

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Відокремлений структурний підрозділ
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Кадіївського
педагогічного фахового коледжу
«_____» серпня 2023 р.
_____ **Тетяна ВАСИЛЬЧЕНКО**

ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

ПОЛТАВА- 2023 р.

ЗМІСТ

1. Інструкція № 1-БЖ «З безпеки життєдіяльності щодо попередження нещасних випадків пов'язаних з ураженням мінами і вибухонебезпечними предметами»
2. Інструкція № 2-БЖ «З безпеки життєдіяльності щодо безпечної експлуатації побутових приладів та мережі»
3. Інструкція № 3-БЖ«Щодо безпечної поведінки на вулицях, дорогах та громадському транспорті»
4. Інструкція № 4-БЖ «З безпеки життєдіяльності щодо безпечної поведінки на водних об'єктах та поблизу них»
5. Інструкція № 5-БЖ «З безпеки життєдіяльності в громадських місцях»
6. Інструкція № 6-БЖ«З безпеки життєдіяльності студентів під час літніх канікул»
7. Інструкція № 7-БЖ «З безпеки життєдіяльності студентів під час зимових канікул»
8. Інструкція № 8- БЖ «Щодо порядку дій у надзвичайних ситуаціях»
9. Інструкція №9 -БЖ «З безпеки життєдіяльності студентів щодо профілактики захворювання на COVID-19.

Інструкції з безпеки життєдіяльності під час воєнного стану.

- 1.Інструкція №1 «Права та обов'язки громадянина України під час дії воєнного стану».
2. Інструкція №2 «Дії цивільного населення під час воєнного стану».
3. Інструкція №3 «Вміст тривожного рюкзака (наплічника)»
4. Інструкція №4 «Підготовка оселі».
5. Інструкція №5 «Використання засобів колективного захисту»
6. Інструкція №6 «Правила перетину блокпостів».
7. Інструкція №7 «Алгоритм дій у разі повітряної небезпек»
8. Інструкція №8 «Дії під час ракетних та артилерійських обстрілів»
9. Інструкція № 9 «Правила поведінки при виявленні вибухового пристрою».
10. Інструкція №10 «Правила поведінки цивільного населення в зоні бойових дій та на тимчасово окупованій території».
- 11.Інструкція №11 «Що робити якщо вас викрали або взяли в полон».
- 12.Інструкція №12 «Алгоритми дій при загрозі хімічного ураження».
- 13.Інструкція №13 «Застосування бойових отруйних речовин» .
- 14.Інструкція №14 «Дії при потраплянні фосфору на шкіру чи одяг».
- 15.Інструкція №15 «Рекомендації щодо знезараження питної води у разі відключення центрального водопостачання».
16. Інструкція №16 «Алгоритми дії у разі аварії на газовій мережі».
17. Інструкція №17 «Дії у разі виникнення пожежі».
- 18.Інструкція №18«Попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури»
19. Інструкція № 19 «Як врятуватись від “брудної бомби”, застосування ядерної зброї чи аварії на АЕС»

Додаток. Журнал реєстрації інструктажів з питань безпеки.

Інструкція № 1-БЖ
з безпеки життєдіяльності
щодо попередження нещасних випадків пов'язаних з ураженням мінами
і вибухонебезпечними предметами

1. Загальні положення

1.1 Дана інструкція розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» щодо дій на випадок знаходження невідомого, вибухонебезпечного чи підозрілого предмету.

Інструкція встановлює правила безпечної поведінки здобувачів освіти щодо попередження нещасних випадків пов'язаних із ураженнями мінами і вибухонебезпечними предметами.

1.2 Вимоги даної інструкції є обов'язковими для виконання у випадку знаходження невідомого предмету, вибухонебезпечного предмету чи іншого схожого на вибухонебезпечний предмет.

1.3 Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами) у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу зі студентами проводять позаплановий інструктаж, який містить питання охорони здоров'я та реагування на надзвичайні ситуації, з реєстрацією в журналі встановленого зразка.

Студенти, які інструктуються, розписуються в журналі.

1.4 Основним джерелом небезпеки при знаходженні невідомого предмету, підозрілого чи вибухонебезпечного предмету є вибух.

1.5 Вибух – це надзвичайно швидке перетворення речовини, яке супроводжується миттєвим виділенням великої енергії в невеликому об'ємі.

1.6 Вибух ініціюється наступними джерелами впливу на вибухонебезпечний предмет:

- механічними (удари, спроба відкрити, тертя);
- відкритим полум'ям чи розжареними частинками, що горять або відлітають від об'єкта горіння, іскрами від ударів;
- розрядами статистичної та атмосферної електрики;
- ударною хвилею;
- електричною дугою при включенні і вимкненні освітлення.

1.7 Основними вражаючими факторами вибуху є:

- повітряна ударна хвиля, що виникає при вибухах детонуючи та ініціюючих речовин;
- осколкові поля, які утворюють уламки різного роду об'єктів, що летять
- полум'я;
- конструкції що обвалюються

1.8 Основними наслідками вибуху є: важкі опіки, втрата органів зору, слуху, каліцтво, загибель, пожежа.

1.9 До вибухонебезпечних предметів відносяться:

- **вибухові речовини** — хімічні з'єднання або суміші, здатні під впливом певних зовнішніх дій (нагрівання, удар, тертя, вибух іншого вибухового пристрою) до швидкого хімічного перетворення, що саморозповсюджується, з виділенням великої кількості енергії і утворенням газів.
- **боєприпаси** - вироби військової техніки одноразового вживання, призначені для поразки живої сили супротивника.
- **піротехнічні засоби.**

1.10 До боєприпасів відносяться:

- бойові частки ракет;
- авіаційні бомби;
- артилерійські боєприпаси (снаряди, міни);
- інженерні боєприпаси (протитанкові і протипіхотні міни);
- ручні гранати;
- стрілецькі боєприпаси.

1.11 До піротехнічних засобів відносяться:

- патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні);
- вибухові пакети;
- петарди.
- ракети (освітлювальні, сигнальні);
- димові шашки.

1. Вимоги щодо забезпечення особистої безпеки

1. Необережне поводження з предметами, призначення яких ви не знаєте, та вибухонебезпечними речовинами може призвести до нещасного випадку.
2. Основну небезпеку вибухонебезпечних предметів містять пристрої ініціювання вибуху основної маси вибухівки боєприпасу.
Під час перебування у землі від вологи, внаслідок взаємодії металу та вибухівки утворюються хімічні сполуки - пікрати, які становлять основну небезпеку (зовні мають вигляд білуватих порошкоподібних наростів).
Пітарди вибухають навіть від невеликого тертя, іскри, удару.
Пам'ятайте! Якщо ви виявили вибухонебезпечний предмет, до нього не можна навіть доторкатися - це дуже небезпечно!
3. Особливо уважними треба бути при збиранні металевого брухту. При виявленні незнайомих предметів негайно сповістити про це когось із дорослих.
4. Не можна користуватися без нагляду дорослих піротехнічними засобами: хлопавками, петардами, феєрверками. Більш того, не можна зберігати їх вдома, адже вони належать до вибухонебезпечних предметів.
5. Міра безпеки зростає у випадку із саморобними піротехнічними іграшками: можна отримати важкі опіки, втратити зір, скалічитися та навіть загинути. Не можна виготовляти вибухові чи вогненебезпечні предмети, перевіряти їх на міцність.

Вкрай небезпечно кидати їх у вогонь, вибухова речовина, що знаходиться всередині, може вибухнути.

Пам'ятайте! Вибухові предмети являють високу загрозу здоров'ю і життю людей, отже, не можна ризикувати через власну недбалість або необережність.

6. Небезпеку вибуху можна передбачати, якщо:

- залишені без нагляду предмети, які не повинні знаходитися в цих місцях (сумка, згорток, пакет або предмет, схожий на гранату, міну, снаряд і т.п.), каністри, пляшки та інші ємкості від яких відчувається запах бензину, гасу чи інших нафтопродуктів;
- на виявлених предметах помітні вмонтовані лампочки, перемикачі, дроти, мотузки, ізоляційні стрічки, скотч;
- чутно підозрілі звуки, щиглики, цокання часів, що видаються предметом;
- від предмета виходить незвичайний запах, на зовнішній оболонці присутні масляні плями.

7. Чинники, що служать приводом для побоювання:

- перебування підозрілих осіб до виявлення цього предмета,
- наявність погроз, висловлених особисто, по телефону або в поштових відправленнях.

3. Порядок повідомлення про знаходження невідомого, підозрілого чи вибухонебезпечного предмета

1. При виявленні вами невідомого, вибухонебезпечного чи підозрілого предмету потрібно:

- жодним чином не чіпати його і тим більше не намагатися розібрати;
- негайно сповістити дорослих;
- телефонувати можна лише відійшовши на безпечну відстань (мінімальна безпечна відстань для евакуації при виявленні: гранати - 200м., міни - 300м., артилерійського боєприпаси -500м, сумки чи дипломата -500м., пакета - 30 м., саморобного пристрою -200м., коробки розміром 300х200х150- 350м.), телефони для повідомлення Управління ДСНС - **101**, міліції - **102**;
- не розводити багаття поблизу знахідки; запам'ятати дорогу до того місця, де була виявлена знахідка і поставити пам'ятну віху.

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

4. Порядок дій щодо надання першої медичної допомоги потерпілим внаслідок вибуху

1. Побачивши спалах або почувши звук вибуху, потрібно негайно сховатися чи лягти на землю, навіть знаходячись на значній відстанні від місця вибуху, тому що можливе поранення осколками, камінням.

2. Наявність поранень будь-якого типу (колоті, різані, вогнепальні, осколкові і ін.) може призвести до кровотечі.

Тимчасова зупинка найбільш небезпечної для життя зовнішньої **артеріальної кровотечі** досягається накладенням джгута чи закрутки, фіксуванням кінцівки в положенні максимального згинання, притисненням артерії вище місця її ушкодження пальцями.

Накладення джгута (закрутки) – основний спосіб тимчасової зупинки кровотечі при ушкодженні великих артеріальних судин кінцівок. Джгут накладають на стегно, гомілку, плече і передпліччя вище місця кровотечі, ближче до рани, на одяг чи м'яку підкладку з бинта, щоб не прищемити шкіру. Джгут накладають з такою силою, щоб зупинити кровотечу. Правильність накладення джгута контролюється відсутністю пульсу на периферичній судині.

Час накладення джгута з указівкою дати, години і хвилини відзначають у записці, що підкладають під хід джгута так, щоб її було добре видно. Кінцівку, перетягнену джгутом, тепло вкривають, особливо в зимовий час, але не обкладають грілками.

Джгут на кінцівці варто тримати не більш 1,5...2 години, щоб уникнути омертвіння кінцівки нижче місця накладення джгута. У тих випадках, коли з моменту його накладення пройшло 2 години треба виконати пальцеве тиснення артерії, повільно під контролем пульсу послабити джгут на 5...10 хв. і потім знову накласти його трохи вище попереднього місця. Таке тимчасове зняття джгута повторюють щогодини, поки ураженому не буде надана хірургічна допомога, при цьому щораз роблять помітку в записці. Якщо джгут трубчастий, без ланцюжка і гачка на кінцях, його кінці зав'язують у вузол.

