води на берег, а якщо це неможливо, то намагайтеся сидіти у човні нерухомо, витягнувши весла, а вплав слід добиратися повільно, спокійно.

Якщо ви перебуваєте в приміщенні:

- негайно зачиніть всі кватирки, вікна, двері;

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

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

- утримайтеся від телефонних розмов, але якщо це необхідно - то зробіть це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного розряду.

Проходження заряду блискавки через людину закінчується найчастіше миттєвою смертю у зв'язку з термічним ураженням головного і спинного мозку, серця, легень та інших внутрішніх органів. У деяких випадках можливе короточасне припинення дихання.

При ураженні блискавкою потерпілому необхідно надати допомогу:

- розстебнути одяг, укласти на спину, підкласти валик із одягу під шию, щоб створити кращу прохідність шляхів дихання;

- очистити порожнину рота від крові, слини, блювотних мас за допомогою бинта або носової хустки, обгорнутої на вказівний палець;

- у разі відсутності дихання розпочати штучне дихання способом "рот у рот" або "рот у ніс";

- у разі зупинки серця негайно почати одночасно робити закритий масаж серця та штучне дихання;

- не можна закопувати постраждалого в землю;

- в будь-якому випадку негайно звернутись за допомогою лікаря.

Особливо загадково поводиться кульова блискавка. Вона може вибухнути, руйнуючи стіни, димоходи, а інколи поводить себе мирно стосовно людей. Передбачити поведінку блискавки практично неможливо.

Якщо кульова блискавка потрапила до вашого помешкання:

- тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводки;

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

- якщо ви маєте в руках якийсь предмет з ізолюючими властивостями, виставте його перед собою і таким чином спробуйте зупинити наближення кульової блискавки. Якщо блискавка "прилипне" до нього, обережно покладіть його на землю, опісля цього спробуйте повільно вийти з приміщення, не викликаючи різких коливань потоків повітря;

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

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Якщо ви заблукали у лісі

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

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

3 Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще

- залізницю, ріку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Існує багато способів визначення сторін горизонту:

- за допомогою компаса: стрілка компаса завжди показує напрям на північ;
- за положенням Сонця: в основі приблизного визначення лежить врахування часу визначення. При цьому виходять з того, що у північній півкулі Сонце приблизно знаходиться: о 7 годині - на сході, напрям тіні показує на захід; о 13 годині - на південь, тіні від предметів найкоротші і їх напрям завжди показує на північ; о 19 годині - на заході.

- за Сонцем та годинником - тримайте годинник в горизонтальному положенні, поверніть його так, щоб годинна стрілка була направлена на сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинною (малою) стрілкою та напрямом від центра годинника на цифру "1" циферблата, покаже напрямок на південь

- за Полярною зіркою - напрямок на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Знайдіть сузір'я Великої Ведмедиці, яке має вигляд ковша із семи яскравих зірок, а потім подумки проведіть пряму лінію через дві крайні зірки "ковша" і відкладіть на ній приблизно п'ять відрізків, що дорівнюють відстані між двома зірками. Наприкінці лінії і буде зірка, що майже нерухомо "висить" цілий рік над Північним полюсом та показує напрямок на північ.

- існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати вірний напрямок. Мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща. Кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стовбурі, його найбільше з північної сторони, особливо поблизу коріння. Річні кільця на пні спиляного дерева розташовані нерівномірно - із південної сторони вони звичайно товщі.

Запам'ятайте! Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде їх шукати.

Пам'ятайте! Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись у екстремальних умовах. Тому:

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

життя.

У лісі

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

Виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Ніколи не залишайте вогнище без догляду. Незагашене вогнище може бути причиною лісової пожежі.

Ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води - струмки.

Будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість - обходьте її. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк.

Пам'ятайте - збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте.

Уникайте диких тварин. 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.

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

В лісі, особливо навесні, 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 галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Якщо горить ліс

Масові пожежі можуть виникати в спеку від ударів блискавки, необережного поводження з вогнем, очищення поверхні землі випалюванням сухої трави та з інших причин. Вони можуть викликати загорання будівель в населених пунктах, дерев'яних мостів, дерев'яних стовпів ліній електромереж та зв'язку, складів нафтопродуктів та інших матеріалів, що горять, а також ураження людей та тварин.

Ви опинилися в осередку пожежі:

- не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень;
- не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте край вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;
- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку поширення вогню;
- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що над самою поверхнею землі, - воно тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;
- гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи його гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;
- під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг та просік, не пропускайте з виду інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок з допомогою голосу;
- будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;
- особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому рухайтесь, по можливості, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;
- після виходу із осередку пожежі, повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

Якщо людина знає правила поведження під час пожежі, вона в змозі не лише вистояти за будь-яких обставин і врятувати своє життя, а й надати допомогу у рятуванні інших людей.

НЕБЕЗПЕКИ ПОБУТОВОГО ХАРАКТЕРУ

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Безпека використання газу в побуті

Зрозуміло, що газ не можна побачити. Про його витік сигналізує характерний запах.

Якщо запах газу в приміщенні:

- припиніть користуватися газовими приладами; перекрийте крани до приладів і на приладах;
- відчиніть вікно і двері, провітріть приміщення;
- не запалюйте вогню, не паліть цигарок, не вмикайте і не вимикайте електроосвітлення та електроприлади, не користуйтеся електричними дзвінками;
- викличте аварійну службу газу за телефоном "104".

Якщо запах газу в підвалі, під'їзді, на подвір'ї, на вулиці:

- повідомте аварійну газову службу за телефоном "104";
- виведіть людей із загазованого середовища, попередьте присутніх у приміщенні про небезпеку вмикання і вимикання електроосвітлення, а також відкритого вогню та іскри;
- до прибуття аварійної бригади організуйте провітрювання приміщення.

Виявлення витоку газу здійснюйте:

- візуально - на поверхні газових труб, що змочені мильною водою (на місці витоку газу утворюються бульбашки);
- на слух - у випадку сильного витоку газ виривається зі свистом;
- за запахом - характерний запах газу стає сильнішим поблизу місця витоку.

Пам'ятайте! Не можна шукати місце витоку газу за допомогою відкритого вогню. Якщо загорівся газ у місці витоку - негайно евакуюйте всіх

Для безпеки необхідно дотримуватися наступних правил:

- Ø Неухильно дотримуйтесь правил користування газовими приладами, стежте за тим, щоб вони були чистими і справними
- Ø Користуйтеся віконними кватирками для систематичної вентиляції приміщень.
- Ø Перевіряйте наявність тяги в димоходах опалювальних печей перед розпалюванням та під час роботи цих приладів.
- Ø Стежте за справністю припливно-витяжної вентиляції.
- Ø Вимагайте від начальників житлово-експлуатаційних контор перевірки вентиляції та димоходів не рідше разу на квартал,
- Ø При відсутності тяги користуватися колонками, котлами місцевого опалення, гарячого водопостачання та печами категорично забороняється.
- Ø Не розміщуйте баки для кип'ятіння білизни на звичайних конфорках газової плити.

Ø Посуд з широким дном потрібно встановлювати на спеціальні конфорки з високими ребрами.

Ø Для ремонту газового обладнання залучайте лише спеціалістів газового господарства.

Ø Не відключайте автоматику безпеки і регулювання.

Ø Не перекривайте частково чи повністю димові та вентиляційні канали, не змінюйте їх конструкції.

Ø Не дозволяйте дітям користуватися газовими приладами

Ø Будьте завжди уважні при користуванні газом - це запорука вашої безпеки!

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Допомога при опіках

Опіки – це ушкодження, які викликані дією високої температури (полум'я, пара, окріп) або їдких хімічних сполук. Розпізнають опіки наступних ступенів:

I – на місці опіку є почервоніння і відчувається біль.

II – на місці опіку з'явилися пухирі.

III – омертвіння всіх шарів шкіри.

IV – уражена не тільки шкіра, а і тканини: сухожилля, м'язи, кістки.

При значних опіках підвищується температура тіла, хворого морозить, нудить, з'являється головний біль, запаморочення. Опіки, що охоплюють третину поверхні шкіри, часто спричинюють загибель потерпілих.

Надання першої медичної допомоги полягає, передусім, у гасінні одягу на потерпілому (облити водою, а якщо її немає, накинути на потерпілого, ковдру, піджак або пальто, щоб припинити доступ кисню. Потім частину тіла, яка має опіки, звільнити від одягу. Якщо потрібно, одяг розрізають, частини одягу, які пристали до тіла, не зривають, а обрізають навколо і залишають на місці. Зрізати і розривати пухирі не можна. При значних опіках після зняття одягу потерпілого краще всього загорнути в чисте простирадло, прийняти міри проти шоку і направити в лікувальний заклад.

При опіках окремих частин тіла шкіру навколо опіку необхідно протерти спиртом, одеколоном, водою, а на місце опіку накласти суху стерильну пов'язку. Змащувати поверхню опіку жиром або будь-яким кремом не потрібно.

При невеликих опіках I ступеня на почервонілу шкіру необхідно накласти марлеву салфетку, змочену спиртом. Спочатку печіння і болісність трохи підвищуються, але невдовзі біль стихне, а почервоніння зменшиться.

При опіках II, а тим паче III-IV ступеня, потерпілого, після надання йому першої допомоги, необхідно терміново переправити у лікувальний заклад.

Перша допомога при опіках:

- постраждалого посадити або положити;
- обливати місця опіків великою кількістю води (15 хв. і більше), разом з тим бути обережним, щоб уникнути переохолодження, особливо взимку;
- якщо є можливість, зняти з уражених місць каблучки, годинники, ремінці, взуття до того, поки ці місця не почали набрякати;
- знімати предмети одягу, які згоріли або ще тліють, можна лише в тому випадку, якщо вони не прилипли до уражених місць постраждалого;
- всі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу (простирадло, наволочка);

- не чіпати нічого, що прилипло до місця опіку;
- не змащувати опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами! Не проколювати пухирі!

