

## **Пам'ятка безпечної поведінки під час літніх канікул**

Літо – чудовий час для гарного відпочинку, але щоб він був корисним та безпечним, треба дотримуватись нескладних правил безпеки. **Пам'ятайте:** небезпечними можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти тощо. Під час ігор у небезпечних місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості. Не можна брати до рук незнайомі предмети, кидати їх у вогонь, гратись ними. Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження Державну службу з надзвичайних ситуацій (ДСНС) або міліцію (тел. 102). Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватись правил поведінки на воді й поблизу неї. Одяг та взуття для відпочинку слід вибирати згідно із сезоном. Під час канікул слід, як і раніш, дотримуватись правил пожежної безпеки та дорожнього руху. Ось чому:

### **КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- ходити на території новобудов;
- купатись у заборонених місцях;
- розкладати багаття в лісі, поблизу ліній електропередач;
- їздити на велосипеді (скутері, мопеді, моторолері) тією частиною дороги, де рухається транспорт.

### **ОБОВ'ЯЗКОВО ДОТРИМУВАТИСЬ ПРАВИЛ:**

- дорожнього руху;
- користування газовими, електричними приладами;
- користування пасажирським ліфтом;
- протипожежної безпеки;
- прогулянки на велосипеді (скутері, мопеді, моторолері).

### **НАЙВАЖЛИВІШІ ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ:**

- ходити тільки правою стороною тротуару;
- дорогу переходити, не поспішаючи;
- не можна переходити дорогу навскіс;
- переходячи дорогу, слід подивитися ліворуч, а дійшовши до середини, зупинитись і поглянути праворуч;
- якщо не встигли перейти вулицю, а рух транспорту почався, слід зупинитись на середині вулиці й зачекати, поки рух припиниться;
- якщо немає тротуарів, слід триматись лівого боку дороги, тобто йти назустріч транспорту, що рухається.

### **ПРАВИЛА ЕНЕРГОБЕЗПЕКИ**

- під час вимикання електроприладів забороняється витягувати вилку з розетки за шнур;
- категорично забороняється користуватись електроприладами, в яких знайдено несправність;
- не можна торкатись мокрими руками електроприладів, які знаходяться під напругою;

**Пам'ятайте:** зовнішніми ознаками несправності електропроводки або приладів є специфічний запах підгораючої ізоляції, з'явлення іскріння, перегрівання штепсельних розеток і вилок.

### **ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ**

До виявлених вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна торкатись, перекладати, розряджати, зберігати;

Забороняється використовувати підозрілі предмети для розпалювання вогню;

Не можна збирати, підозрілі предмети здавати в металобрухт;

Виявивши вибухонебезпечні предмети, необхідно терміново повідомити ДСНС, міліцію, школу чи військкомат.

### **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПАХНЕ ГАЗОМ**

- відкрийте усі вікна та квартирки, провітріть помешкання;
- перевірте, чи перекриті на плиті конфорки горілок;
- негайно телефонуйте до служби газу за номером 104;
- у жодному разі не вмикайте світло у загазованому та сусідніх приміщеннях і не запалюйте вогонь.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В СПЕКУ**

Тепловий удар – це небезпечний для життя стан, який виникає при дії на тіло людини підвищеної температури, в умовах підвищеної вологості, зневоднення і порушення терморегуляції організму. Основні симптоми та ознаки теплового удару: висока температура тіла (40°C і вище) – головна ознака, спрага, відсутність потовиділення, почервоніння шкіри, прискорене дихання, підвищення частоти серцевих скорочень, може розвинути пульсуючий головний біль, можливі судомні, галюцинації та втрата свідомості. Перша допомога при тепловому ударі:

- якщо ви відчули перші симптоми теплового удару і перебуваєте на вулиці, негайно зайдіть в прохолодне кондиціоноване приміщення;
- зніміть тісний одяг, розв'яжіть краватку, зніміть взуття;
- якщо є можливість, прийміть прохолодний душ чи ванну, обгорніться вологим простирадлом або включіть вентилятор.

**КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ В СПЕКУ ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ, ТОМУ ЩО СТВОРЮЄТЬСЯ ВЕЛИЧЕЗНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕРЦЕ, А ТАКОЖ НА МОЗОК ЛЮДИНИ.**

**Пам'ятайте**, що надто багато випитої вологи може викликати гіпертонічний криз, який супроводжується обов'язковим підйомом артеріального тиску, що загрожує інсультом та інфарктом.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ЛІСІ**

1. Якщо ви у лісі з друзями, подавайте один одному сигнали, щоб не загубитися: перегукуйтесь, плескайте в долоні.

2. Намагайтеся запам'ятовувати свій шлях або робіть для себе помітки.

3. Тримайтеся подалі від диких тварин, особливо від їхніх дитинчат – поруч із ними обов'язково будуть дорослі тварини. Небезпечним може виявитись не лише вовк або дикий кабан, але й олень, лось, козуля, лисиця.

4. Уважно дивіться під ноги, обдивляйтеся впалі дерева та колоди, перед тим як сісти відпочити – там можуть бути гадюки чи вужі. Якщо Вас або товариша вкусить змія, відразу ж видавіть з ранки краплю крові з отрутою і висмокчіть кров із ранки впродовж півгодини, увесь час спльовуючи (але це можна робити, коли у роті немає поранень). Потім щільно перев'яжіть руку чи ногу вище за місце укусу, але так, щоб вона не заніміла. І негайно до лікарні!

5. Небезпечними для людини є деякі комахи. Наприклад, кліщі є переносниками збудників інфекційних захворювань (хвороба Лайма, кліщовий рикетсіоз). При укусі кліща: обережно видаліть його за допомогою пінцета. Брати треба біля головки або хоботка і тягнути дуже легко, не розриваючи його. По змозі збережіть кліща у склянці: якщо з'являться симптоми захворювання, лікар може попросити вас показати, який саме кліщ укусив. Видаливши кліща, вимийте руки та шкіру довкола місця укусу з милом; якщо ж вам не вдалося повністю видалити кліща, зверніться за консультацією до лікаря.

За наявності перелічених нижче симптомів зверніться до лікаря:

- висип;

- підвищення температури;
- затвердіння м'язів шиї;
- м'язові болі;
- біль і запалення суглобів;
- збільшення лімфовузлів;
- грипоподібні симптоми.

6. Якщо ви заблукали:

- пригадайте останню прикмету, на яку ви звернули увагу (повалене дерево, зламана гілка) і спробуйте знайти до неї дорогу;
- дослухайтеся – можливо, ваші друзі чи батьки зовсім поруч;
- пам'ятайте: мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща; а моху найбільше з північного боку. Але щоб скористатись цими прикметами, треба звернути увагу, у якому напрямі ви йшли від самого початку.

7. Вогнища можна розпалювати тільки в тих місцях, де немає хвойного молодняку, а в пожежонебезпечний період установлюються обмеження щодо розпалювання багаття будь-де:

- якщо ви розпалюєте багаття, то місце, де воно буде, необхідно обкопати зусібч, а коли ви вже збираєтесь піти, вогонь необхідно старанно загасити за допомогою землі, піску або води;
- потрібно стежити, аби не було розлітання іскор від вогнища;
- забороняється кидати незагашеними недопалки та сірники;
- забороняється залишати у непередбачених для цього місцях лісу обмашене, просочене бензином, газом, мастилом або іншими горючими речовинами ганчір'я та інше сміття;
- також у пожежонебезпечний період обмежено в'їзд на територію лісового фонду будь-яким транспортним засобам.