Перша допомога при **венозній кровотечі** з підшкірних судин кінцівок.

- придавлення судини, що кровоточить нижче місця поранення через шкіру. Якщо це не призводить до повної зупинки крововтрати, точно також здавлюється кінець вени вище рани;
- промивання рани перекисом водню або будь-яким антисептиком на водній основі з подальшим її закриттям бинтово-марлевою пов'язкою, що давить. Вона повинна захоплювати область поранення зі шкірою над і під ранною. Можна перед бинтуванням в саму рану помістити марлевий валик, просочений перекисом.

Капілярну кровотечу можна швидко зупинити шляхом накладення на поранену ділянку чистої марлі. Шар вати кладуть поверх марлі, після чого перев'язують. В екстремальних умовах, якщо під рукою немає необхідної марлі і вати, таку рану можна перев'язати чистою носовою хусткою.

На таку рану не можна накладати тканина з відчутним ворсом, оскільки на її ворсинках накопичується велика кількість бактерій, здатних викликати зараження рани. До речі, вату не накладають на таку рану з аналогічної причини.

3. При травмах очей вид першої допомоги залежить від характеру травми. При травмуванні очей в першу чергу треба якомога швидше видалити чи нейтралізувати частинки твердих агресивно діючих речовин (вапно, цемент і т.п.). Спочатку видаляють його за допомогою згорнутих ватних,

марлевих тампонів та пінцета, а потім, коли частинки будуть повністю видалені з-під повік, починають промивання.

Промивати око краще проточною водою - під краном або над фонтанчиком, за допомогою гумового балончика, шприца або кружки, у ванночці і т. п., але обов'язково рясно, не менше 10 хвилин.

Під час опіку виникає «сніжна сліпота», яка проявляється різким болем в очах, слъозотечею, тимчасовою втратою зору. Заходами допомоги у таких випадках можуть бути холодні примочки, захист очей від світла, накладання пов'язки.

Пам'ятайте! Тільки послідовне надання допомоги та швидка доставка постраждалих до найближчої лікувальної установи зможе допомогти пережити цю неприємність з найменшими наслідками.

4. Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди, не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень
- якщо загорівся одяг на іншій людині зваліть її на землю та швидко накиньте пальто, плащ або 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;

Якщо пожежа сталася у приміщенні

- повзіть по підлозі під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
- якщо немає можливості покинути приміщення присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть "Допоможіть, пожежа!"
- ви не в змозі розкрити вікно - розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх.

5. Наслідками вибуху та пожежі можуть стати опіки. Перша допомога при опіках:

- посадіть або покладіть постраждалого;
- обливайте місця опіків великою кількістю води (15 хвилин і більше, будьте обережні, щоб уникнути переохолодження постраждалого, особливо взимку);
- - якщо є можливість, то зніміть з уражених місць каблучки, годинники, паски, взуття до того, доки ці місця не почали набрякати;
- - зняти предмети одягу, які згоріли або ще тліють, можна лише у тому випадку, якщо вони не пристали до уражених місць постраждалого;
- - всі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу (простирадло або наволока);
- - викликати швидку медичну допомогу за телефоном "103";

Пам'ятайте! Не чіпайте нічого, що пристало до місця опіку! Не змащуйте опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами! Не проколюйте пухирі!

Інструкція № 2-БЖ
з безпеки життєдіяльності
щодо безпечної експлуатації побутових приладів та мережі

1. Загальні положення

1. Дана інструкція розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» щодо попередження травмувань під час користування електроприборами та мережею.
2. Інструкція встановлює правила безпечного користування студентами коледжу електроприладів та мережі
3. Вимоги даної інструкції є обов'язковими для виконання при користуванні електроприборами та мережею.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами) у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу зі студентами проводять позаплановий інструктаж, який містить питання охорони здоров'я та безпеки побуту, з реєстрацією в журналі встановленого зразка.
Студенти, які інструктуються, розписуються в журналі .
5. Електроприлади – це технічні пристрої які приводяться в дію за допомогою електрики.
Електрика - це потік дуже маленьких заряджених частинок – електронів. Кожен електрон несе невеликий заряд енергії. А коли електронів збирається багато, заряд робиться більшим і виникає електрична напруга. Електричний струм — упорядкований напрямлений рух електрично заряджених частинок у просторі.
6. Підступна особливість електричної енергії полягає в тому, що вона не видима, не має запаху та кольору. Електричний струм вражає раптово, коли людина потрапляє в коло проходження струму, тобто коли людина з однієї сторони доторкається неізольованого проводу, металевого корпусу електроприладу з несправною ізоляцією або металевого предмета, який знаходиться під напругою, а з іншого боку – землі, заземлених предметів, труб тощо. Враження електричним струмом може настати і через інші провідники, при наближенні на недопустимо близьку, небезпечну відстань до проводу (шини РП) діючої електроустановки, повітряної лінії (ПЛ). Небезпека ураження в таких випадках значно зростає в сиру погоду.
7. Джерелами небезпеки при експлуатації електроприладів та мережі є несправні електроприлади, ізоляція електропроводок і вимикачів.

8. Вражаючим фактором при неправильному поводжені з електрикою є електрична напруга.
9. Наслідками ураження електрострумом є: сильні, а часом і несумісні з життям опіки та травми.
10. Наслідком використання несправних електроприладів чи використання їх не за призначенням – пожежа.
11. Ступінь небезпеки враження електричним струмом в багатьох випадках залежить від характеру приміщень, де знаходиться людина. До приміщень з підвищенням небезпекою і особливо небезпечні по відношенню враження електричним струмом відносяться балкони, ванні кімнати, кухні, підвали, жилі приміщення із земляною підлогою, бані, металеві гаражі, парники, приміщення для худоби.
12. Діти можуть користуватися електроприборами тільки у присутності дорослих.

2. Вимоги безпеки при користуванні електроприладами

1. Перш ніж увімкнути побутовий прилад у розетку, необхідно оглянути, чи не пошкоджена вилка та перевірити неушкодженість ізоляції електричного проводу.
2. Для того, щоб вимкнути побутовий прилад зі штепсельної розетки, потрібно триматись за вилку, а не за шнур.
3. Для підключення приладів з електромережею використовуйте штепсельні вилки. Не допускається підключення оголеними кінцями проводів.
4. Забороняється залишати включеними прилади без догляду.
5. Нагрівальний прилад встановлювати тільки на негорючій підставці достатньої товщини.
6. Електронагрівальні прилади неможна ставити під розеткою, бо через тепло контакти розетки можуть перегрітися, як наслідок – коротке замикання або пожежа.
7. Забороняється вмикати в одну розетку одночасно декілька приладів.
8. Не можна стукати, трусити, колупати прилад, що раптово припинив роботу, торкатися оголених місць під напругою, тим більше не вимкнувши його.
9. Неможна використовувати електричні прилади не за призначенням або користуватися ними, не ознайомившись з інструкцією.
10. Якщо в працюючу електротехніку потрапив зайвий предмет, необхідно в першу чергу вимкнути прилад, потім дістати зайвий предмет.
11. Електрообігрівачі, лампи тощо неможна накривати: це шкодить циркуляції повітря, охолодженню та сприяє перенагріванню.

3. Вимоги безпеки при використанні електроенергії в побуті

1. Не ремонтуйте і не переставляйте електроприлади без відключення їх від електромережі.
2. Не проводьте заміну перегорілих або пошкоджених електричних лампочок, які ввімкнуті в освітлювальну мережу.
3. Не ремонтуйте і не переставляйте електроприлади без відключення їх від

електромережі.

4. Не проводьте заміну перегорілих або пошкоджених електричних лампочок, які ввімкнуті в освітлювальну мережу.
5. Для очищення освітлювальної апаратури, ламп, переносних світильників від пилу і бруду необхідно вимкнути їх від мережі.
6. Не вставляйте у штепсельну розетку цвяхи, шпильки та інші предмети.
7. Не вбивайте цвяхи в стіни у місцях можливого знаходження електропроводки.
8. Не піднімайтеся по опорах ліній електропередач до електропроводів та на дахи споруд, над якими проходять електричні проводи.
9. Не проводьте ігри поблизу ліній електропередач.
10. Не наближайтеся до обірваного дроту лінії електропередач ближче 8-10 метрів. Обірваний дріт може знаходитися і на мокрому від дощу дереві. Тому небезпечно підходити до такого дерева.
11. У разі виявленого обірваного проводу лінії електропередач, ні в якому разі не наближатись до нього і негайно повідомте про це дорослих.
12. Не кидайте нічого на дроти, не запускайте паперового змія поблизу повітряних ліній електропередавання.
13. Не намагайтесь проникнути в трансформаторні будки, відкривати дверці електричних пристроїв.
14. Не намагайтесь знімати дроти. Це небезпечно і кримінально карається.

4. Вимоги безпеки під час блискавки

1. Якщо гроза застала вас у лісі, не слід ховатися під високі дерева. Особливо небезпечні окремо стоячі дуби, тополі, сосни.
2. Якщо гроза застала вас на відкритому місці, краще всього зупинитися в низині, присісти на ногах в суху канаву, яму. Тіло повинно мати по можливості найменшу площу торкання із землею.
3. Уникайте глинистих ґрунтів, бо глина має властивість великої електропровідності.
4. Не можна бігти, а якщо ви сидите в машині – треба зупинись.
5. Небезпечно знаходитися поряд з металевими предметами, користуватися електроприладами, мобільними телефонами.
6. Не треба купатися під час грози, краще всього знаходитись на сухій поверхні.
7. Якщо у ваш будинок влетіла блискавка, майте на увазі, що траєкторія її польоту практично непередбачена. Кулі веде себе неспокійно, однак не треба робити різких рухів, і тим паче, тікати. Цим ви викличете потік повітря, по якому згусток енергії полетить ціленаправлено за вами.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. Якщо людина потрапила під напругу не доторкайтесь до неї руками.
Пам'ятайте! Тіло ураженого являється провідником струму, і якщо доторкнутися до нього, можна отримати електротравму
2. Швидко вимкніть електроустановку (вимикачем, рубильником), відтягніть

потерпілого за сухий одяг, що відстає від тіла.

3. Якщо людина потрапила під напругу, в результаті дотику до обірваного дроту, потрібно відвести провід від ураженого за допомогою гумових чи дерев'яних сухих предметів.
4. Терміново викличте лікаря та покличете дорослого.
5. Пошкодження, що виникають від дій електричного струму, називаються електротравмою. При електротравмі можуть бути: слабкість, почервоніння, втрата чутливості, запаморочення, втрата свідомості.
6. При втраті свідомості потерпілого необхідно покласти на спину, щоб голова була нижче рівня ніг (на 15-20 см) для поліпшення кровообігу мозку. Потім звільнити шию і груди від одягу, забезпечити приток свіжого повітря, поплескати по щокках, полити обличчя, груди холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт. Коли потерпілий опритомніє, дати йому гарячий чай або каву, 20-30 краплин настоянки валеріани.
7. Наслідками електротравми можуть стати опіки, прикрийте їх чистою тканиною без ворсу та викличте швидку медичну допомогу за телефоном "103";

Пам'ятайте! Не чіпайте нічого, що пристало до місця опіку! Не змащуйте опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами! Не проколюйте пухирі!