При значних опіках часто розвивається шок. У цьому випадку обов'язково проводяться протишовкові заходи. Потім для боротьби з інфекціями застосовують антибіотики. Усім потерпілим необхідно у великій кількості давати пити – по 4-5 літрів у перші дві доби. Для цього застосовують підсолену воду (0,5-1 чайної ложки солі і стільки ж харчової соди на 1 л води), дають її теплою або гарячою невеликими порціями.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Небезпечний чадний газ

Оксид вуглецю або чадний газ це безколірний газ, що не має смаку і запаху, він погано розчиняється в воді, важчий від повітря. Виділяється при горінні без доступу повітря та при гноїнні.

Оксид вуглецю не горить.

Оксид вуглецю - кров'яна отрута, яка викликає загальне отруєння організму при дії виключно крізь органи дихання. Головна небезпека полягає в тому, що чадний газ через легені швидко проникає в клітини крові, заміняє кисень, що міститься в еритроцитах. Унаслідок цього в організмі виникає кисневе голодування (гіпоксія).

В зв'язку з тим, що органи дихання і очі не відчують присутності оксиду вуглецю, отруєння проходить зовсім непомітно. Отруєння може статися під час роботи бензинових двигунів, при згорянні природного газу, при пожежах та на деяких промислових підприємствах. Велика кількість смертельних випадків стається в закритих приміщеннях з відсутньою вентиляцією, наприклад, у гаражах.

Ознаки та симптоми отруєння чадним газом: головний біль, нудота; задуха; потьмарення свідомості; м'язова слабкість; червоний колір обличчя; тривала дія чадного газу може призвести до смерті.

При легкому отруєнні відчувається биття в скронях, головний біль, слабкість, стискання в грудях, нежить, блювання.

При отруєнні середнього ступеня, крім того порушується координація руху, синюшність шкіри, обличчя, оглушений стан, потемніння свідомості.

При тяжкому отруєнні настає непритомність, судорога: смерть настає від зупинки дихання.

Засобами захисту ізолюючий протигаз, промисловий протигаз марки «СО», гіпкалітовий патрон. Дегазация за рахунок провітрювання приміщень. Пам'ятайте, що звичайний протигаз не захищає від чадного газу.

Як же запобігти отруєнню чадним газом?

Конфорки і духовки призначені тільки для приготування чи підігріву їжі! У жодному разі не можна вмикати конфорки чи духовку для обігріву приміщення!

Колонку не можна залишати без нагляду. Перед тим, як приймати ванну, треба вимкнути колонку і тільки тоді заходити у воду.

Перед опалювальним сезоном треба всім ретельно перевірити тягу у димоходах! Якщо її немає, треба звернутися в житлово-експлуатаційні організації чи до спеціалістів, які займаються прочищенням димохідних та вентиляційних каналів.

Небезпекою можуть стати несправні димарі: якщо тяга у димарях порушена, то продукти згоряння потраплятимуть у житлове приміщення.

Газові конвектори також можуть бути небезпечними: якщо тяга недостатня - продукти згоряння також можуть проникати у приміщення.

Якщо при увімкнених конфорках чи колонці починає боліти голова і з'являються подібні симптоми отруєння - негайно потрібно вимкнути усі нагрівальні прилади, відчинити усі вікна і двері для протягу та вийти на свіже повітря. Якщо відчутний запах газу - у жодному разі не можна вмикати чи вимикати електричні прилади та світло. Терміново зателефонувати "104". Якщо людина почувається погано - викликати терміново "швидку".

Регулярно потрібно запрошувати спеціаліста і ретельно перевіряти усі системи опалення. Особливу увагу слід звернути на справність системи виведення продуктів згоряння.

Не залишати дітей без нагляду при увімкнених нагрівальних приладах!

Перша медична допомога при отруєнні чадним газом

Потерпілого негайно винести на свіже повітря, забезпечити спокій, зігріти, дати кисень, непритомному дати понюхати нашатирного спирту, а також застосувати серцеві засоби, міцний солодкий чай, в тяжких випадках - штучне дихання. Кращий засіб для лікування - тривале дихання киснем.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Правила поведінки і дії в разі отруєння медикаментами

Правила поведінки і дії в разі отруєння медикаментами

У переліку нещасних випадків, при яких необхідна екстрена допомога дуже частими стали отруєння медикаментами, які були прийняті у дозі, яка перевищує лікувальну. Вони відрізняються від алергічних реакцій, побічних ефектів, котрі залежать, як правило, від особливостей організму і можуть виникати навіть після прийому лікувальної дози препарату. Звичайно ці реакції швидко проходять після відміни ліків або після проведення відповідного лікування.

Властивості тих або інших медикаментів викликати алергічні реакції та побічні прояви відомі, і лікар ураховує їх при призначенні ліків хворому. Тому приймати препарати потрібно, суворо дотримуючись рекомендацій лікаря. Це дозволить йому контролювати реакцію організму на той або інший препарат, уникнути або своєчасно усунути небажані наслідки.

Інша справа, коли пацієнт порушує вказівки лікаря (нажаль, це буває не так уже й рідко), проявляє непотрібну і небезпечну самодіяльність.

Гострі отруєння медикаментами частіше від усього відбуваються в тих випадках, коли одні або декілька ліків одночасно приймають без призначення лікаря, самотійно або по пораді друзів, знайомих. Причому деякі помилково думають, що коли збільшити дозу ліків, яку приймуть при лікуванні, то швидше поліпшиться самопочуття.

Отруєння настає і при сполученні деяких ліків, наприклад, снодійних, заспокійливих, з алкоголем. Дуже часто отруюються медикаментами діти. У переважній більшості випадків вони трапляються по вині дорослих, які залишають ліки у легко доступних для дітей місцях.

Найбільше розповсюджені випадки отруєння снодійними, заспокійливими засобами. Для них характерні сонливість, в'ялість, загальмованість, порушення координації руху, нестійка хода. При легкому передозуванні через декілька годин або 1-2 дні описані симптоми зникають. У випадках тяжкого отруєння, які супроводжуються втратою свідомості, лікування проводиться тільки в лікарні. В останні роки поширились отруєння медикаментами, призначеними для лікування різних захворювань серцево-судинної системи. При їх передозуванні, як правило виникає розлад серцевого ритму, що може закінчитись раптовою зупинкою серця. Тому при підозрі на отруєння необхідно негайно викликати лікаря. Практично у кожному домі є протитемпературні, протизапальні засоби. Ці, здається, безпечні препарати при їх передозуванні також можуть бути причиною гострого отруєння, яке супроводжується ураженням нирок і печінки.

Щоб попередити отруєння медикаментами, треба обережно користуватись ними, приймати їх тільки за призначенням лікаря і в рекомендованій дозі, зберігати у місцях недоступних для дітей.

У випадку гострого отруєння ліками негайно викликайте "швидку допомогу" до її приїзду постарайтеся промити потерпілому шлунок, дайте йому випити 3-4 склянки звичайної водопровідної (колодязної) води і викличте блювоту. Промивання шлунку треба повторити 2-3 рази. Робити це можна тільки у тому випадку, якщо хворий знаходиться при свідомості. При втраті свідомості ні в якому випадку не можна вливати в рот хворому воду, молоко, або іншу рідину для промивання шлунку, так як рідина може потрапити в дихальні шляхи, що призведе до порушення дихання, іноді з тяжкими наслідками.

При появі у хворого порушення координації руху, нестійкості ходи, негайно укладіть його в постіль. Якщо потерпілий втратив свідомість, поверніть його голову набік, щоб блювотні маси не попали в дихальні шляхи. У потерпілого може статися зупинка дихання тоді негайно починайте штучне дихання методом "рот у рот" або "рот у ніс". Спершу очистіть порожнечу роту, розстебніть одяг, який стягує грудну клітку.

Коли прибуде "швидка допомога" не забудьте передати медичним працівникам упаковку з-під ліків, які вживав потерпілий і повідомити, якщо це можливо час, коли було прийнято препарат та його дозу.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Правила поведінки і дії в разі отруєння препаратами побутової хімії

У наш щоденний побут ввійшло зараз багато засобів побутової хімії. Вони полегшують домашню працю, допомагають у побуті і при цьому треба дотримуватись визначних правил і заходів безпеки. А якщо ними зневажати, то препарати можуть стати причиною нещасних, а часто і трагічних випадків.

Перш за все дотримуйтесь правил зберігання засобів побутової хімії. Не переливайте їх в посуд з-під харчових продуктів, не держіть їх на кухні, холодильнику, в шафах з посудом або харчами. Особливо ретельно слідкуйте за тим, щоб ці препарати не попали до рук дітей. Частою причиною нещасного випадку є самоотруєння. Це буває, коли при роботі з побутовими хімікатами 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. Ці речовини мають різну ступень токсичності.

Миючі препарати, наприклад, пральні порошки, засоби для миття скла, раковин, як правило, не викликають тяжкого отруєння. Їх дії обмежуються подразненням слизової оболонки шлунково-кишкового тракту або шляхів дихання, чи то алергічними реакціями (чхання, сльозотеча, закладання носа).

Найбільш небезпечні - інсектициди, які містять у собі фосфорорганічні з'єднання (ФОС): хлорофос, карбофос, дихлофос. Отрута типу ФОС швидко викликає тяжке отруєння. Перші симптоми - блювота, пронос, сильна пітливість, задуха, клекочуче дихання. В найбільш важких випадках людина втрачає свідомість. Це буває, коли препарати попадають у 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 попаданні на шкіру або слизові оболонки, викликає хімічний опік. Якщо людина випила оцтову есенцію, то, крім місцевого опіку, помічаються і загальні дії на організм - починається розпад еритроцитів, внаслідок якого 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, що порушує прохідність їжі. В таких випадках потрібні складні відновлювальні операції.