8. Якщо ж ви все-таки опинилися в осередку пожежі, варто запам'ятати кілька правил поведінки у такій ситуації:

- не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а рухайтесь полум'я проти вітру, закривши голову й обличчя одягом;
- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно до напрямку розповсюдження вогню;
- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, увійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі – повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикрийте одягом чи шматком будь-якої тканини;
- гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами; будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитись і травмувати вас;
- під час гасіння пожежі, не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з уваги інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу;
- особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватись глибокі вирви, тому пересувайтеся, по змозі, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;
- після виходу з осередку пожеж повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри і характеристику пожеж.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ БІЛЯ ВОДОЙМИЩ**

1. Не засмагайте надто довго: є небезпека перегрітись і отримати сонячний удар.
2. Не купайтеся й не пірнайте у воду після тривалого перебування на сонці: вам може стати погано. Купатись краще вранці або ввечері, коли тепло, але не можна перегрітись.

3. Ніколи не пірнайте у незнайомих місцях! Тут може виявитись неглибоко, а інколи на дні лежать гнилі колоди, гостре каміння, об яке можна поранитись, та густі водорості, у яких легко заплутатися.
4. Не грайте в тих місцях, звідки легко впасти у воду.
5. Не влаштовуйте у воді ігор, пов'язаних із захватами.
6. Не вирушайте у плавання на саморобних плотах.
7. Не ходіть купатись на водойми без супроводу дорослих.
8. Не запливайте на глибокі місця на надувних матрацах та кругах.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ГРОЗУ**

Грози – явище звичне, але не кожен знає, як поводитись під час грози. Ось кілька важливих правил:

1. Уникайте відкритої місцевості. Блискавка, як відомо, б'є в найвищу крапку місцевості, а одинока людина в полі – це і є така крапка. Якщо ви з якихось причин залишилися в полі віч-на-віч з грозою, сховайтеся в будь-яку можливу канавку, ямку або в найнижчому місці поля, сідайте навпочіпки і схиліть голову.
2. Під час грози уникайте води, оскільки вона добре проводить струм. Удар блискавки поширюється навкруги водойми в радіусі 100 метрів. Часто вона б'є в береги. Ось чому під час грози необхідно відійти подалі від берегів, не можна купатись та рибалити.
3. Дуже небезпечно під час грози розмовляти по мобільному телефону, найкраще його вимкнути. Були випадки, коли вхідний дзвінок спричиняв ураження блискавкою.
4. Бажано залишити металеві речі: годинники, ланцюжки, розкриті парасольки, окуляри – потенційні цілі удару. Відомі випадки удару блискавки по зв'язці ключів, які знаходилися в кишені.
5. Якщо ви побачите у повітрі білу кульку діаметром приблизно від 5 до 50 см, то пам'ятайте, що це може бути кульова блискавка – рідкісне, цікаве та маловивчене природне явище, проте вкрай небезпечне для життя. Не намагайтесь наблизитись і тим більше торкнутись її, а навпаки, дуже обережно відійдіть якомога подалі, або сховайтеся в будь-якому закритому місці. Кульова блискавка може з'явитись і в закритому приміщенні.

### **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ХАРЧОВОМУ ОТРУЄННІ**

Перші ознаки харчового отруєння можуть виявитись як через 20-30 хвилин після вживання продукту в їжу, так і через 5 або 10 годин – це залежить від виду токсину, який викликав отруєння. Зазвичай, харчове отруєння супроводжується нудотою, блювотою, діареєю, болями в шлунку і кишківнику. У хворого може бути підвищена температура. Сильні й небезпечні отрути навіть здатні вражати нервову систему людини. Може бути ослаблений зір, навіть наступити параліч м'язів дихальної системи, інших м'язів.

#### **Як надати першу допомогу?**

Перше, що необхідно зробити при харчовому отруєнні – це максимально швидко звільнити шлунок і кишківник потерпілого від отрути. Для цього обов'язково слід зробити потерпілому промивання шлунку, викликати блювоту, зробити клізму.

Хворому слід дати активоване вугілля з розрахунку 1 таблетка на кожні 10 кг ваги постраждалого. Прийом повторювати кожні 2-3 години доти, доки вугілля не з'явиться у випорожненнях хворого.

При будь-яких підозрах на отруєння грибами, хімікатами чи ботуліном потрібно негайно викликати «швидку» – кожна хвилина зволікання може коштувати хворому життя!