8. Електротравма може виникнути при потраплянні під «крокову напругу», яка виникає при обриві і падінні на землю проводів ПЛ
9. Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди, не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень.
10. Якщо електроприлади загорілися, ні в якому випадку не можна гасити їх водою.

Пам'ятайте! Вода дуже добре проводить електричний струм, і якщо ви будете заливати електроприлади, що горять, то вас вдарить електричним струмом.

11. Вимкніть предмет, що загорівся, і лише тоді його можна накрити вологою тканиною.
12. Ураження блискавкою лікарі прирівнюють до дії на організм електричного струму високої напруги. Така травма руйнує нервову систему, розладнує дихання, серцеву діяльність. На шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані „знаки блискавки” – червонясті смуги, опіки. 88- 96% уражених блискавкою спершу втрачають свідомість.

Але відновити дихання й серцеву діяльність у них легше, ніж у тих, хто отримав ”звичайну” електротравму. Слід лише негайно розпочинати оживлення ушкодженого блискавкою: зробити непрямий масаж серця в поєднанні з диханням „ротом до рота” чи „ ротом до носа ”, поки не почне

працювати серце й не відновиться дихання. Потім потерпілого, не зволікаючи. Відправляють до лікарні або ж викликають на місце події швидку допомогу.

Пам'ятайте! Потерпілого потрібно обов'язково відправити до лікарні. Ускладнення можуть виникнути навіть через декілька годин.

Інструкція № 3-БЖ

щодо безпечної поведінки на вулицях, дорогах та у громадському транспорті

1. Загальні положення

1. Дана інструкція розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» щодо безпечної поведінки на вулицях, дорогах та у громадському транспорті.
2. Інструкція встановлює правила безпечної поведінки перебування здобувачів освіти на вулицях, користування дорогами та у громадському транспорті.
3. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування здобувачів освіти на вулицях та у громадському транспорті, підвищити безпеку дорожнього руху.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами), інструктаж з безпеки життєдіяльності, який містить питання безпеки дорожнього руху та безпеки побуту, з реєстрацією в журналі встановленого зразка, проводять зі здобувачами освіти:
 - наприкінці навчального року, перед початком канікул, а також за межами навчального закладу, де навчально-виховний процес пов'язаний з використанням небезпечних або шкідливих для здоров'я факторів - **первинний інструктаж**;
 - у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу - **позаплановий інструктаж**;
 - у разі організації позанавчальних заходів(екскурсії, туристичні походи) – **цільовий інструктаж**.

Здобувачі освіти, які інструктуються, розписуються в журналі.

5. Терміни, що наведені в даній інструкції мають такі значення:
автомобільна дорога, вулиця (дорога) - частина території, зокрема в населеному пункті, з усіма розташованими на ній спорудами (мостами, шляхопроводами, естакадами, надземними і підземними пішохідними переходами) та засобами організації дорожнього руху, призначена для руху транспортних засобів і пішоходів та обмежена по ширині зовнішнім краєм тротуарів чи краєм смуги відводу. Цей термін включає також спеціально побудовані тимчасові дороги, крім довільно накатаних доріг (колій);.
велосипедист - особа, яка керує велосипедом;

велосипедна доріжка - виконана в межах дороги чи поза нею доріжка з покриттям, що призначена для руху на велосипедах і позначена дорожнім знаком 4.12;

дати дорогу - вимога до учасника дорожнього руху не продовжувати або не відновлювати рух, не здійснювати будь-яких маневрів (за винятком вимоги звільнити займану смугу руху), якщо це може примусити інших учасників дорожнього руху, які мають перевагу, змінити напрямок руху або швидкість;

дорожньо-транспортна пригода - подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи завдані матеріальні збитки;

залишення місця дорожньо-транспортної пригоди - дії учасника дорожньо-транспортної пригоди, спрямовані на приховання факту такої пригоди або обставин її скоєння, які спричинили необхідність проведення працівниками міліції заходів щодо встановлення (розшуку) цього учасника та (або) розшуку транспортного засобу;

колона пішоходів - організована група людей, які рухаються по проїзній частині в одному напрямку;

недостатня видимість - видимість дороги в напрямку руху менше 300 м у сутінках, в умовах туману, дощу, снігопаду тощо;

острівець безпеки - технічний засіб регулювання дорожнього руху на наземних пішохідних переходах, конструктивно виділений над проїзною частиною дороги та призначений як захисний елемент для зупинки пішоходів під час переходу проїзної частини дороги. До острівця безпеки належить частина розділювальної смуги, через яку пролягає пішохідний перехід;

пасажир - особа, яка користується транспортним засобом і перебуває в ньому, але не причетна до керування ним;

перехрестя - місце перехрещення, прилягання або розгалуження доріг на одному рівні, межею якого є уявні лінії між початком заокруглень країв проїзної частини кожної з доріг. Не вважається перехрестям місце прилягання до дороги виїзду з прилеглої території;

пішохід - особа, яка бере участь у дорожньому русі поза транспортними засобами і не виконує на дорозі будь-яку роботу. До пішоходів прирівнюються також особи, які рухаються в інвалідних колясках без двигуна, ведуть велосипед, мопед, мотоцикл, везуть санки, візок, дитячу чи інвалідну коляску;

пішохідний перехід - ділянка проїзної частини або інженерна споруда, призначена для руху пішоходів через дорогу. Пішохідні переходи позначаються дорожніми знаками 5.35.1-5.37.2, дорожньою розміткою 1.14.1-1.14.3, пішохідними світлофорами. За відсутності дорожньої розмітки, межі пішохідного переходу визначаються відстанню між дорожніми знаками або пішохідними світлофорами, а на перехресті, за відсутності пішохідних світлофорів, дорожніх знаків та розмітк, - шириною тротуарів чи узбіч.

пішохідна доріжка - доріжка з покриттям, призначена для руху пішоходів, виконана в межах дороги чи поза нею і позначена знаком 4.13;

проїзна частина - елемент дороги, призначений для руху нерейкових транспортних засобів. Дорога може мати декілька проїзних частин, межами яких є розділювальні смуги;

тротуар - елемент дороги, призначений для руху пішоходів, який прилягає до проїзної частини або відокремлений від неї газоном;

узбіччя - виділений конструктивно або суцільною лінією дорожньої розмітки елемент автомобільної дороги, який прилягає безпосередньо до зовнішнього краю проїзної частини, розташований з нею на одному рівні та не призначений для руху транспортних засобів, крім випадків, передбачених цими Правилами. Узбіччя може використовуватися для зупинки і стоянки транспортних засобів, руху пішоходів, мопедів, велосипедів (за відсутності тротуарів, пішохідних, велосипедних доріжок або у разі неможливості пересуватися по них), гужових возів (саней);

учасник дорожнього руху - особа, яка бере безпосередню участь у процесі руху на дорозі як пішохід, водій, пасажир, погонич тварин;

6. Джерелами небезпеки на вулицях і дорогах є транспортні засоби, конструктивні недоліки доріг (вулиць), обмежена оглядовість, невинуватий поспіх в оцінці дорожньої ситуації при переході вулиці, біля зупинок, девіантна поведінка учасників дорожнього руху.
7. Наслідками неправильної поведінки на вулицях і дорогах є різного виду травми.

2. Вимоги безпеки на вулиці

1. Неможна бавитися на дорозі, навіть у дворах чи на вулиці, де автомобілі з'являються рідко.
2. Якщо до тебе підійшли люди і запитують як кудись пройти, поясни на словах, намалюй схему, але в жодному разі не проводжай їх, навіть якщо це тобі по дорозі або тобі пропонують підвезти на машині.
3. Якщо ти побачив групу людей, особливо якщо вони п'яні, постарайся обійти їх.
4. Якщо тебе намагаються втягти в суперечку або бійку, іди геть негайно.
5. Якщо до тебе підійшли сторонні і говорять, що їх прислали твої батьки, при цьому просять відвести їх додому, відмовся, пославшись, що тебе не попереджали.
6. Якщо незнайомець пропонує тобі пройти з ним щось подивитися, або пробуватися у кінозйомці, або заробити - відмовся або запитай, куди ти повинен прийти з батьками.
7. Якщо тебе намагаються провести насильно, голосно кричи: «Це не мої батьки, я їх не знаю!».
8. Якщо ти йдеш із будинку під час відсутності батьків, залиш записку, куди і з ким ти пішов, де тебе шукати і коли повернешся.
9. Якщо ти затримуєшся, то зателефонуй батькам і попередь їх.

10. Якщо під час прогулянки до тебе підходить незнайомець і пропонує піти з ним, обіцяючи щось за це, відмовся, а ввечері розкажи батькам.
11. Якщо ти з батьками або друзями йдеш до магазину або на свято, обов'язково домовся, де будеш їх чекати, якщо ви розминетесь. В жодному разі не йди з позначеного місця, навіть якщо до тебе будуть підходити сторонні люди і обіцяти свою допомогу в розшуку батьків або посилатися, що це вони їх прислали, стій на своєму: «Ми домовлялися зустрітися тут!».
12. Якщо ти пізно повертаєшся, домовся з батьками про те, що вони тебе зустрінуть.
13. Не вихваляйся «крутою» мобільною, не розповідай усім, навіть однокласникам, що у тебе вдома є дорога апаратура, комп'ютер, гроші.
14. Не призначай зустрічей у безлюдних місцях, парках, скверах або в неосвітленому місці.
15. Намагаючись позбутися від нав'язливого незнайомця, не заходь у незнайомі двори, зайді в магазин або якесь людне місце, звернись до дорослих із проханням зателефонувати і повідомити батькам, де ти перебуваєш, нехай вони прийдуть за тобою.
16. Якщо поруч із тобою зупинилась машина, відійди якнайдалі.
17. Не приймай пропозицію доїхати до будинку, навіть якщо ти дуже стомився, а в салоні сидять жінка або діти.
18. Якщо незнайомець намагається тобі щось запропонувати, навіть те, про що ти давно мріяв, скажи : «Ні!».
19. Якщо незнайомець пропонує пригостити тебе морозивом або соком, чемно відмовся або купи сам.