Отруєння нашатирним спиртом може виникнути, якщо його помилково випити. Інколи хворому у непритомному стані підносять до носу не вату, змочену нашатирним спиртом, як це потрібно, а відкритий флакон. Внаслідок необачного руху флакон може перевернутись і рідина попаде в рот і ніс, викличе опік.

Якщо хімічна речовина попала в організм, треба перш за все викликати "швидку допомогу" і обов'язково сказати, чим викликано отруєння. В цьому випадку до хворого направлять спеціальну бригаду, яка надасть необхідну допомогу. До її прибуття треба самостійно провести невідкладні заходи:

при отруєнні препаратами групи ФОС промийте потерпілому шлунок, для чого дайте йому випити зразу 0,5 л водопровідної води кімнатної температури і викличте блювання. Повторить цю маніпуляцію декілька разів, що хоча і не дасть повного очищення шлунку, але допоможе вилучити з нього значну частину отрути та зменшить його всмоктування в кров. Промивання шлунку подібним методом допускається тільки у тому випадку, якщо потерпілий не втратив свідомість. Хворого який втратив свідомість треба покласти на бік.

При ураженні отрутами припікаючої дії дайте потерпілому випити склянку холодної води, щоб зменшити концентрацію речовини і відповідно її припікаючу дію. Промивати шлунок, викликати блювоту, таким хворим не можна: вони можуть поперхнутись і кислота або луг попаде в дихальний шлях і викличе опік. Для того щоб нейтралізувати кислоту і луг, дайте хворому випити скляну молока. Пити содовий розчин при отруєнні кислотами не рекомендується, так як внаслідок реакції нейтралізації виділяється велика кількість вуглекислоти і тепла, котрі спричинять посилення больових відчуттів.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

При ураженні електричним струмом

Де підстерігає небезпека нас і наших дітей? Найкраще на це питання можуть відповісти лікарі опікових центрів. Саме їм припадає зіткнутися з наслідками батьківської безтурботності.

Коли дитина тільки пізнає світ, його увагу викликають і такі предмети, як розетка, штепсель, дроти. Намагаючись зрозуміти суть електрики, діти засовують у розетки цвяхи, дріт. Або, граючись з ввімкненим дротом, можуть ушкодити ізоляцію та одержати тяжкі опіки. Звичайно дорослі, побачивши це відразу кидаються на допомогу, ризикуючи теж стати постраждалими. Тоді допомога знадобитися вже двом.

Що робити?

Відключити струм.

Рятувати ураженого можна тільки однією рукою. Інакше ви ризикуєте стати “частиною” електричного ланцюга та одержати тяжкі опіки.

Якщо хтось схопився за оголений дріт - висмикнути дріт із розетки, відключити рубильник, викрутити запобіжні електропробки. Припустимо, це зробити не можна. Тоді треба відкинути дріт. Але не руками, а сухою дерев'яною палицею чи іншим предметом з хорошою ізоляцією.

Якщо постраждалий тримає дріт у стисненій долоні, необхідно дріт перерубати. Для цього підійде інструмент з ізольованими рукоятками: сокира чи лопата з дерев'яним сухим держакон, плоскогубці чи кусачки з ізоляцією.

Дроти, що зайнялися, неможна гасити водою. Їх краще накрити прогумованою тканиною або засипати піском.

Якщо людина лежить на землі поруч з обірваним дротом, до нього треба підходити, кинувши собі під ноги “ізоляцію” - наприклад, суху дошку, гумову ковдру, книги або стопку газет. На руки краще над усе надягнути гумові чи шкіряні сухі рукавиці. На крайній випадок обмотати руки сухою тканиною.

Відтягніть постраждалого від місця, де поширюється струм та перенесіть на безпечну ділянку. Для цього потрібно взяти його за краї одягу. Діяти одною рукою. Пам'ятайте не можна торкатися відкритих частин тіла руками – це небезпечно, бо електричний струм проходить крізь тіло постраждалого.

Як надати першу медичну допомогу постраждалому при електротравмах

Насамперед треба знизити температуру в місці опіку, приклавши лід з холодильника (можна і будь-які заморожені продукти, попередньо обгорнувши їх чистою тканиною). Підійде і холодна вода.

Якщо людина при свідомості, будь то дитина чи дорослий, дайте знеболююче типу анальгетик і заспокійливе (валеріанку, краплі Зеленіна, валокордин, корвалол). Ця травма впливає, насамперед на центральну нервову і серцево-судинну системи.

На місце опіку накладають стерильну пов'язку, бажано так звану волого-висихаючу - із фурациліном. Але ні в якому разі не змащують це місце жиром або маззю на жировій основі.

Якщо постраждалий втратив свідомість, але дихання є, його кладуть на бік. При порушенні дихання і серцебиття роблять масаж серця і штучне дихання “рот у рот” до приїзду бригади лікарів.

Потерпілий повинен лежати, ні в якому разі не дозволяйте йому ні сідати, ні вставати. Це може призвести до важких наслідків, тому що в організмі виникають серйозні внутрішні розлади. Як і що робити далі повинен визначити тільки лікар.

Велика помилка, якщо електричний опік пробують гоїти вдома або амбулаторно. При сильних опіках пальців, долонь в перші два-три дні їх ще можна врятувати від некрозу (відмирання). Але пізніше - ні.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно від електротравм гине до 25 тисяч чоловік. Ще більше залишаються інвалідами. Але ці травмування трапляються не тільки в квартирі. Трапляються вони і на виробництві.

Способи надання першої медичної допомоги універсальні. І про неї ми вже розповіли. А от **заходи безпеки** відрізняються.

- Не ремонтуйте включені у електромережу прилади та не працюйте з дротами під напругою.

- Найголовніша особливість - ніколи не пробуйте голими руками виявити є чи ні електричний струм у дротах. Для цього є спеціальні пристрої, найпростіший з них - пробник.

- Якщо ви працюєте з оголеними дротами, ремонтуєте електричну мережу – обов'язково повісте табличку **“Не включати! Йде ремонт”**

Той, хто не знає таких прийомів, може стати жертвою

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Як врятуватися під час пожежі

Щорічно внаслідок пожеж гине та страждає значна кількість людей. В дим та попіл перетворюються цінності на мільярди гривень.

Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте та остерігайтесь: високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев і провалів. Потрібно знати де знаходяться засоби пожежогасіння та вміти ними користуватися.

Заходи щодо рятування потерпілих з будинків, які горять та під час гасіння пожежі:

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

- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;

- в сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

- необхідно дихати через зволожену тканину;

- у першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та старих людей;

- пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу та забиваються у куток;

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

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

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

- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню;

- бензин, гас, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасіть тільки за допомогою пристосованих видів вогнегасників, засипайте піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом;

- якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

Пожежа застала вас у приміщенні:

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;

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

- щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальше проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;

- присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть "Допоможіть, пожежа!", а якщо ви не в змозі відкрити вікно - розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;

- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);

- якщо ви знаходитесь у висотному будинку не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину, під час пожежі заборонено користуватися ліфтами

У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежну команду «101»

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Яку воду ми п'ємо

Вода є невід'ємною частиною життя на Землі. Однак, нажаль, запаси питної води на нашій планеті обмежені і з кожним роком зменшуються. Яку воду ми п'ємо? Які шкідливі домішки вона може мати? Що може за цим наступити? Як вберегти себе від цього? На ці питання ми і постараємося відповісти Вам.

Свинець у питній воді

Свинець у воді має антропогенне походження. Його склад у питній воді регламентовано - не більше 0,03 мг/л. Особлива небезпека свинцю складається у тому, що він здатний накопичуватися в організмі і погано з нього виводиться.

Свинець являє собою небезпеку для людей різного віку, особливо для дітей та вагітних. Наслідки накопичення свинцю пов'язані зі здатністю викликати передчасні роди у жінок, знижувати вагу дітей при народженні, гальмувати розумовий і фізичний розвиток. Тривала дія свинцю може приводити до недокрів'я (анемії) через зниження рівня гемоглобіну; м'язової слабкості; гіперактивності; агресивної поведінки. У дорослих свинець може стимулювати захворювання гіпертонією і викликати пониження слуху.

Яким чином свинець попадає у питну воду? Є два шляхи його проникнення у питну воду: через забруднення свинцем ґрунту і арматуру водопровідної мережі.

Головне джерело забруднення ґрунту свинцем – вихлопні гази автомобілів, які використовують у якості палива етилований бензин (АІ-92 - АІ-98). У містах з інтенсивним рухом щільність свинцю в атмосфері в 5-12 разів перебільшує природну (0,3-0,5 мкг/м³). Свинець випадає на поверхню ґрунту і змивається дощовою або талою водою, таким чином проникає у водоносні горизонти, а з останніх у колодязі та мережі централізованого забезпечення водою населених пунктів. Особливу небезпеку у цьому плані складають відкриті водойми, які використовуються для забезпечення водою великих міст.

Друга можливість – це вимивання свинцю із сантехнічної арматури, яка має латунь, в склад сплаву якого входить і свинець. Процес переходу свинцю у воду підсилює кисла реакція води і її низька жорсткість.

Наявність свинцю у воді не може бути помітна за допомогою наших органів чуттів.

Засоби пониження місткості свинцю у питній воді:

- для пиття і приготування їжі використовуйте тільки холодну воду, так як гаряча вода краще вимиває свинець із сантехнічної арматури;

- перед тим, як набрати воду із водопровідного крану, дайте їй декілька хвилин стекти, особливо коли краном не користувалися декілька годин. Таким чином свинець, який перейшов із деталей сантехнічної арматури, буде змитий;

- самий ефективний спосіб пониження кількості свинцю у воді – це використання спеціальних фільтрів із активованого вугілля, які понижують його концентрацію на 88-90%. Цей процес називається адсорбцією.