3. Обов'язки і права пішоходів

1. Пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку.
Якщо немає тротуарів, пішохідних доріжок або пересуватися по них неможливо, пішоходи можуть рухатися велосипедними доріжками, тримаючись правого боку, або в один ряд узбіччям, тримаючись якомога правіше, а у разі його відсутності або неможливості рухатися по ньому - по краю проїзної частини назустріч руху транспортних засобів.
 2. Пішоходи, які переносять громіздкі предмети, або особи, які пересуваються в інвалідних колясках без двигуна, ведуть мотоцикл, велосипед чи мопед, везуть санки, візок тощо, якщо їх рух тротуарами, пішохідними чи велосипедними доріжками або узбіччями створює перешкоди для інших учасників руху, можуть рухатися по краю проїзної частини в один ряд.
 3. За межами населених пунктів пішоходи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини, повинні йти назустріч руху транспортних засобів.
- Особи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини в інвалідних колясках без двигуна, ведуть мотоцикл, мопед або велосипед, повинні пересуватися в напрямку руху транспортних засобів.

4. У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості, пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні виділити себе, а за можливості мати на зовнішньому одязі світлоповертальні елементи, для своєчасного їх виявлення іншими учасниками дорожнього руху.
5. Рух організованих груп людей по дорозі дозволяється тільки в напрямку руху транспортних засобів. Попереду і позаду колони на відстані 10-15 м з лівого боку повинні бути супровідники з червоними прапорцями, а у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості - із засвіченими ліхтарями: спереду - білого кольору, позаду - червоного.
6. Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а коли їх немає - по узбіччю дороги у напрямку руху транспортних засобів колоною, але тільки у світлу пору доби і лише в супроводі дорослих.
7. Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних, а у разі їх відсутності - на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.
8. Якщо в зоні видимості немає переходу або перехрестя, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, дозволяється переходити її під прямим кутом до краю проїзної частини в місцях, де дорогу добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід упевниться у відсутності небезпеки.
9. У місцях, де рух регулюється, пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора.
10. Перед виходом на проїзну частину з-за транспортних засобів, що стоять, та будь-яких об'єктів, що обмежують оглядовість, пішоходи повинні впевнитись у відсутності транспортних засобів, що наближаються.
11. Чекаючи транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні, - на узбіччі, не створюючи перешкоди для дорожнього руху.
12. У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного та (або) синього кольору, і (або) спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.
13. Пішоходам забороняється:
 - а) виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;
 - б) раптово виходити, вибігати на проїзну частину, в тому числі на пішохідний перехід;
 - в) допускати самостійний, без нагляду дорослих, вихід дітей дошкільного віку на проїзну частину;
 - г) переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири і більше смуг для руху в обох напрямках, а також у місцях, де встановлено огороження;
 - г) затримуватися і зупинятися на проїзній частині, якщо це не пов'язано із забезпеченням безпеки дорожнього руху;
 - д) рухатися по автомагістралі чи дорозі для автомобілів, за винятком пішохідних доріжок, місць стоянки і відпочинку.

4. Обов'язки і права пасажирів

1. Посадку (висадку) дозволяється здійснювати пасажиром після зупинки транспортного засобу лише з посадкового майданчика, а в разі відсутності такого майданчика - з тротуару чи узбіччя, а якщо це неможливо, то з крайньої смуги проїзної частини (але не з боку суміжної смуги для руху), за умови, що це буде безпечно та не створить перешкод іншим учасникам руху.
2. Пасажири, користуючись транспортним засобом, повинні:
 - а) сидіти або стояти (якщо це передбачено конструкцією транспортного засобу) в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування;
 - б) під час пересування на транспортному засобі, обладнаному ремнями безпеки, бути пристебнутими, а на мотоциклі і мопеді - в застебнутому мотошоломі;
 - в) не забруднювати проїзну частину та смугу відведення автомобільних доріг;
 - г) не створювати своїми діями загрози безпеці дорожнього руху.
3. Пасажирам забороняється:
 - а) під час руху відвертати увагу водія від керування транспортним засобом та заважати йому в цьому;
 - б) відчиняти двері транспортного засобу, не переконавшись, що він зупинився біля тротуару, посадкового майданчика, краю проїзної частини чи на узбіччі;
 - в) перешкоджати зачиненню дверей та використовувати для їзди підніжки і виступи транспортних засобів;
 - г) під час руху стояти в кузові вантажного автомобіля, сидіти на бортах або в не обладнаному для сидіння місці.

5. Вимоги до велосипедистів

1. Рухатися по дорозі на велосипедах дозволяється особам, які досягли 14-річного віку.
2. Велосипедист має право керувати велосипедом, який обладнаний звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду - білого кольору, по боках - оранжевого, позаду - червоного. Для руху в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості на велосипеді повинен бути встановлений та увімкнений ліхтар (фара).
3. Велосипедисти, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.
4. Велосипедист може перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати велосипедом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.
5. Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, велосипедисти зобов'язані дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

6. Велосипедисту забороняється:

- а) керувати велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості - з вимкненим ліхтарем (фарою) чи без світлоповертачів;
- б) рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїзній частині, коли поряд облаштовано велосипедну доріжку;
- в) рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7 років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- г) під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- г) їздити, не тримаючись за руль, та знімати ноги з педалей (підніжок);
- д) перевозити пасажирів на велосипеді (за винятком дітей до 7 років, які перевозяться на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками);
- е) буксирувати велосипеди;
- є) буксирувати причеп, не передбачений для експлуатації з велосипедом.

6. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

- 1. У разі причетності пішохода до дорожньо-транспортної пригоди, він повинен подати можливу допомогу потерпілим, записати прізвища та адреси очевидців, повідомити орган чи підрозділ міліції про пригоду, необхідні дані про себе і перебувати на місці до прибуття працівників міліції.
- 2. У разі дорожньо-транспортної пригоди, пасажир, причетного до пригоди транспортного засобу, повинен надати можливу допомогу потерпілим, повідомити про пригоду орган чи підрозділ міліції і перебувати на місці до прибуття працівників міліції.
- 3. У разі причетності до дорожньо-транспортної пригоди велосипедист повинен:
 - а) повідомити про дорожньо-транспортну пригоду орган чи підрозділ міліції, записати прізвища та адреси очевидців, чекати прибуття працівників міліції;
 - б) не переміщати предмети, що мають причетність до пригоди;
 - в) вжити можливих заходів для надання першої медичної допомоги потерпілим, викликати карету швидкої медичної допомоги, а якщо це неможливо, звернутися за допомогою до присутніх і відправити потерпілих до лікувального закладу;

Інструкція № 4-БЖ
з безпеки життєдіяльності
щодо безпечної поведінки на водних об'єктах та поблизу них

1. Загальні положення

1. Дана інструкція розроблена здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» щодо безпечної поведінки на водних об'єктах та поблизу них.
2. Інструкція встановлює правила безпечного відпочинку на водних об'єктах та поблизу них.
3. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування та загибелі дітей на воді.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами) інструктаж з безпеки життєдіяльності, який містить питання охорони здоров'я та безпеки побуту, з реєстрацією в журналі встановленого зразка, проводять зі студентами:
 - наприкінці навчального року, перед початком канікул, - **первинний інструктаж**;
 - у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу - **позаплановий інструктаж**;
 - у разі організації поза навчальних заходів (екскурсій, туристичних походів, тощо) – **цільовий інструктаж**.Студенти, які інструктуються, розписуються в журналі .
5. Терміни що наведені в даній інструкції мають такі значення:

Водні об'єкти – природний або створений штучно елемент довкілля, в якому зосереджуються води (море, річка, озеро, водосховище, ставок, канал, водоносний горизонт);

Повінь – це підйом рівня води, що призводить до тимчасового затоплення низинних територій із розташованими на них угіддями, населеними пунктами;

Паводок – це короткочасний підйом рівня води, викликаний швидким таненням снігу, рясними дощами.

Льодохід – рух крижин і крижаних полів на річках під дією течії чи вітру.

Вимоїна - заглибина в землі, утворена текучою водою.

Дамба - гідротехнічна або дорожня споруда у вигляді валу для зберігання води у водоймищах, захисту низин від затоплення і т. ін.

Загата - споруда для затримання руху води в річці, потоці і т. ін.; перешкода для плавання, що утворилася від скупчення, нагромадження криги, снігу і т. ін.
6. Джерелами небезпеки на водних об'єктах є: девіантна поведінка людей, плавзасоби, погодні умови (вітер, дощ, хвилі, лід), мокрий одяг та інші.
7. Наслідками небезпек на водних об'єктах є різного виду травми, утоплення. Факторами небезпек повеней і паводків є руйнування будинків і будівель, мостів; розмивання залізниць, автомобільних доріг; аварії на інженерних мережах; знищення посівів; жертви серед населення і загибель тварин.

2. Заходи безпеки на воді в зимовий період

Статистика свідчить: нехтування елементарними правилами безпеки – основна причина загибелі людей на воді узимку. Для того, щоб запобігти трагічним наслідкам потрібно дотримуватися елементарних правил безпеки на льоду.

1. Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:
 - лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);
 - тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
 - обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу, під снігом лід завжди тонший;
 - тонкий лід і там, де б'ють джерела, де швидка течія, або струмок впадає в річку;
 - особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.
2. Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви йшли. Причому перші кроки треба робити не відриваючи підшви від льоду.
Ніякому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.
3. Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, як що ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстібніть (щоб у крайньому випадку легко їх позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палець не кидайте на кисті рук. Рюкзак повісте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці 2-3 метри позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.
4. Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду (рекомендується відстань між ними 5 метрів), і поміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків – верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого) виміряти точну товщину льоду можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду.
5. Твердо засвойте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил безпеки:
 - не пробивайте поруч багато лунок;
 - не збирайтеся великими групами на одному місці;
 - не пробивайте лунки на переправах;
 - не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега;
 - завжди тримайте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;
 - тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

3. Що необхідно знати про льодохід, повінь, паводок

Розрізняють весняний і осінній льодохід. Під час весняного льодоходу рухаються крижини, що утворилися в результаті руйнування крижаного покриву; під час осіннього льодоходу – крижини що утворилися замерзанням сала, шуги, сніжниці й зберегів, що відірвалися.

1. Період весняного паводку особливо небезпечний для тих, хто живе поблизу річки, ставка, водойми. Звикаючи взимку користуватися пішохідними переходами по льоду, багато хто забуває про небезпеку, яку приховує лід навесні, адже на перший погляд покрив, який все ще є на річці, досить міцний.
Переходити річку, ставок, озеро по льоду навесні – небезпечно!
2. Для своєчасного попередження можливих нещасних випадків на льоду не виходьте на лід, якщо вам невідома його товщина, не підходьте близько до ополонки, проталин, місць затору льоду, не проходите через ділянки битого, колотого льоду, не відштовхуйте крижини від берега.
3. Остерігайтеся милуватися весняним льодоходом з обривистих берегів. Пливучи вздовж річки, лід сильно підмиває круті береги – можливі обвали. Льодохід на річках нерідко супроводжується заторами льоду.
4. Навесні небезпечно сходити за дамби, загати – вони можуть бути несподівано зірвані напором льоду. Не наближайтеся до крижаних заторів.
5. Суворо забороняється ходити по крижинах та кататися на них.

4. Безпечний відпочинок на воді влітку

1. Відпочивати на воді (купатися, кататися на човнах) слід тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
2. Ніколи не пірнайте у незнайомому місці: спочатку обстежте водойму й переконайтесь, що під водою немає каміння, залізак, гострих кілків або ж мілин.
3. Уникайте водоймищ зі швидкою течією.
4. Вчитися плавати або плавати діти можуть тільки під контролем дорослих.
5. При подоланні водойм на човнах неповнолітні мають бути в рятувних засобах.
6. Навіть на мілководді, можна упасти й захлинутися.
7. Купання дозволяється тільки в спеціально обладнаних місцях.
8. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води – не нижче +18⁰С, повітря – не нижче +24⁰С.
9. Купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі.
10. Не дозволяється входити у воду розпашілим і спітнілим, у воду треба заходити повільно.
11. Не запливайте далеко. Ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо ви не впевнені у своїх силах.
12. Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. Не плавайте з трубкою під час сильного хвилювання води.
13. Під час купання забороняється:
 - залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;

- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття тощо), прати білизну у місцях відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- жартома подавати сигнали безпеки;

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. Якщо ви стали свідком нещасного випадку на льоду або на воді, негайно повідомляйте про це службу порятунку 101.
2. Якщо ви провалилися на льоду річки або озера
 1. Широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення. Дійте рішуче і не лякайтеся.
 2. Намагайтеся не обламувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягуючи на поверхню ноги. Головне - пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.
 3. Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.
3. Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина:
 1. Негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку чи фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них.
 2. Наближайтеся до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться уже двоє.
 3. Ремені, шарфи, дошки, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані шарфи, ремені або дошки треба за 3-4 метри.
 4. Якщо ви не один, тоді, узявши одне одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і швидко – постраждалий швидко мерзне у крижаній воді, мокрий одяг тягне його до низу.
 5. Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і як найшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть у сухий одяг і дайте напиться чаю.
4. Потрапивши у воду під час затоплення, повені, паводку:
 1. Зніміть із себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися для отримання допомоги у воді.

2. Щоб повернути увагу рятувальників, постійно подавайте сигнали нещастя: у світлий час доби можна якомога швидше вивісити білий або кольоровий рушник, а в нічний час подавати світлові сигнали.
3. До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах і дахах будинків та інших підвищених місцях.
4. Самостійну евакуацію можна проводити , тільки якщо є потреба у наданні невідкладної медичної допомоги постраждалим, за відсутності продуктів харчування та медикаментів, погіршення обстановки або втрати впевненості в отриманні допомоги. Під час евакуації не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоту та інш.).
5. Дії в період після повені, паводка.
 1. Переконайтеся, що ваше житло не одержало внаслідок повені ушкоджень і немає загрози його обвалення та руйнування.
 2. При огляді внутрішніх кімнат не рекомендується використовувати сірники або свічки як джерело світла через можливу наявність у повітрі побутового газу (для цього найкраще підійде електричний ліхтарик).
 3. Не користуйтеся електромережею до повного висихання будинку. До перевірки фахівцями стану електричної мережі вмикати електроприлади категорично забороняється.
 4. Остерігайтеся розірваних або повислих електричних проводів.
 5. Не вживайте їжу та продукти, які були підтоплені. (у тому числі й консервацію).
 6. Колодязі питної води, що опинилися у зоні затоплення, необхідно осушити для подальшої дезінфекції. Ознаки зараження води можна помітити візуально при початковому огляді: за кольором або за запахом. Якщо є підозра, що питна вода заражена, проведіть її знезараження перш ніж вживати: прокип'ятіть або додайте з метою очищення хлорний розчин чи перманганат калію (марганцівку).
 7. При ушкодженні або зруйнуванні водопровідних, газових чи каналізаційних магістралей чи мереж негайно повідомте у відповідні комунальні служби й організації.
 6. Це допоможе врятувати життя:
 8. Якщо вас захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Треба плисти вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега.
 9. Не розгублюйтесь, навіть якщо ви потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок у бік, спливи.

Інструкція № 5-БЖ

з безпеки життєдіяльності в громадських місцях

1. Загальні положення

1. Дана інструкція розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» з питань безпеки життєдіяльності в громадських місцях
2. Інструкція встановлює правила безпечної поведінки перебування здобувачів освіти в громадських місцях (місцях скупчення людей).
3. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування дітей під час участі в мітингах, концертах, на стадіоні, в кінотеатрі тощо.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами), інструктаж з безпеки життєдіяльності, який містить питання безпеки дорожнього руху та безпеки побуту, з реєстрацією в журналі встановленого зразка, проводять зі студентами:
 - наприкінці навчального року, перед початком канікул, а також за межами навчального закладу, де навчально-виховний процес пов'язаний з використанням небезпечних або шкідливих для здоров'я факторів, - **первинний інструктаж**;
 - у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу - **позаплановий інструктаж**;
 - у разі організації позанавчальних заходів(екскурсії, туристичні походи) – **цільовий інструктаж**.Студенти, які інструктуються, розписуються в журналі .
5. Джерелами небезпеки в громадських місцях є: великі скупчення людей, девіантна поведінка людей, вузькі проходи, склянні вітрини та інше..
6. Наслідками небезпечної поведінки в громадських місцях є різного виду травмування.

2. Вимоги безпеки в громадських місцях

1. Перед відвідуванням стадіону, кінотеатру, концертного залу тощо, уважно ознайомтеся з правилами поведінки в даних закладах, вивішених на інформаційних стендах.
2. При виникненні ознак горіння (дим, світлове випромінювання, вплив високої температури) необхідно діяти за такими правилами:
 - зателефонувати за номером 101 або 112;

- піднятися з місця, озирнутися навколо, визначити найкоротший шлях до виходу;
- звернути увагу на світлові покажчики, напрямки руху і спокійно, без паніки, слідувати за ними;
- не випереджати громадян, які сидять попереду, а дати їм можливість вийти першими;
- уважно слухати оповіщення (оголошення) і суворо виконувати вказівки, читати інформацію на табло;
- якщо з'явився задушливий дим, знайти можливість змочити водою будь-яку тканину і прикрити ніс і рот;
- беззаперечно виконувати вказівки стюардів, працівників служби безпеки;
- якщо на комусь загорівся одяг, необхідно його повалити і, притискаючи до землі, загасити вогонь;
- якщо ж горить щось (або хтось) у натовпі, то вогонь гасять шляхом накриття чимось щільним або негайно зривають палаючий одяг;
- надавати допомогу слабким і тим, хто впав.

3. Глядачам забороняється:

- користуватися джерелами відкритого вогню;
- приносити з собою та /або використовувати легкозаймисті, вибухові речовини, піротехнічні вироби та інші речі, обіг яких обмежено законодавством та які визначені правилами поведінки в даному закладі;
- палити на території закладу, за виключенням спеціально відведених місць.

4. Правила поведінки поряд із спортивними фанатами:

- не сперечайтесь, не кричіть проти команди суперника;
- при зустрічі з колоною фанатів після закінчення матчу – пропустіть фанатів вперед, перечекайте, доки ті відійдуть на безпечну відстань, не їдьте з ними одним транспортом, утримуйтесь від «виховних і критичних» зауважень.

Пам'ятайте! Найнебезпечніше місце для перегляду футбольного матчу – трибуна з постійними, культурними уболівальниками або диван біля телевізора.

3. Правила поведінки в натовпі

1. Якщо ви збираєтесь на мітинг, концерт, стадіон, будьте готові до того, що скупчення людей в будь-який момент може перетворитися у натовп. В цій ситуації необхідно зберігати спокій та раціональну поведінку.
2. Щоб не загинути в натовпі, краще не потрапляти в нього або оминати.
3. Потрібно пам'ятати, що найнебезпечніше – бути затиснутим і затоптаним у натовпі. Уникайте місць біля сцени, вхідних дверей, гардеробів, зупинок автотранспорту.

4. Натовп краще обійти, ніж іти «проти течії». Покладайтесь на розум, бо емоції поведуть туди, куди біжить натовп.
5. Намагайтеся не потрапляти у центр натовпу. Якщо натовп захопив – не слід чинити йому опору. Необхідно глибоко вдихнути, зігнути руки в ліктях, підняти їх так, щоб захистити грудну клітку.
6. Не чіпляйтеся за ґрати, дерева, не тримайте руки в кишенях – так можна травмуватися. Не можна наближатися до вітрин, стін, металевих парканів, до яких можуть притиснути і роздушити.
7. Перед входом до натовпу застібніться, позбавтеся всіх небезпечних предметів в кишенях, зніміть сумки через плече, шарфи, окуляри, годинники, ланцюжки. В екстремальній ситуації небезпечна навіть авторучка або гребінець у нагрудній кишені.
8. Головне завдання в натовпі – не впасти. Якщо збили з ніг, потрібно спробувати згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. За будь-якої можливості треба спробувати встати.
9. Врахуйте куди прямує натовп. Ваше завдання визначити шляхи відступу і, побачивши їх, виринути із натовпу.
10. Ні в якому разі не притискайте до себе малих дітей; створіть простір для них, виставивши руки вперед, а якщо дорослих двоє, то утворіть цей простір між собою, повернувшись обличчям одне до одного.

4. Вимоги безпеки в екстремальних ситуаціях

1. Ситуації в будь-якому місці скупчення людей можуть швидко змінюватися. Приводом для раптової ескалації насильства, може бути що завгодно: зіткнення груп маніфестантів з різни таборів, агресивні дії спецпідрозділів міліції, сварка чи навіть просто безглузда випадковість. Виходьте з простого твердження «навколо – вороги», і ваші шанси вибратися сухим із води істотно зростуть.
2. Перший небезпечний варіант для учасника або випадкового свідка масових заворушень – це банальна бійка. Характерно, що її учасники дуже слабо ідентифікують «своїх» і «чужих», тому, яка б не була ваша позиція, рукопашний бій на вулиці – це завжди небезпечно.
3. Уникайте місць найбільшої активності зіткнень, не провокуйте насильство, тверезо оцінюйте свої сили. В епіцентрі бійки закрийте голову руками, втягніть її в плечі та проривайтесь туди, де на вашу думку, більш безпечно.
4. Каміні – одне з найбільш популярних і небезпечних знарядь демонстрантів. Шматки цегли, важкі металеві предмети, фрагменти бруківки – все йде в хід і становить смертельну загрозу для людей. Порятунок від попадання каміння один: закрити голову руками, зігнувшись і бігти в укриття.
5. Якщо ж ви – випадкова ціль, визначте зону ураження і постарайтесь розійтися з основною мішенню атакуючих максимально швидко.