Летучі органічні сполуки у воді

Летучі органічні сполуки (ЛОС) є водяними домішками, які являють собою небезпеку, коли їх концентрація досягає небезпечних рівнів. До них відносяться: бензол, тетрахлористий вуглець, вінілхлорид, толуол, діхлоретан, інші.

ЛОС попадають у питну воду в результаті антропогенної діяльності людини із-за індустріального витікання, промислових аварій і халатності. ЛОС – це побічні продукти при виробництві отрутохімікатів, перегонці нафти, фарби, лаків, клеїв, фарбників, парфумерних виробів тощо. Головний шлях проникнення ЛОС у питну воду, це попадання на поверхню ґрунту і досягнення водоносного шару. У значних кількостях ЛОС знаходиться у відкритих водоймах, річках, особливо в районах розташування індустріальних зон.

ЛОС є небезпечними домішками які при тривалій дії можуть викликати наступні захворювання:

- **рак** – бензол, тетрахлористий вуглець, трихлоретилен, вінілхлорид, пентахлорфенол, толуол, діхлорметан;

- **ушкодження нирок** – діхлорбензол, діхлоретан, трихлорбензол;

- **ушкодження нервової системи** – трихлоретан, діхлоретан;

- **ушкодження печінки** – трихлоретан, діхлоретан, трихлорбензол.

Найбільш ефективний спосіб пониження концентрації ЛОС у воді - це використання фільтрів.

Бактерії у питній воді

Бактерії можуть потрапити у питну воду різними шляхами: із ґрунту, з яким стикається вода; при будівництві водопровідних мереж; через тріщина у трубах при коливаннях у них тиску. Наявність шкідливих бактерій у воді контролюється. Так як дуже важко визначити всю гаму мікроорганізмів, визначають вміст кишкової палички (Е.

coli). Якщо E. coli є в питній воді – тоді мало місце забруднення. Згідно ДОСТу допускається не більше 100 бактерій на куб. мл води.

Способи профілактики бактеріальних захворювань:

- кип'ятіння води;

- самий ефективний спосіб пониження кількості бактерій у питній воді – це використання фільтрів. Деякі фільтруючі системи складаються із подвійної системи фільтрації: механічна фільтрація (наприклад, керамічний фільтр), фільтрація через активоване вугілля, срібло та інші фільтруючі матеріали. На сьогодні у торговій мережі є велика кількість фільтрів для питної води з використанням різних фільтруючих матеріалів і всі вони мають різні показники ефективності, ось чому треба підбирати фільтри до конкретної місцевості з урахуванням забрудненості доквілля, особливо водоймищ, річок і підземних горизонтів води.

Хлор у питній воді

Хлор широко використовується для обеззаражування води від бактерій, вірусів та інших мікроорганізмів. Його використання привело до того, що такі хвороби як холера і тиф, які легко розповсюджуються через заражену воду, сьогодні практично не зустрічаються у розвинутих державах.

Хлор – це один із хімічних елементів, газоподібна речовина, якого є сильним агентом окислення, а також сильнодіючою отруйною речовиною. Є декілька проблем, які стосуються наявності хлору у питній воді.

По-перше, це проблема якості води. Якщо в ній надмірна кількість хлору, то він надає їй неприємний запах і смак.

По-друге, це захворювання, які може викликати хлор. Доведено, що люди, які п'ють хлоровану воду мають ризик виникнення раку сечового міхура на 21% і ризик виникнення раку прямої кишки на 38% більше, ніж ті, які п'ють воду з невеликим вмістом хлору.

У третій, дія хлорзаміщених сполук метану. Ці сполуки виникають у питній воді під дією хлору, коли в ній є нешкідливі домішки, у тому числі і легкі органічні сполуки. Дія хлорзаміщених сполук метану також приводить до виникнення онкологічних захворювань.

Рівень остаточного хлору у питній воді після обеззаражування регламентується (вільний 0,3-0,5 мг/л, пов'язаний 0,8-1,2 мг/л). Значна кількість хлору у питній воді може бути виявлена органолептично (за допомогою наших органів почуттів). Однак у невеликих кількостях визначити наявність хлору дуже важко.

Найбільш ефективний спосіб пониження кількості хлору у питній воді – це використання фільтрів з активованим вугіллям, який значно знижує його концентрацію, або фільтрів, які мають комплексний набір різних фільтруючих матеріалів, у тому числі і активоване вугілля, що підвищує показники фільтру.

Радон у питній воді

Радон є радіоактивним елементом, який виникає при розпаді природного урану або торію. Радон знаходиться також у сигаретному диму і в питній воді. Радон - це безбарвний газ, без запаху, хімічно інертний. Він радіоактивний і при розпаді випускає високо енергетичні частки альфа- і бета.

У воді радон представляє подвійну небезпеку:

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

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

Радон попадає у воду із доквілля (грунту, гранітів, базальтів, піску). Концентрація радону у воді коливається від 100 рКі до 1000000 рКі на літр (Кі – кюрі, радіоактивність 1 грама радю; р-піко, приставка 10^{-12}).

Виявити радон у питній воді дуже важко, для цього потрібна спеціальна апаратура.

Способи пониження радону у питній воді:

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

- найбільш ефективний спосіб пониження концентрації радону у питній воді - це використання фільтрів на основі активованого вугілля;

- вентиляція ванної кімнати і кухні.

ІНШІ НЕБЕПЕКИ

ПАМ'ЯТКА ПІШОХОДАМ ТА ВОДІЯМ

Безпека на дорозі

В останні роки на дорогах України виникають десятки тисяч автомобільних аварій і катастроф, у яких гинуть та отримують травми тисячі чоловік. Не є виключенням в цьому і наша область. Причини дорожньо-транспортних пригод можуть бути різноманітні. Це насамперед порушення правил дорожнього руху, недостатня підготовка осіб, які керують автомобілем, слабка їх реакція та технічні несправності автомобілів, необережність і самовпевненість пішоходів. Нерідко причиною аварій і катастроф стає керування автомобілем особами у нетверезому стані.

Рух пішоходів

Пішоходи повинні ходити по тротуарах або пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, а за їх відсутності - по велосипедних доріжках або в один ряд по узбіччю дороги, назустріч рухові транспортних засобів. На дорогах, що мають розмежувальну смугу, а також на дорогах поза населеними пунктами можна рухатися по зовнішньому краю проїжджої частини назустріч рухові транспортних засобів.

Рух пішоходів по швидкісних дорогах заборонено.

Організованим колонам людей дозволяється рухатися тільки з правого боку проїжджої частини у напрямку руху транспортних засобів не більше ніж по чотири особи в ряд і за умови, що колона займе не більше половини ширини проїжджої частини. Для своєчасного попередження водіїв про рух колони спереду і ззаду неї повинні бути супроводжуючі з червоними прапорцями, а в темний період доби - із працюючими ліхтарями: спереду - білого кольору, позаду - червоного.

Правила поведження при переході дороги

1) Якщо в зоні видимості немає перехрестя або переходу, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, то переходити проїжджу частину необхідно тільки кроком, не поспішаючи, по прямій, перпендикулярній до тротуару. При цьому треба бути дуже обережними: оцінити відстань до транспортного засобу, що наближається, його швидкість, переконатися у відсутності небезпеки і не створювати перешкод іншим учасникам дорожнього руху;

2) забороняється переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, якщо на дорозі є роздільна смуга або дорога має чотири смуги і більше для руху в обох напрямках, а також у місцях, де встановлені огорожі;

3) переходити проїжджу частину дозволяється тільки по підземних, наземних і надземних пішохідних переходах, які бувають регульовані і нерегульовані, позначених лініями дорожньої розмітки «зебра» або відповідними дорожніми знаками, а на перехрестях із позначеними переходами — по лініях тротуарів або узбіччю;

4) переходячи проїжджу частину, пішоходи не повинні затримуватися і зупинятися на ній;

5) якщо перехід вулиці регулюється світлофором, йти можна тільки на зелене світло;

6) перш ніж зійти з тротуару на проїжджу частину з двобічним рухом, необхідно оглянути усю проїжджу частину, упевнившись у повній безпеці початку руху. Подивитися ліворуч і почати перехід, а дійшовши до середини проїжджої частини, подивитися праворуч і завершити перехід;

7) пішоходи, які не встигли завершити перехід, повинні бути на островці безпеки або на лінії, що розділяє транспортні потоки протилежних напрямків, вони можуть продовжити перехід тільки тоді, коли переконуються у безпеці подальшого руху;

8) при наближенні службового транспортного засобу із ввімкненим спеціальним звуковим та світловим сигналом пішоходи повинні утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;

Водіям радимо пам'ятати

· Немає правил, справедливих для всіх умов руху. Крім того - за кермом завжди треба бути максимально обережним і уважним. Це допоможе вам уникнути багатьох небезпечних ситуацій.

· Їздіть зрозуміло для навколишніх! Намагайтеся керувати автомобілем так, щоб ваші дії ніколи не були несподіваними для інших водіїв і пішоходів.

· Коли поведінка іншого водія вам не дуже зрозуміла, знижуйте швидкість.

· Не будьте самовпевненими.

· Не можна водити автомобіль з розрахунку на те, що уникнути небезпеки вам допоможуть вміння та розсудливість інших водіїв. Треба завжди самому бути готовим.

· Під час руху за іншим автомобілем намагайтеся передбачити дії його водія, щоб бути готовим до всіляких несподіванок.

Пильність і втома

· Небезпечна справа - рухатися без зупинок тривалий час, це притуплює увагу.

· Монотонна їзда має гіпнотичну дію. Час від часу змінюйте темп руху, зупиняйтесь для відпочинку.

· Уночі водій стомлюється швидше через напругу зору і підвищену увагу. Тому треба частіше зупинятися для відпочинку.

· Ніколи не керуйте автомобілем, якщо ви нездорові або почуваете втому.

Пам'ятайте про гальма

· Вміле застосування гальма - найпереконливіше свідчення високої майстерності водія.

· Різке гальмування - вірний шлях до заносу і виходу автомобіля з-під контролю.

· Намагайтеся завжди дотримуватися такої дистанції, щоб гальмувати лише у крайньому випадку.

· Завжди перевіряйте роботу гальм, коли сідаєте за кермо автомобіля.

Безпечна швидкість

· Швидкість стає небезпечною, коли не відповідає умовам руху.

· Пам'ятай: чим вище швидкість, тим важче зупинити автомобіль.

- Будьте розсудливі у виборі швидкості. Вона завжди повинна бути такою, щоб гальмівний шлях не перевищував відстані видимості.
- Чим вища швидкість, тим менше часу виправити можливі помилки

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Допомога при інфаркті

Передвісник **інфаркту** – стенокардія. Її викликають нервові перенапруження і стреси. Стенокардію легко усунути валідолом та нітрогліцерином. Якщо ці препарати не допомагають, то можливо із серцем щось серйозніше, наприклад, інфаркт міокарда.

Ознаки „класичного” інфаркту – нестерпний біль у ділянці серця, ядуха, біль віддає у ліву лопатку, ліву чи обидві руки, шию, нижню щелепу, язик, бракує повітря, обличчя синіє, хворого кидає у холодний піт.

Якщо склалася така ситуація, то необхідно забезпечити хворому цілковитий спокій, укласти його у напівсидяче положення, покласти під язик нітрогліцерин чи розтовчений аспірин (так він краще всмоктується), а на грудину покласти гірчичник. Інших медикаментів давати не можна ні в якому разі. Чим швидше приїде швидка, тим більше шансів у хворого.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Допомога при інфекційних захворюваннях

Інфекційні хвороби (ІХ) – це захворюваність хвороботворними мікроорганізмами (бактеріями, вірусами, грибками) та виробленими ними токсинами, яка передається від хворої людини або тварини здоровій людині.

ІХ проявляються у вигляді **епідемічних осередків**.

Характерними інфекційними захворюваннями є: чума, туляремія, бруцельоз, сибірська виразка, холера, ботулізм, натуральна віспа, висипний тиф, жовта лихоманка, кишкові та ряд інших захворювань.

Всі ІХ людей розподіляються на 4 групи:

- кишкові інфекції;
- інфекції дихальних шляхів;
- кров'яні інфекції;
- інфекції зовнішніх покривів.

Як тільки буде визначений вид подразника, проводиться екстрена профілактика, специфічними для даного захворювання препаратами: **антибіотиками, сиворотками**.

З метою попередження розповсюдження ІХ і ліквідації осередку проводиться комплекс ізоляційних обмежувальних заходів - **карантин або обсервація**, які передбачають виконання визначених правил.

- Не можна без спецодягу покидати місце проживання.
- Без крайньої необхідності не виходити з дому, уникати місць великого скупчення людей.
- Два рази на добу вимірювати температуру собі і членам сім'ї. Якщо вона підвищилась, і ви відчуваєте себе погано, необхідно ізолювати себе від оточуючих в окремій кімнаті або відгородитись ширмою.
- Терміново повідомити про захворювання в медичний заклад.

• В окремих випадках інфекційних захворювань діяти у відповідності з рекомендаціями територіальних органів охорони здоров'я.

Після госпіталізації хворого зробити у квартирі дезінфекцію: посуд і постіль треба прокип'ятити 15 хв. у 2% розчині соди, після чого посуд вимити гарячою водою, а постіль пропрасувати, кімнату та інші приміщення почистити, вимити і провітрити. Знайте, що простими і надійними методами дезінфекції є кип'ятіння і прасування.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Землетрус

Землетруси - грізні і небезпечні явища природи, можливі і на території нашої області.

Землетруси - підземні поштовхи і коливання земної поверхні, що виникають внаслідок раптових зміщень і розривів у земній корі або верхній частині мантії Землі, які передаються на великі відстані у вигляді пружних коливань.

Сильні землетруси в Карпатах за останні 50 років відбувалися: 22 жовтня і 10 листопада 1940 року, 4 березня 1977 року, 31 серпня 1986 року. Проте на території області вони не носили руйнівного характеру.

Попередити землетрус неможливо, у випадку оповіщення про загрозу землетрусу чи появи його ознак слід діяти швидко, але спокійно, впевнено і без паніки.

При завчасному попередженні про загрозу землетрусу, перш ніж залишити квартиру (дім), необхідно вимкнути нагрівальні пристрої і газ, якщо топилася піч – загасити її; після цього слід одягти дітей, старих, одягтися самому, взяти необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування, медикаменти, документи і вийти на вулицю. На вулиці слід якомога швидше відійти від будівель і споруд у напрямку площ, широких вулиць, скверів, спортивних майданчиків, незабудованих ділянок, суворо дотримуючись встановленого громадського порядку.

Якщо землетрус почався раптово, коли зібратися і вийти з квартири (будинку) виявляється неможливим, необхідно зайняти безпечне місце і тільки стихнуть перші поштовхи землетрусу - швидко вийти на вулицю.

Найбезпечніші місця в будинках при землетрусах: отвори капітальних внутрішніх стін, місця поблизу них, віконні і балконні отвори в стінах нижніх поверхів. Самі небезпечні - великі засклені отвори, скляні дахи цехів і громадських будівель, кутові кімнати верхніх поверхів, ліфти.

Укриттям від падаючих предметів і уламків усередині будівель можуть служити місця під міцними столами і ліжками.

У подальшому необхідно діяти у відповідності з обстановкою, що склалася, виконувати всі розпорядження органів влади.

Дії у випадку загрози виникнення землетрусу

- Уважно слухайте інформацію про обстановку та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном.
- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Навчіть дітей, як діяти під час землетрусу.
- Одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик.

- Від'єднайте всі електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему нагрівання.
- Поставте на підлогу більш важкі та великі речі. Закріпіть речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великим склом.
- Тримайте у зручному місці один або декілька вогнегасників. Тримайте шланги для поливу саду підключеними до кранів.
- З'ясуйте чи не знаходиться ваше житло чи місце роботи під загрозою затоплення (у разі руйнування греблі), зсуву або дії іншого стихійного лиха.
- Виведіть худобу на більш безпечну місцевість.

Дії під час землетрусу

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.
- Дійте негайно, як тільки відчуєте коливання ґрунту або споруди, головна небезпека, яка вам загрожує - це предмети і уламки, що падають.
- Швидко залишіть будинок та відійдіть від нього на відкрите місце, якщо ви знаходитесь на першому - другому поверсі.
- Негайно залишіть кутові кімнати, якщо ви знаходитесь вище другого поверху.
- Негайно перейдіть у більш безпечне місце, якщо ви знаходитесь у приміщенні. Станьте в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подалі від вікон і важких предметів.
- Не кидайтесь до сходів або до ліфта, якщо ви знаходитесь у висотній споруді вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди найбільш буде заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу.
- Вибігайте з будинку швидко, але обережно. Остерігайтесь уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки.
- Віддаліться від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач.
- Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем, відчиніть двері та залишайтеся у автомобілі до припинення коливань.
- Перевірте чи немає поблизу постраждалих, сповістіть про них рятувальників та, по можливості, надайте допомогу.

Дії після землетрусу

- Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті землетрусу, оцініть ситуацію.
- Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.
- Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Будьте дуже обережні, може статися раптове обвалення, загрожує небезпека від витоку газу, від ліній електромереж, розбитого скла.
- Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання.
- Обов'язково кип'ятіть питну воду, вона може бути забруднена.
- Перевірте чи немає загрози пожежі.
- Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу.
- Не користуйтеся довго телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку.

- Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.
 - Уникайте морського узбережжя, де може виникнути небезпека від морських хвиль, спричинених сейсмічними поштовхами.
 - Будьте готові до повторних поштовхів. Часто вони призводять до додаткових руйнувань.
- Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Людина і натовп

Психологи вважають, що натовп – особливий біологічний організм. Він діє по своїм законам і не завжди враховує інтереси окремих осіб, в тому числі і їх життя.

Досвід підтверджує, що досить часто натовп стає більш небезпечним ніж стихійне лихо або аварії, які його створили.

Психологія натовпу

Почуття страху, що охоплює групу людей миттєво передається іншим і переростає в некерований процес – паніку. У людей різко підвищується емоційність сприйняття того, що діється навкруги, знижується відповідальність за свої вчинки. Людина не може розумно оцінити свою поведінку і ситуацію, що склалася. Тому люди частіше всього гинуть не від самої небезпеки, а від страху і паніки, що виникають у натовпі. Про це треба завжди пам'ятати і передбачати можливу небезпеку.

Дослідження показують наступні **характерні риси паніки**:

- панічна втеча завжди направлена в бік від небезпеки (не робиться ніяких спроб протидії);

- напрям втечі при паніці не являється випадковим (вибір - за знайомою дорогою або тією, що втікають інші);

- по своєму характеру панічна втеча асоціальна (самі сильні зв'язки можуть бути перервані: мати може кинути дитину, чоловік – дружину і т.д., а люди стають несподіваним джерелом небезпеки один для одного).