6. Якщо розлючений натовп прагне нанести каліцтва персонально вам або групі людей, до якої ви прилучилися, у такій ситуації розривайте дистанцію з противником, ховаючись за стінами, автомобілями, спорудами. Завжди погана ідея – бігти по прямій.
7. Найгірше, коли в ході масових заворушень починають використовувати запальні або вибухові пристрої. Їх поява означає, що учасники зіткнень готові до найжорстокішого розвитку подій.
8. «Коктейль Молотова» - один з найнебезпечніших інструментів ураження. У разі якщо вміст пляшки потрапив на одяг, потрібно негайно скидати його, навіть не замислюючись про те, щоб загасити на собі. До того ж, дуже часто використання «Коктейлю Молотова» з боку натовпу означає, що жорсткі заходи розпочнуть застосовувати і спецпідрозділи міліції. Вихід простий і розумний: тікати, шукати місця меншої концентрації натовпу та ескалації насильства.

Інструкція № 6-БЖ

з безпеки життєдіяльності студентів під час літніх канікул

1. Загальні положення

1. Дана інструкція розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» з питань безпеки життєдіяльності під час літніх канікул.
2. Інструкція встановлює правила безпечної поведінки здобувачів освіти під час літніх канікул та передбачає найбільш типові випадки виникнення надзвичайних ситуацій у літній період та правила надання першої допомоги.
3. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування та захворювання на інфекційні хвороби дітей під час літніх канікул.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами), перед початком канікул зі студентами проводиться **первинний інструктаж** з безпеки життєдіяльності, який містить питання охорони здоров'я, пожежної безпеки, безпеки побуту тощо, з реєстрацією в журналі встановленого зразка. Студенти, які інструктуються, розписуються в журналі.
5. Основним небезпечним фактором під час літніх канікул є особиста необережність, недотримання правил безпечної поведінки, порушення елементарних правил гігієни.
6. Наслідками небезпечної поведінки та недотримання елементарних правил гігієни є різного виду травмування та інфекційні захворювання.

2. Катання на роликів ковзанах

Літо - найбільш сприятлива пора для катання на роликах. А щоб катання залишало тільки позитивні емоції, при покупці роликів потрібно обов'язково подумати про захист від травмування.

Необхідний і оптимальний набір захисту для ролера включає в себе: наколінники, налокітники, рукавички (з захистом зап'ястя), шолом.

Найчастіше перші три компоненти продаються єдиним набором, шолом купується окремо.

Перераховані предмети захисту обов'язково потрібно міряти. Приміряти варто кожну деталь, аби переконатись, що все сидить щільно та зручно. Одягнувши їх, варто зробити кілька рухів - зігнути руки в ліктях, присісти. Ці дії не повинні викликати відчуття дискомфорту.

Пластик, з якого виготовлено захист, не повинен бути тонким і занадто твердим, інакше ви ризикуєте розбити наколінник чи налокітник уже при першому падінні.

Підбирайте захист відповідно до стилю катання.

Шолом для катання на роликових ковзанах розроблений таким чином, що максимально ефективно захищає голову ролера від пошкоджень і пом'якшує удари. І якщо ви дбаєте про безпеку - він необхідний.

Шолом потрібно ретельно підбирати за розміром і зручністю. І не рекомендується купувати велошолом замість роликового. Він легший і часто зручніший, але має свою специфіку - розрахований на один удар, після якого розпадається на шматки. Шолом для роликів призначений для більш частих, але не таких сильних ударів.

Наколінники і налокітники слід одягати тільки зверху на одяг, а ніяк не під нього. Це убезпечить не тільки ваші штани і светр від розривів, але й виключить можливість вивиху суглобів.

Щоб обрати потрібні ролики, треба їх правильно міряти. Черевик має щільно облягати ногу, але не повинен здавлювати, перетискати.

Дехто намагається міцним шнуруванням зменшити об'єм, але це може призвести до здавлювання судин, і через 30 хвилин кататися буде просто неможливо, ноги затерпнуть. Будь-який дискомфорт згодом посилиться. Щоб цього не сталося, ролики потрібно правильно приміряти на шкарпетку, в якій будете кататися. Найкращий варіант - спеціальні роликові шкарпетки, у яких є права і ліва для найкращої фіксації ноги.

Не рекомендовано вдягати тонкі бавовняні шкарпетки, ноги в них одразу ж спітніють і почнуть хлюпати, що призведе до натирання ніг.

Ніколи не виходьте одразу кататися на вулицю, вдома ще доведеться їх тестувати: ходити, їздити не менше години. Якщо щось давить, німіють ноги або ступні - ролики вам замалі, чи, навпаки, є відчуття свободи стопи або п'ятки – завеликі, їх треба міняти.

Коли ж ви повністю укомплектовані, залишається тільки вивчити техніку катання і тренування. Кожне падіння - це помилка, щось ролер зробив не так. Але навчатися падати також треба, щоб мати мінімальні наслідки у майбутньому.

3. Правила поведінки на воді.

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

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

Чого не слід робити:

- запливати за огорожувальні буї та купатися без нагляду;
- залізати на технічні й попереджувальні знаки, буї та інші предмети і стрибати у воду з них;
- стрибати у воду в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- організовувати у воді ігри, пов'язані із пірнанням та захопленням тих, хто купається;

- подавати обманні сигнали тривоги заради жарту;
- забруднювати та засмічувати водойми та території пляжів;
- використовувати для плавання автомобільні камери, надувні матраци, лежачки, дошки та ін.;
- використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші гребні й моторні плавзасоби, водні велосипеди, швидкісні моторні плавзасоби, водні мотоцикли у зонах пляжів, у громадських місцях купання за відсутності буйкового огороження пляжної зони і в межах цієї зони та підпливати до них.

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

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

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

4. Як запобігти опіків, сонячного чи теплового удару.

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

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

Що слід робити:

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

Чого не слід робити:

- у спеку пити солодких газованих напоїв - вони спричиняють набряки, молоко - посилює спрагу;
- зловживати їжею.

Перші ознаки сонячного та теплового удару.

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

Перша допомога при сонячному та тепловому ударі:

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

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

Як допомогти при опіках:

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

5. Рекомендації щодо надання допомоги при укусах комах, кліщів, змій.

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

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

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

Що слід робити при укусах комах:

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

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

Першочерговий засіб захисту від кліщів - це одяг. Якщо на вулиці не дуже жарко, одягніть верх з довгими рукавами, штани і високе взуття - щоб

комахи не могли заповзти під одяг Якщо ж погода змусила одягтися в шорти і майку, обов'язково користуйтеся репелентом проти кліщів. Але врахуйте, діють такі препарати не більше 4-5 годин, тому, коли збираєтеся пробути в лісі цілий день, наносити доведеться не менше 2-х разів. Правда, є ризик, що засіб викличе алергічну реакцію.

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

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

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

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

Що слід робити при укусах кліщів:

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

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

Що слід робити при укусах змії:

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

6. Правила поведінки при втраті орієнтації під час прогулянки у лісі.

Що слід робити:

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

Пам'ятати! Ви не будете покарані за те, що заблукали. Були випадки, коли діти ховалися від тих, хто їх шукав, через те, що боялися бути покараними.

Чого не слід робити:

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

7. Рекомендації щодо надання допомоги при ураженні блискавкою.

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

Чого не слід робити:

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

Що робити при ураженні блискавкою:

- потерпілого слід роздягнути;

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

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

Чого категорично не можна робити:

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

8. Рекомендації щодо надання допомоги при харчовому отруєнні та гострих кишкових захворюваннях.

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

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

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

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

Перебування на природі не скасовує елементарних правил гігієни - обов'язково мийте руки, бажано чистою водою, яку принесли з собою, не їжте з брудного посуду - шкідливі мікроорганізми можуть завестися навіть у чайній ложці кетчупу або в залишках якого-небудь салату.

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

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

Що слід зробити при харчовому отруєнні:

- випити багато рідини, щоб викликати блювоту;
- випити активоване вугілля;

- покласти хворого в ліжку, зігріти, дати теплого слабкого чаю;
- викликати лікаря або швидку допомогу.

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

Щоб запобігти гострим кишковим інфекціям потрібно:

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

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

9. Рекомендації щодо надання першої допомоги при отруєнні рослинами та грибами.

Діти мають звичку гризти різноманітні травинки. І немає гарантії, що випадково зірвана травинка не отруйна. Отруйні рослини зустрічаються скрізь: у лісі, у полі, на луках.

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

Чого не слід робити:

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

Що робити при отруєнні рослинами:

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

Аби не збільшити статистику отруєнь, потрібно:

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

При отруєнні грибами необхідно надати таку допомогу:

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

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

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

10. Дотримання правил пожежної безпеки.

1) Причини виникнення пожеж

- несправність або неправильна експлуатація електрообладнання, газових плит, електричних побутових приладів;

- увімкнення в одну розетку декількох побутових приладів великої потужності;
- несправність електропроводки;
- сушіння речей над газовою плитою;
- користування саморобними електричними обігрівальними приладами, запалювання хлопавок і бенгальських вогнів;
- несправні або залишена без догляду побутова електротехніка;
- необережне поводження з вогнем (ігри з вогнем);
- удари блискавки;
- неправильне зберігання легкозаймистих матеріалів та речовин;
- витік газу;
- - використання піротехніки.

2) Правила поведінки при пожежі:

- зателефонувати до служби 101 (якщо це можливо);
- повідомити повну адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;
- не відкривати вікна, адже кисень посилить полум'я;
- негайно вийти з приміщення, покликати дорослих;
- негайно евакуювати дітей з приміщень;
- з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину;
- щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини або пальтом.

3) Правила пожежної безпеки під час відпочинку в лісі.

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

Пам'ятайте, що украй небезпечно:

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

Щоб запобігти пожежі потрібно дотримуватися таких правил поведінки в лісі:

- багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, недогарком свічки, трісками тощо;
- розводити багаття в лісі тільки у спеціально передбачених для цього місцях;
- перед тим як розпалювати багаття, звільнити місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави, хвої або ж обкопати місце навколо багаття невеликим рівчаком;

- перед сном багаття слід гасити, заливаючи водою. Якщо потрібно зберегти вогонь, то на ніч призначають чергового або засипають багаття попелом;
- після завершення відпочинку слід обов'язково загасити вогонь, залити багаття водою, якщо її немає, то розгребити головешки та подрібнити великі вуглини;
- не слід лягати відпочивати біля багаття - це небезпечно, бо можна обгоріти або ж задихнутися;
- якщо побачите десь покинуте багаття, яке розгорілося, потрібно знайти можливість повідомити за телефоном "101" або "112".

4) Правила ї безпеки під час відпочинку на природі.

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

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

Інструкція № 7 -БЖ

з безпеки життєдіяльності студентів під час зимових канікул

1. Загальні положення

Дана інструкція розроблена з питань безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» під час зимових канікул.

1. Інструкція встановлює правила безпечної поведінки здобувачів освіти під час зимових канікул та передбачає найбільш типові випадки виникнення надзвичайних ситуацій у зимовий період та правила надання першої допомоги.
2. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам переохолодження, травмування та сезонних застуд під час зимових канікул.
3. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (зі змінами), перед початком канікул з учнями проводиться **первинний інструктаж** з безпеки життєдіяльності, який містить питання охорони здоров'я, пожежної безпеки, безпеки побуту тощо, з реєстрацією в журналі встановленого зразка.
Здобувачі освіти, які інструктуються, розписуються в журнал.
5. Основним небезпечним фактором під час зимових канікул є особиста небережність, недотримання правил безпечної поведінки під час зимових розваг, недотримання правил пожежної безпеки, неправильне та безграмотне користування піротехнічними виробами.
6. Небезпечна поведінка, недотримання правил пожежної безпеки, неправильне та безграмотне користування піротехнічними виробами призводять до різного виду травмувань, пожеж, опіків, сезонних застуд.