- людина, охоплена панікою, завжди вірить, що обстановка дуже небезпечна (панічна втеча припиняється, коли людина усвідомлює, що знаходиться поза небезпечною зоною);

- людина, охоплена панікою, погано міркує, хоча повністю її дії не позбавлені логіки. Проблема скоріше в тому, що вона не шукає альтернативних рішень і не бачить наслідків свого рішення, інколи – головних, як у типовому для пожеж випадку: стрибок з приречено великої висоти;

Правила поведінки по збереженню власного життя у натовпі під час масових заходів

Статистика свідчить, що у місцях, де збирається дуже багато людей, наприклад, у школі, кінотеатрі, на стадіоні і т.д., некеровані панічні дії натовпу можуть викликати навіть людські жертви.

Щоб не загинути у натовпі, краще правило – не попадати в нього або обійти його. Якщо це неможливо, ні в якому разі не йти проти натовпу.

Пам'ятай, що саме небезпечне – бути затиснутим і затоптаним у натовпі!

Люди в паніці не помічають тих, хто знаходиться поряд. Кожен думає про особистий порятунок. Люди пориваються вперед, до виходу. Найбільша давка буває в дверях, перед сценою, біля арени і т.д.

Тому, при вході в будь-яке приміщення треба звертати увагу на запасні і аварійні виходи, знати як до них добратися.

Не наближайся до вітрин, стін, скляних дверей, до яких тебе можуть притиснути і роздавити. Якщо натовп захопив тебе – не чини йому опору. Глибоко вдихни, зігни руки в ліктях, підними їх, щоб захистити грудну клітину. Не тримай руки в кишенях, не чіпляйся ні за що руками - їх можуть зламати. Якщо є можливість, застібни одяг. Високі каблукі можуть коштувати тобі життя, так же як і розв'язаний шнурок. Викинь сумку, парасольку і т.д. Якщо у тебе щось впало, ні в якому разі не намагайся підняти – життя дорожче.

Головне завдання в натовпі – не впасти. Якщо тебе збили з ніг і ти впав на землю, спробуй згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. При будь-якій можливості треба спробувати встати.

З метою запобігання надзвичайним ситуаціям під час проведення масових заходів рекомендується створення так званих “груп порятунку”.

Основне їх завдання – своєчасне і оперативне реагування на раптово виникаючі запити присутніх і недопущення панічних настроїв.

Як не постраждати в натовпі

1. Уникай натовпу (того, хто впав затопчуть на смерть).
2. При русі в суцільному натовпі не напірай на тих, хто йде попереду. (Бажання прискорити рух закінчиться повною пробкою.)
3. Старайся уникати затору, а головне тих місць, де просування обмежують гострі кути, перила, скляні вітрини.
4. Якщо на рок-концерті або футбольному матчі ти побачив багато п'яних або сильно збуджених глядачів – вийди раніше закінчення видовища або значно пізніше.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Небезпека тероризму

Загроза терористичних атак не є актуальною для України, але така загроза існує. Найбільш вірогідними цілями терористичних атак є місця масового перебування людей та об'єкти підвищеної небезпеки, які внаслідок підриву призводить до значної кількості людських жертв і можуть створити додаткову загрозу населенню та територіям, внаслідок викиду у навколишнє природне середовище небезпечних речовин (хімічних, біологічних, радіоактивних).

Типовою зброєю терористів є використання замаскованих вибухових пристроїв. Залежно від мети терористичного акту такі пристрої, споряджені годинниковим механізмом, можуть залишатись терористами у житлових будинках, навчальних закладах, установах і організаціях, підприємствах, громадському транспорті тощо.

Завдяки пильності громадян можна запобігти численним жертвам від спрацювання вибухового пристрою.

Терористи намагаються розмістити вибухові пристрої у найбільш уразливих місцях, де зможуть завдати найбільшої шкоди населенню. До таких місць, як правило належать:

- автомобілі;

- входи, внутрішні двори, підсобні приміщення адміністративних і житлових будинків, складських приміщень;
- урни для сміття, інженерні комунікації в місцях масового перебування людей (фестивалі, ярмарки, базари, супермаркети, підземні переходи тощо);
- громадський транспорт (вагони тролейбусів, автобусів, трамваїв, поїздів тощо);
- об'єкти підвищеної небезпеки тощо.

В окремих випадках вибуховий пристрій може бути замаскований у поштових посиленнях (посилки, конверти), букетах квітів, подарунках тощо.

Також до ознак підозрілих предметів, що можуть бути вибуховими пристроями можна віднести:

- електропроводи, що виходять з невідомого предмета, антени, лампочки на його поверхні, хід годинника, що прослуховується;
- залишені предмети побутового призначення (валізи, сумки, гаманці, дитячі іграшки, ручні ліхтарики тощо);
- предмети, що знаходяться в не призначених для цього місцях (наприклад, велика дитяча іграшка біля вхідних дверей);
- предмети з прикріпленими до них мобільними телефонами, радіостанціями, акумуляторами.

З метою попередження вибуху необхідно:

- бути уважними та звертати увагу на покинуті речі (валізи, сумки, пакунки, парасольки тощо);
- звернути увагу на ділянки свіжоскопаної землі, свіжопоштукатуреної або свіжопофарбованої стіни будівлі;
- не приймати від сторонніх осіб подарунків, квітів, поштових посилень;
- користуючись громадським транспортом, не погоджуватись на пропозиції супроводжувати речі невідомої особи (у тому числі провідників, стюардів, контролерів).

При виявленні вибухового пристрою або підозрілої речі необхідно:

- зберігати спокій;
- негайно повідомити про знахідку представників міліції, охорони, аварійно-рятувальних служб або зателефонувати за номерами 101,102;
- не курити;
- не користуватись запальничками, іншими джерелами відкритого вогню, а також предметами, що можуть його утворювати;
- не торкатись до підозрілої речі руками або іншими речами;
- у жодному разі не намагатися переміщувати вибуховий пристрій (підозрілий предмет) або змінювати його положення;
- залишити місце, де виявлено підозрілий предмет, при можливості організувати охорону на безпечній відстані.

У разі отримання повідомлення від представників влади (правоохоронних органів, аварійно-рятувальних служб) про евакуацію із будинку (зони ймовірної надзвичайної ситуації або проведення антитерористичної операції) необхідно зберігати спокій та чітко виконувати отримані інструкції.

Якщо ви знаходитесь у квартирі:

- візьміть з собою документи, гроші, цінності та, у разі необхідності, ліки;
- потрібно знеструмити квартиру та перекрити воду і газ;
- надайте допомогу в евакуації літнім та важкохворим людям;

- перевірте сусідні квартири на наявність у них дітей, які на час оголошення евакуації залишилися без нагляду дорослих, та повідомте про це представників правоохоронних органів (аварійно-рятувальних підрозділів);
- обов'язково замкніть свою квартиру;
- залишайте будинок спокійно, не створюючи паніки.

Якщо ви знаходитесь на вулиці:

- уникайте великих скупчень людей;
- якщо ви опинились у натовпі, не намагайтесь вийти з нього, рухайтесь у тому ж напрямку, що й натовп;
- руки зігніть у ліктях на рівні грудей та розсуньте їх, звільняючи від тиску грудну клітину;
- не тримайте руки у кишенях;
- якщо натиск натовпу набрав загрозливого характеру, негайно покиньте будь-яку ношу та позбавтесь від сумок на довгому ремні і шарфу;
- якщо ви упали, намагайтесь одразу встати на ноги, не опираючись на руки, а якщо це неможливо, потрібно згорнутись клубком і захистити голову передпліччями, поклавши долоні на потилицю.

В окремих випадках терористи використовують вибуховий пристрій у поєднанні з емністю з хімічно або біологічно небезпечною речовиною. Хімічно та біологічно небезпечні речовини можуть також розповсюджуватись без допомоги вибухового пристрою (аерозольним шляхом, через речі масового використання тощо).

У разі коли після вибуху (або раптово) з'являються хмара або різкий сторонній запах, подібні ознаки нездужання в оточуючих людей (запаморочення, нудота, слабкість у суглобах і кінцівках тощо) необхідно:

- негайно залишити місце забруднення, орієнтуючись на погодні умови та фізичні властивості хмари (у разі її наявності);
- негайно по телефону повідомити про подію правоохоронні (№ 102), аварійно-рятувальні (№ 101) та медичні (№ 103) служби;
- у разі коли покинути місце забруднення неможливо, вжити заходів для захисту органів дихання і шкіри підручними засобами (застебнути одяг, закрити обличчя, закрити органи дихання вологою тканиною);
- після виходу з місця зараження негайно звернутись до медичних закладів.

ТЕРОРИСТИЧНИЙ АКТ

Якщо ви опинились у будинку (приміщенні, території), захопленому терористами, але не були ними знайдені, необхідно:

- зберігати спокій та намагатись уникнути контакту з терористами;
- як можна тихіше повідомити правоохоронні органи про терористичну атаку, а також про своє місцезнаходження;
- не курити;
- не наближатись до дверей та вікон;
- чітко виконувати інструкції та команди правоохоронців;
- сховати свої документи та візитні картки.

Пам'ятайте, що одразу після вашого повідомлення антитерористичними підрозділами буде вжито вичерпних заходів для збереження вашого життя та здоров'я.

Почувши про початок антитерористичної операції (стрільба, вибухи), необхідно:

- лягти на підлогу обличчям вниз, поклавши руки долонями на потилицю;

- чітко виконувати команди співробітників антитерористичного підрозділу уникаючи різких рухів.

У разі захоплення терористами як заручника необхідно:

- не провокувати своїми діями терористів на насильницькі дії (уникати різких рухів, шуму тощо);
- на вимогу терористів негайно віддати їм особисті речі;
- не реагувати на провокаційні дії терористів;
- не дивитись терористам в очі;
- не вживати алкоголю;
- бути готовим до складнощів (відсутність свободи руху, їжі, води тощо);
- не чинити опір озброєним терористам, що може призвести до численних людських втрат.