2. Небезпека переохолодження

Постраждати від переохолодження можна навіть при плюсовій температурі. Зокрема, погодні умови з температурою нижче +7 градусів вважаються такими, що можуть спричинити проблеми зі здоров'ям. Щоб запобігти переохолодженню та сезонним застудам дотримуйтеся таких правил.

1. Одягайтеся багатошарово. Тобто, одягніть на себе кілька легких кофт, замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. З цих же міркувань одяг має бути цілком вільний.
2. Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.
3. Візьміть запасний одяг, якщо плануєте цілий день провести на морозі.
4. Не виходьте на мороз голодними. Обов'язково добре поїжте, краще

- щось висококалорійне. Замерзли – також з'їжте що-небудь.
5. Заходьте кожні півгодини у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.
 6. По можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.
 7. Працуйте руками, рухайте ними, аби посилити кругообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна стрибати з ноги на ногу- тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.
 8. Не перевтомлюйтеся. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія витрачається дуже швидко, а сили треба поновлювати. Отож ворухіться, але не надто інтенсивно.
 9. Слідкуйте за прогнозом погоди.
-
10. Не торкайтеся металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а, отже, миттєво забирає його у вас, а у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Він може дуже швидко обморозити шкіру при зіткненні, а, отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.
 11. У разі переохолодження потрібно посидіти декілька годин у теплому приміщенні та поїсти.
 12. У разі обмороження слід, за можливості, перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутися в тепле простирадло чи ковдру. Не можна торкатися обморожених ділянок тіла, потрібно накласти термоізолюючу пов'язку (ватно-марлеву, бавовняну тощо), випити теплої напою та негайно звернутися до лікаря.
 13. Ні в якому разі не можна зігрівати уражені ділянки тіла гарячою водою або біля гарячих батарей.

3. Ожеледь

Одна з головних небезпек взимку – ожеледь і, як наслідок, можливе падіння. Тому, щоб не потрапити до травмпункту:

1. Під час ожеледі краще носити взуття на підошві з мікропористої чи іншої м'якої основи без високих підборів.
2. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Поспіх збільшує небезпеку падіння, тому ходіть неквапом.
3. Не виходьте без потреби на вулицю. Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.
4. Якщо у вас із собою сумка чи торба, то вона повинна бути тільки такою, яку можна носити через плече. Руки мають бути вільні від речей.
5. Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не лише падіння, але й більш важких травм.
6. Не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником чи шипом.

7. При порушенні рівноваги швидко присядьте - це найбільш реальний шанс втриматися на ногах.
8. Падати під час ожеледиці слід з мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту У момент падіння сконцентруйте, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково поверніться, удар, спрямований на вас , розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.
9. Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися.
10. Слід бути особливо уважним у період танення льоду, проходячи повз будинки чи поблизу високих дерев. Спершу необхідно впевнитися у відсутності загрози падіння льодових наростів. По можливості необхідно триматися на безпечній відстані від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут. Ні в якому разі не можна заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.
11. Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили що утворились набряки – терміново зверніться до лікаря в травмпункт.

4. Правила поведінки на дорогах взимку

1. Коли ви рухаєтесь по тротуару, то не поспішайте, не біжіть, бо можете посковзнутися і впасти.
2. Не ходіть дуже близько біля краю тротуару, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування.
3. При переході дороги будьте особливо пильні. Переходьте її лише на переході й уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машин, або тільки тоді, як транспортні засоби вже зупинилися.
4. Ніколи не перебігайте дорогу, навіть коли немає транспорту, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.
5. Не катайтеся на ковзанах по тротуару, а тим більше по проїжджій частині – це дуже небезпечно.
6. Не чіпляйтеся до будь якого виду транспортного засобу, який рухається на слизькій дорозі, щоб прокататися «з вітерцем».
7. Залізниці взимку також дуже небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає можливість переходити залізничну колію, то будьте уважні.
8. Не грайтеся в рухливі ігри на тротуарах, поблизу проїжджої частини, не штовхайтеся, щоб не потрапити під колеса транспортних засобів.
9. Коли чекаєте на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставайте на край тротуару, тому що можете посковзнутися самі, або хтось ненароком може штовхнути вас, і ви потрапите під колеса.
10. Обходьте транспортні засоби дуже уважно, особливо коли обмежена або недостатня видимість. Спочатку переконайтеся, що машин немає, а тоді обходьте.

5. Зимові розваги

Катаючись на лижах чи санчатах:

1. Ставайте на лижі тільки при нормальному самопочутті.
2. Правильно підбирайте лижі і відрегулюйте кріплення.
3. На лижних (санних) трасах будьте уважні і взаємоввічливі. Пам'ятайте - від ваших дій залежить безпека інших.

4. На засніжених схилах у ясну погоду сонце буде неймовірно яскравим, тому обов'язковим атрибутом повинні бути сонячні окуляри.
5. Одяг повинен бути легким та теплим, але не занадто громіздким і бажано непромокаючим – на випадок мокрого снігу.
6. Під час спускання з гірки не завадять наколінники, налокітники, шолом.
7. Лижі та все лижне спорядження повинно бути справним, зручним і відповідним за розміром.
8. Безпека на лижах(санах) – це, насамперед, уважність і завбачлива поведінка.
9. Перед спусканням з гірки або її пересіканні огляньте схил. Враховуйте рельєф, стан погоди, сніговий покрив та інтенсивність руху.
10. Спускаючись з гірки на лижах контролюйте швидкість, вона повинна відповідати вашій лижній підготовці і фізичним можливостям. Рух на трасі повинен бути керованим, на складних або багатолюдних ділянках швидкість повинна бути нижчою, щоб за необхідності можна було зупинитися.
11. Зупинки бажано виконувати на краю траси.
12. Під час спуску пріоритет має той, хто знаходиться попереду.
13. При обгоні тримайтесь на такій віддалі, щоб не заважати іншим лижникам. При зіткненні винен той, хто спускається з гори (перебуває вище).
14. При спуску з гірки уважно слідкуйте, щоб лижі чи сани не зачіпалися за кущі, не наскочили на дерево чи каміння, приховане снігом.
15. При падінні намагайтесь швидко звільнити трасу.
16. Якщо впав хтось інший, надайте допомогу та зателефонуйте до швидкої допомоги.
17. Ніколи не спускайтесь на санчатах або лижах з тієї гірки, що веде на дорогу чи має надто крутий схил.
18. Ніколи не спускайтесь з гірки різними способами: з'їжджаючи на одній нозі, з закритими очима чи з різними викрутасами.
19. Небезпечно робити потяг із санчат, прив'язуючи санчата одні до одних, бо в разі недотримання балансу і перекинувшись, ці санчата потягнуть за собою і інші.

Граючись у сніжки:

1. Не можна дуже міцно стискати сніг руками, поливати його водою: така сніжка може серйозно травмувати того, в кого вона влучить. Сніжка повинна бути злегка стулена.
2. Недопустимо заліплювати в середину камінці, металеві предмети, крижинки тощо.
3. Неможна цілитися в голову – можна ушкодити очі.
4. Якщо сніжка влучила в око:
 - не тріть око – туди можуть потрапити мікроби, бруд з рук, а це призведе до запалення;
 - промийте його чистою водою;
 - обов'язково зверніться до лікаря, якщо навіть здається, що загрози немає.
 -

6. Безпека новорічної ялинки

1. Установлювати ялинку треба подалі від опалювальних систем, електроприладів і джерел відкритого вогню: камінів, газових плит тощо.
2. При виборі штучної ялинки безпечніше віддавати перевагу моделям, які сертифіковані і мають протипожежний захист.
3. Розміщувати ялинку необхідно на стійкій основі: підставці, в посудині з піском, так, щоб вона не перешкоджала виходу з приміщення, знаходилися на відстані не менше 50 см. від системи опалення, аудіо-, відеотехніки.
4. Іграшки та гірлянди варто купувати у спеціалізованих крамницях, закріплювати рівномірно і надійно, бо при падінні від поштовху чи протягу вони можуть стати причиною пожежі або травмування.
5. Під'єднуючи гірлянди, необхідно обов'язково перевіряти справність електричного проводу, його ізоляцію. Підключення до електромережі повинно виконуватися тільки за допомогою штепсельних з'єднань.
6. Не прикрашайте ялинку паперовими та іншими легкозаймистими іграшками, ватою, марлею. Не можна для прикрашення використовувати січки. Краще прикрашати ялинку легким прикрасами, які не б'ються.

Якщо ви помітили ознаки пожежі:

1. Не панікуйте. Подивіться що горить.
2. Якщо горить гірлянда – негайно вимкніть її з розетки.
3. Якщо ялинка вже запалала – беріть ковдру, рядно, намочіть її у воді й накрийте ялинку або просто залийте її водою.
4. Негайно викличте оперативно-рятувальну службу за номером «101».

7. Піротехнічні вироби

Головною небезпекою піротехнічних виробів є те, що під час їх використання з корпусу в усі боки розлітаються на дуже великі відстані вогнебезпечні речовини. А запалювальна здатність іскор і полум'я піротехнічних виробів набагато більша, ніж у сірників і сигарет, бо температура під час горіння піротехнічного заряду перевищує 2000°C.

Основні правила безпеки прості. Знання та виконання цих правил є запорукою безпеки життя, а також отримання справжнього задоволення від свята.

1. Не купуйте самовільно, без дорослих, будь-які піротехнічні засоби.
2. Не грайтесь із петардами, феєрверками як із звичайними іграшками, не кидайте їх під ноги.
3. Не носіть піротехнічні вироби в кишенях.
4. Не направляйте піротехніку на перехожих і тварин.
5. Не використовуйте петарди, ракети, феєрверки тощо при поривах вітру.
6. Не наближайтесь до запалених піротехнічних виробів ближче, ніж на 15 метрів.
7. Не використовуйте піротехнічні вироби побутового призначення в оселях, на балконах, поблизу житла.
8. Не запускайте петарди, феєрверки, ракети всередині приміщення, з

балконів та поблизу житлових, господарських будівель, новорічних ялинок.

9. Не виготовляйте феєрверки самостійно в домашніх умовах.
10. Не зберігайте піротехніку поблизу приладів опалення (батареї, газових, електричних плит), не розбирайте піротехнічні вироби, не піддавайте їх механічним впливам.
11. Діти можуть запускати феєрверки, петарди, ракети, висаджувати у повітря хлопавки, підпалювати бенгальські вогні тощо тільки в присутності дорослих.
12. Той хто запускає піротехніку, повинен за лічені секунди відбігти на безпечну відстань (10-15 метрів і більше).
13. Якщо перший запуск піротехнічного виробу був невдалий (відсирів, був пошкоджений, не спрацював) не підходьте до нього, не беріть руками, не повторюйте спроби запуску.
14. У жодному разі не знищуйте непридатні петарди в багатті або печі. Загальноприйнятий спосіб утилізації піротехніки такий: залийте її водою на 2 години і лише після цього викиньте разом із звичайним сміттям.