Завдяки умілим та чітким діям під час виникнення вищезазначених ситуацій можна запобігти зайвим жертвам та надати можливість спеціальним підрозділам виконувати завдання щодо запобігання та реагування на надзвичайні ситуації, у тому числі ті, що виникли внаслідок терористичної діяльності.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Оповіщення населення про надзвичайні ситуації

“УВАГА ВСІМ!” – це головний сигнал цивільного захисту.

Подається включенням сирен, а також інших сигнальних засобів, для привернення уваги населення в екстремальних випадках.

Почувши цей сигнал, негайно увімкніть гучномовець, радіоприймач або телевізор і слухайте повідомлення управління (відділу) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення міста (району).

На кожний випадок надзвичайних ситуацій управлінням (відділом) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення готуються варіанти повідомлень, які потім, з урахуванням конкретних подій, корегуються.

Інформація передається протягом 5 хвилин після подачі звукових сигналів (сирени, гудки і т.д.).

Вислухавши це повідомлення кожний повинен діяти без паніки і метушні у відповідності з отриманими вказівками.

Повідомлення управління (відділу) з питань НС та ЦЗН міста (району), включає: місце і час виникнення надзвичайної ситуації; розміри та її масштаби; час початку та тривалість дії факторів ураження; територія (райони, масиви, вулиці, будинки і т.д.), яка потрапляє в осередки (зони) ураження; порядок дій при надзвичайних ситуаціях; інша інформація.

ГРОМАДЯНИ! ПАМ'ЯТАЙТЕ! Кожне повідомлення управління (відділу) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення міста чи району може і буде відрізнятись одне від одного.

ЗМІСТ КОЖНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ буде залежати від екстремальних умов, розмірів, тривалості та масштабів можливих наслідків надзвичайних ситуацій, ступеню небезпеки факторів ураження для населення міста чи району.

КОЖНИЙ ГРОМАДЯНИН повинен знати телефони управління (відділу) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення міста (району) і першочергових аварійно-рятувальних служб.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Основні методи і способи зупинки кровотечі

Раною називають всяке порушення цілісності шкірних і слизових оболонок організму людини. Найбільш часто ушкоджуються м'язи, кістки, внутрішні органи.

Перша допомога при пораненнях повинна забезпечувати зупинку кровотечі, закриття рани пов'язкою, нерухомість для забезпечення спокійного положення пошкодженої частини тіла.

Тимчасова зупинка кровотечі є одним із самих важливих завдань при рятуванні уражених і при значних кровотечах проводиться в першу чергу.

При зовнішній кровотечі кров витікає на поверхню шкіри.

Розрізняють наступні види кровотечі і способи її тимчасової зупинки:

Капілярна кровотеча, коли кров повільно сочиться з пошкоджених судин, зупиняється накладанням тиснучої пов'язки.

Венозна кровотеча, коли із рани витікає безперервно струмінь темно-червоної крові. Зупиняють його шляхом придання підвищеного положення пошкодженій частині тіла і накладанням тугої тиснучої пов'язки. При пошкодженні великих вен кровотечу зупиняють накладанням джгута.

Артеріальна кровотеча, коли з рани витікає яскраво-червона кров. Зупиняють її пальцевим притискуванням артерії до прилягаючої кістки накладанням давлучої пов'язки, джгута або закрутки. Кровотеча із малих артерій може бути зупинена накладанням тиснучої пов'язки: на рану накладають декілька шарів стерильної марлі або бинта, потім шар вати, і все це щільно перебинтовують.

Найшвидше зупинити кровотечу можна за допомогою пальцевого притискування артерії до прилягаючої кістки. Особливо цей спосіб придатний при ранах голови, обличчя чи шиї. При кровотечах із ран голови притискують скроневу артерію попереду вуха, на рівні брови.

Кровотечу із плечової артерії можна зупинити вдавленням тугого валика із вати у підпахову западину. Кровотечу із ран на нозі зупиняють шляхом притискування стегнової артерії всередині пахового згину. Сильну артеріальну кровотечу із ран на кінцівках зупиняють також накладанням вище рани джгута або закрутки. Пальцеве притискування при цьому використовується тільки як допоміжний спосіб при накладанні джгута (закрутки) або при його перекладанні

Найбільш надійним способом зупинки артеріальної і сильної венозної кровотечі є накладання джгута або закрутки. Матеріалом для джгута може бути гумова трубка, косинка, носова хустинка галстук та ін. Джгут чи закрутку накладають на кінцівки, а також стегно чи плече вище місця поранення. Під нього підкладають якусь тканину – одяг, рушник та ін.

Необхідно особливо підкреслити, що джгут або закрутка накладається не більше, ніж на 1,5-2 год., а у холодний час і при променевих ураженнях не більше, як на 1 год., інакше може виникнути омертвіння кінцівки. Час накладання джгута або закрутки обов'язково повинен бути відмічений на папірці, який підкладають під джгут, або на самій пов'язці.

Якщо з моменту накладання джгута або закрутки пройшло більше 1-2 год., то необхідно послабити джгут – до появи рожевого кольору кінцівки і відновлення чутливості. Роблять це повільно, з тим, щоб у випадку відновлення кровотечі потік крові не виштовхнув кров'яний згусток, який утворився у рані.

Зупинення кровотечі із ран кінцівок їх згинанням у суглобах з наступною фіксацією є другим надійним способом. В область суглобного згинання попередньо кладуть валик із марлі або вати.

Транспортувати хворих із зупиненою кровотечею необхідно обережно, без поштовхів і різких рухів, щоб не викликати повторну кровотечу.

Для захисту рани від можливого ураження бактеріями, отруйними або радіоактивними речовинами на неї накладають пов'язку. Пов'язка також сприяє зупинці кровотечі і утримує пошкоджений орган у зручному спокійному стані.

При ударах, здавлюванні, падінні можуть виникнути внутрішні кровотечі, ознаками яких є: головокружіння, слабкість, блідість шкіри, іноді втрата свідомості. До прибуття медичного працівника рекомендується підняти кінцівки потерпілого, щоб збільшити приплив крові до мозку і створити абсолютний спокій, на забите місце накладають пов'язку, змочену в холодній воді, або лід.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Правила поведінки і дії при залізничній аварії

Можливість порятунку пасажирів при залізничних аваріях багато в чому залежить від правильної поведінки пасажирів у критичний момент. З погляду безпеки, найкращі місця в центральних вагонах потяга. Справа в тому, що при зіткненні страждають передовсім головні вагони - на їх руйнування витрачається основна сила інерції. Коли потяг сходить з рейок, центральні вагони утримуються на місці, навіть якщо хвостові перекидаються і відриваються. Намагайтесь придбати квитки в третьому або шостому купе (як правило, там розташовані аварійні виходи) на нижній полиці і спиною по ходу руху. Справа в тому, що при катастрофі або екстремому гальмуванні найважливіше закріпитися на місці. У кожному вагоні біля бочки з питною водою має бути напис, що інформує про аварійні виходи. Якщо такого напису немає - запитайте про них у провідника. Довідайтесь також у нього, де зберігаються вогнегасники.

Під час поїздки пасажир повинні дотримуватися таких правил безпеки:

- старанно скласти багаж на верхніх багажних полицях;
- не брати з собою горючих і вибухонебезпечних речовин;
- не відчиняти зовнішніх дверей під час руху потяга;
- не стояти на підніжках;
- не висовуватися з вікон;
- курити тільки у визначених місцях;
- не зривати стоп-кран без крайньої необхідності;
- не вмикати побутових приладів у вагонну електромережу;
- при запахів горіння або появи диму негайно звертайтеся до провідника;
- не ігноруйте небезпечну поведінку ваших попутників.

Як правило, аварія стається раптово.

Тому багато що залежить від вашої швидкої реакції. Хапайтеся за поручні, упирайтеся ногами в стінку або сидіння, напружте всі м'язи, доки не зрозумієте, що руху і поштовхів більше не буде.

Одразу після аварії діяти також потрібно дуже швидко:

- нічого не беріть із собою, окрім документів, грошей, верхнього одягу;
- якщо верхній одяг виготовлений із синтетичних тканин - його потрібно зняти;
- із вагона потрібно вибиратися відповідно до обстановки. Якщо вагон залишився на рейках, немає пожежі і пасажирів не охопила паніка, виходити слід через головний вихід. В інших випадках треба використовувати запасні виходи, які називають також "**опускними вікнами**". Для цього зірвіть пломбу з аварійного важеля, потім його ручку поверніть на себе до упору. Далі потягніть на себе ручку-засувку вікна. Після цього віконна рама повинна опуститися, відкривши отвір завдовжки 1,02 м і завширшки 0,66 м;
- вибратися з вагона можна також, розбивши вікно свого купе. Проте зробити це непросто, бо скло в ньому досить міцне. Вибивши скло, не забудьте видалити з віконної рами його осколки, тому що можна поранитися.

Купуючи квиток на потяг, ви автоматично платите страховий збір. Тому, якщо ви постраждали в потязі (не тільки під час аварії), ви повинні одержати компенсацію від страхової компанії. Для цього в пункті прибуття отримайте необхідні довідки у медиків і залізничників.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Профілактика кишково-шлункових інфекційних захворювань

З настанням теплого періоду зростає вірогідність захворювання шлунково-кишковими інфекціями. Шлунково-кишкові інфекції мають широке поширення і високий рівень захворюваності та становлять важливу медичну проблему. До цих захворювань відносяться гостра дизентерія, вірусний гепатит та гастроентероколіти, харчові токсикоінфекції, сальмонельоз та інші захворювання, які реєструються протягом всього року.

Заразитись шлунково-кишковими інфекціями дуже легко при нехтуванні правилами особистої гігієни, вживанні забруднених продуктів, порушенні правил приготування, термічної обробки та зберігання їжі. Всі ці чинники становлять реальну загрозу для вашого здоров'я. Для попередження кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами "брудних рук", необхідно дотримуватись простих і доступних кожному правил:

- перш за все мити руки перед вживанням їжі, після туалету та приходу з вулиці, це все стосується в першу чергу дітей;
- вживати в їжу тільки ретельно миті овочі, фрукти, ягоди, а для маленьких дітей ці продукти обов'язково потрібно ошпарити кип'ятком;
- не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках в антисанітарних умовах молочні та м'ясні продукти;
- не купувати "з рук" кондитерські кремові вироби, які без належної термічної обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності і накопичення мікроорганізмів;
- особи, які залучаються до приготування їжі при проведенні урочистих подій, обов'язково повинні проходити медичний огляд та дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог, оскільки можуть стати причиною спалахів гострих кишкових інфекцій;

- для розробки сирого м'яса, риби, птиці необхідно мати окремі дошки, для варених продуктів інші;
 - м'ясні продукти необхідно варити, смажити до повної готовності, бо достатня термічна обробка знищує збудників;
 - знищуйте мух, тарганів та інших комах, які є переносниками збудників кишкових інфекцій;
 - дбайте про чистоту своїх квартир, під'їздів, підвір'я та підвалів.
- Все це буде запорукою попередження гострих кишкових інфекцій, адже краще попередити захворювання, ніж його лікувати.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Собака - друг але...

Обережно поводьтеся з собаками

Собака - друг людини. Це справді так. Упродовж тисячоліть він вірно служить людині, виконуючи різноманітні функції: стереже худобу на пасовищах, охороняє господарство, квартири, бере участь у військових операціях, допомагає санітарним та пошуковим заходам, приходиться на допомогу людям у воді, служить поводитирем для незрячих, тішить своєю присутністю дітей і рятує від самотності одиноких людей. Тому й любимо ми собаку, часто хочемо погладити його, засвідчивши свої добрі почуття.

І тут нерідко наражаємося на протилежну реакцію він не сприймає нашої ласки, а коли намагаємося силоміць її нав'язати, то вчиняє опір, який може закінчитися тим, що собака покусав людину. Навіть свого господаря.

Чому?! Не треба ніколи забувати, що пес - звір. І хижий. А хижий звір завжди небезпечний. Навіть якщо він приручений. Бо в його клітинах дримає пам'ять віків, яка застерігає: бійся тих, хто наближається до тебе і доганяй і нападай на тих, хто слабший. Ось це завжди потрібно пам'ятати, маючи справу з собаками, особливо великими за розміром.

Тому, пам'ятаючи, що собака хижий звір і мисливець за своєю природою:

- ніколи не втікайте від нього, бо це може спровокувати його погнатися за вами;
- якщо такий собака наздогнав вас, то не кричіть, тим більше не махайте руками і ногами, бо не кожен зможе відбитися від нападу, зате посилить агресивність пса щодо вас;
- як би вам страшно не було, не виказуйте цього тварині своїми рухами. Та не дивіться пильно і невідривно у вічі псові;
- ніколи не намагайтеся нагодувати собаку з рук, бо він може замість подяки вкусити вас; краще покласти чи кинути їжу на відстані;
- дуже небезпечно пестити чужих та бродячих собак, що можуть заразити хвороботворними паразитами та інфекціями;
- не варто чіпати навіть свого собаку, якщо він спить - може зі сну вкусити;
- не робіть спроби в собаки, знову ж навіть у свого, відібрати корм - і спокійний пес здатен укусити;

Якщо на вас напав бездомний пес, підставте йому лікоть і, коли він схопить, спробуйте заштовхати лікоть якнайдалі в глотку, доки хватка не ослабне. Особливо небезпечний собака, що присів - він готовий стрибнути. Тобі треба захистити горло - притисніть підборіддя до грудей і виставте уперед руку.

Якщо вас вкусив собака - промийте рану мильною водою, помажте йодом, забинтуйте. Негайно зверніться до лікаря, щоб зробити щеплення.

А ще завжди дотримуйтеся доброго і простого правила: після спілкування з будь-яким псом, навіть із вашим домашнім улюбленцем, обов'язково вимийте руки з милом.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Увага сибірка

Сибірка - це гостре інфекційне захворювання тварин і людей. збудником його є бацила, яка в навколишньому середовищі здатна утворювати спори і забруднювати довкілля. вона дуже стійка у воді, харчових продуктах, а в ґрунті живе до 70 років.

Джерелом інфекції є тварини, але найчастіше - велика рогата худоба, вівці, коні, рідше - олені, кози, свині. Тварини заражаються, поїдаючи траву, інші корми, при водопої.

Ознаками ураження тварин є:

При блискавичному перебігу, що реєструється нечасто у овець, коней і великої рогатої худоби, помічають збудження, підвищення температури тіла, прискорення пульсу і дихання, синюшність видимих слизових оболонок. Тварина раптово падає і гине в корчах. З носової і ротової порожнини виділяється кров'яниста піна, а з прямої кишки - кров. Тривалість хвороби декілька годин.

При гострому - у великої рогатої худоби і коней спостерігають підвищення температури тіла (41-42°C), прискорення пульсу (80-100 і більше поштовхів за 1 хв.) та дихання. Тварина пригнічена, відмовляється від корму. Тривалість хвороби 2-3 дні. В агональній стадії виникають корчі, виділяється кров'яниста, піниста рідина, тварини гинуть з ознаками асфіксії.

При підгострому — у тварин дещо поліпшується стан, вони починають споживати корм, температура тіла знижується, без лікування виникає рецидив і тварина гине. Тривалість хвороби до 6-8 днів.

Хронічний перебіг сибірки характеризується прогресуючим схудненням, ураженням підщелепових і заглоткових лімфатичних вузлів. Хвороба при цьому триває 2-3 місяці.

Карбункульозна форма сибірки у тварин спостерігається при гострому і підгострому перебігу хвороби. У великої рогатої худоби на різних частинах тіла (підгруддя, шия, живіт,) на місці первинного проникнення збудника з'являються різко обмежені тверді, болючі запальні набряки шкіри і підшкірної клітковини. З часом утворені карбункули стають дифузними, безболісними, синьо-багряного кольору з некротичним розпадом.

Ангінозна форма сибірки здебільшого спостерігається у свиней і проходить переважно з локальним ураженням глоткового кільця, лімфатичних залоз, корня язика, глотки, гортані. В подальшому запальний процес з прогресуючим некрозом і набряком переходить на підшкірну клітковину шиї, голови, підгруддя з формуванням пухлиноподібного утворення в підщелеповому просторі та на верхній частині тіла.

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Увага сказ!

Сказ - це смертельно небезпечна інфекційна хвороба людей і тварин, яка характеризується ураженням центральної нервової системи.

Джерела захворювання: інфіковані дикі та свійські тварини (лисиці, собаки, кішки, вовки, куниці та інші).

Передача збудника сказу: укуси хворих тварин, ослизнення ними шкіри.

Шляхи проникнення збудника в організм людини: через пошкоджену шкіру, слизові оболонки.

Ознаки сказу тварин: дратівливість, а згодом млявість, втрата уважності, тварина часто лягає, дивно стрибає, здригається у судомах, голос у неї стає хриплим. такий стан часто змінюється депресією.

Найчастіше зараження людей відбувається від укусів хворих собак, які в оскаженілому стані можуть кусати, не гавкаючи.

Інкубаційний період хвороби в людини після укусу може тривати від 10 днів до року.

Ознаки захворювання у людей: тягучі болі, сверблячка в ділянці укусу, хоч рана давно загоїлась, потім у хворого виникає відчуття жару, підвищення температури тіла, головний біль безпричинне хвилювання, безсоння (такий стан триває 1-3 дні). Після цього виникає стан збудження, що характеризується водобоязню, яка полягає в тому, що при спробі пити у хворого виникають судомні скорочення м'язів горла і гортані, дихання стає голосним і можлива короткочасна його зупинка, з'являються галюцинації. Іноді трапляються випадки з агресивними діями. Через 2-3 дні збудження змінюється паралічем м'язів кінцівок, язика, обличчя, що в більшості випадків закінчується смертю.

Дії при укусах тварин

- промити рану мильною водою;
- обробити рану настойкою йоду;
- в будь-якому випадку слід негайно звернутись за допомогою до лікаря!

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Якщо ви виявили вибухонебезпечний предмет

Необхідно пам'ятати, що виявлені вибухонебезпечні предмети, які тривалий час перебували в землі чи воді, являють собою велику небезпеку. Від вологи при взаємодії металу та вибухівки утворюються хімічні сполуки – пікрати. Ззовні вони мають вигляд білих порошкоподібних наростів, що вибухають навіть від невеликого тертя, маленької іскри, незначного удару. Тому, якщо ви випадково виявили вибухонебезпечний предмет, - до нього не можна навіть торкатися - це **дуже небезпечно**.

При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється перекладати чи перекичувати їх з одного місця на інше, нагрівати і вдаряти по них, намагатися розряджати і розбирати.

При виявленні вибухонебезпечних предметів необхідно:

- повідомити оперативно-рятувальну службу району, міста за **телефоном "101"**;
- повідомити органи місцевої влади, міліцію, дирекцію підприємств, установ та організацій, на території яких виявлено вибухонебезпечний предмет;
- обгородити місце, де знаходяться вибухонебезпечний предмет;
- не допускати до цього місця людей, організувати біля нього постійне чергування до прибуття представників відповідних служб.

Правильно і безпечно знешкодити вибухонебезпечні предмети здатні лише досвідчені фахівці. Ні в якому разі не намагайтеся нічого робити самі, адже це може призвести до трагічних наслідків.