8. Заходи безпеки на воді в зимовий період

1. Гратися на замерзлих водоймах чи поблизу них діти можуть тільки в присутності та під наглядом дорослих.
2. Знайдіть для початку стежку чи сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.
3. Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:
 - лід може бути неміцним біля стоку води;
 - тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях де водорості вмерзли у лід;
 - обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу, під снігом лід завжди тонший;
 - тонкий лід і там, де б'ють джерела, де швидка течія, або струмок впадає в річку;
 - особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.
4. Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші роки треба робити не відриваючи підошви від льоду.
5. Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.
6. Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстебніть (щоб у крайньому випадку легко їх позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не кидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте на одне плече, а краще волочіть на мотузці 2-3 метри позаду.
7. Якщо ви йдете групою, відстань між вами не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.
8. Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду

(рекомендується відстань між ними 5 метрів). Виміряти точну товщину льоду можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду.

Добре запам'ятайте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил безпеки.

1. Не пробивайте поруч багато лунок.
2. Не збирайтеся великими групами на одному місці.
3. Не пробивайте лунки на переправах.
4. Не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега.
5. Завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів.
6. Тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

Якщо ви провалилися на льоду річки або озера.

1. Широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою.
2. Намагайтеся не обламувати крайки льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягуючи на поверхню ноги. Головне - пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу точку опори.
3. Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзтіть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.
4. Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзтіть на них.
5. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані шарфи, ремені або дошки треба за 3-4 метри.
6. Якщо ви не одні, тоді, узявши одне одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся до пролому.
7. Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзтіть з ним до небезпечної зони.

9. Один вдома

1. Ніколи не відчиняй двері, не спитавши хто прийшов.
2. Не відчиняй двері на відповідь «Це я!», попроси гостя назватися.
3. У випадку, якщо непроханий гість просить зробити телефонний дзвінок, нехай назве номер, сам зателефонуй і скажи йому, що тобі відповіли.
4. Під час гри не використовуй гострі та інші небезпечні предмети.
5. Не чіпай в жодному разі пігулки чи інші незнайомі речі.
6. Не ковтай і не грайся з дрібними предметами.
7. Не грайся з патронами та іншими вибуховими предметами; не розпалюй вогнище і не кидай в нього ніяких предметів.
8. Не можна засовувати в розетки сторонні предмети.
9. Не вмикай газ, не грайся з сірниками.
10. Не катайся на ліфті без супроводу дорослих.
11. Не захоплюйся переглядом телепередач. Перегляд телепередач понад 3

годин на день викликає у дітей та підлітків стійкі симптоми нервового та психічного розладу, виснаження нервової системи.

12. Запам'ятай: «блакитний екран» впливає на погіршення зору та осанки.
13. Під час занять на комп'ютері, через кожну годину треба робити 15-хвилинну гімнастику.
14. Заняття на комп'ютері викликає запалення очей, високий ступінь фізичного виснаження, нервове напруження, маніакальну залежність від віртуального світу глобальних мереж.

10. Безпека в громадському місці

1. Коли їдеш у громадському транспорті або йдеш до крамниці, не тримай мобільний телефон чи гаманець у кишені, де їх легко дістане злочинець.
2. Не рахуй гроші в людному місці, навіть якщо тобі здається, що на тебе ніхто не дивиться.
3. Не клади всі гроші разом.
4. Не гуляй на вулиці пізно ввечері.

Інструкція № 8-ЦЗ

Щодо порядку дій у надзвичайних ситуаціях

1. Загальні положення

1. Ця інструкція щодо порядку дій у надзвичайних ситуаціях встановлює єдиний порядок дій під час виникнення надзвичайної ситуації у приміщеннях та на території для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».
2. Інструкцію розроблено відповідно до Порядку опрацювання і затвердження власником нормативно-правових актів про охорону праці, що діють на підприємстві, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 21.12.1993 №132, Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998 №9, Кодексу Цивільного захисту України, Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України, затверджених спільним наказом Міністерства освіти України та Міністерства внутрішніх справ України від 30.09.1998 року № 348/70, Правил пожежної безпеки в Україні, затверджених наказом Міністерства внутрішніх справ України 30.12.2014 року № 1417, Порядку організації та проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту, затвердженого Наказом Міністерства внутрішніх справ України 11.09.2014 року № 934, Порядку здійснення навчання діям у надзвичайних ситуаціях, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України 26.06.2013 року № 444.
3. Відповідно до Порядку здійснення навчання населенням діям у надзвичайних ситуаціях підготовка здобувачів освіти навчальних закладів до дій у надзвичайних ситуаціях, що передбачає здобуття знань і вмінь з питань особистої безпеки в умовах загрози виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту здійснюється в рамках вивчення предметів «Основи здоров'я» та «Захист Вітчизни».
Практичне закріплення теоретичного матеріалу здійснюється шляхом щорічного проведення Дня цивільного захисту.
4. Тренування у навчальних закладах проводяться без припинення навчально-виховного процесу.

2. Визначення термінів

1. **Надзвичайна ситуація** – обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення

загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності.

2. **Катастрофа** – велика за масштабом аварія чи інша подія, що призводить до тяжких наслідків.
3. **Аварія** – небезпечна подія техногенного характеру, що спричинила ураження, травмування населення або створює на окремій території чи території суб'єкта господарювання загрозу життю або здоров'ю населення та призводить до руйнування будівель, споруд, обладнання і транспортних засобів, порушення виробничого чи транспортного процесу чи спричиняє наднормативні, аварійні викиди забруднюючих речовин та інший шкідливий вплив на навколишнє середовище.
4. **Пожежа** – неконтрольований процес знищування або пошкодження вогнем майна, під час якого виникають чинники, небезпечні для істот та навколишнього природного середовища.
5. **Стихійне лихо** – природне явище, що діє з великою руйнівною силою, заподіює значну шкоду території, на якій відбувається, порушує нормальну життєдіяльність населення, завдає матеріальних збитків.
6. **Епідемія** – масове поширення інфекційних хвороб серед населення відповідної території за короткий проміжок часу.
7. **Епізоотія** – широке поширення заразної хвороби тварин за короткий проміжок часу, що значно перевищує звичайний рівень захворюваності на цю хворобу на відповідні території.
8. **Епіфітотія** – широке поширення на території однієї або кількох адміністративно-територіальних одиниць заразної хвороби рослин, що значно перевищує звичайний рівень захворюваності на цю хворобу на відповідній території.
9. **Евакуація** – організоване виведення чи вивезення із зони надзвичайної ситуації або зони можливого ураження населення, якщо виникає загроза його життю або здоров'ю, а також матеріальних і культурних цінностей, якщо виникла загроза їх пошкодження чи знищення.

3. Оцінка техногенно-екологічної небезпеки на території м. Лисичанськ

Характеризуючи надзвичайні ситуації (НС) природного і техногенного характеру на території міста та їх наслідки для учасників навчально-виховного процесу потрібно відмітити розташування станції Лисичанськ Донецької залізниці, яка забезпечує організацію перевезень пасажирів та вантажобагажу

Через станцію здійснюються перевезення небезпечних вантажів, в тому числі хлор, аміак, концентрована соляна, сірчана, азотна кислоти, меланж,

мазут, бензин, розчинники та інші. Крім цього вагони з небезпечними вантажами можуть формуватися у потяги, відстоюватися на запасних коліях. Аналогічні вантажі перевозяться і автомобільним транспортом.

Поблизу коледжу розташовані підприємства, які віднесені до категорії потенційно-небезпечних. Вибухопожежонебезпека заключається в зберіганні та використанні в технологічному процесі легкозаймистих, горючих рідин та горючих газів. Це запаси бензину, дизельного пального, природного газу.

Газифікація всіх багатоповерхових житлових будинків, які розташовані навколо коледжу, газова міні-котельня та розподільча газова установка, яка знаходиться на території, створює загрозу можливості витoku газу, його вибуху з посліду ючим горінням.

Протягом року на території міста спостерігаються сильні вітри, більше 15 м/сек. Середнє число днів з сильними вітрами складає 25-27 днів на рік. В деякі роки до 40-50 днів.

Бурі та урагани до 25-30 м/сек можливі в осінньо-літній період.

Розташування коледжу не створює загрози затоплення.

Через сильний мороз можливі перемерзання внутрішньобудинкових мереж водопостачання, каналізації.

Сильна спека до 40° С реєструвалася на території міста і створює загрозу здоров'ю людей, високий рівень пожежної безпеки.

Враховуючи вищевикладене на території коледжу та поблизу неї найбільш імовірними надзвичайними ситуаціями можуть бути:

- аварії (катастрофи) на залізничному і автомобільному транспорті;
- пожежі, вибухи;
- аварії на системах життєзабезпечення;
- метеорологічні надзвичайні ситуації, пов'язані з сильними опадами (сніг, хуртовина), низькими (мінус 30-35о С) і високими (35-40о С) температурами, сильним вітром (25 м/с і більше);
- інфекційна захворюваність учасників навчально-виховного процесу;
- раптове руйнування будівель, споруд.

4. Сигнал оповіщення цивільного захисту

Головний сигнал цивільного захисту являє собою переривчасте звучання сирен та сигнали з гучномовців, встановлених на автомобілях чергових диспетчерських служб: «УВАГА ВСІМ!».

Після отримання даного сигналу:

1. Увімкніть телевізор на місцевий канал або місцеве радіомовлення;
2. Слухайте повідомлення Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення міста чи району. Інформація передається протягом 5 хвилин після подачі звукових сигналів;
3. Чітко виконуйте рекомендації, які отримані з офіційних джерел;
4. За необхідності інформацію уточніть за телефонами екстрених служб (101, 102);
5. Після отримання тривожного сигналу прямуйте до укриттів або до збірних пунктів евакуації.

5. Порядок дій в надзвичайних ситуаціях по сигналу цивільного захисту "УВАГА ВСІМ"

1. При аварії:

а) з хлором:

- надіти протигаз або ватно-марлеву пов'язку, змочену 2% розчином питної соди і вийти із зони зараження перпендикулярно напрямку вітру. В критичних випадках піднятися на висоту не менше трьох метрів;
- при ураженні верхніх дихальних шляхів прополоскати рот 2% розчином питної соди, випити молоко з содою або мінеральну воду.

б) з аміаком:

- надіти протигаз "КД" ("М", "К", "РПГГ-67 КД", ватно-марлеву пов'язку, протипилову маску, будь яку пов'язку з 3-5 шарів тканини, змочену 5% розчином лимонної кислоти) та вийти за межі зони зараження перпендикулярно напрямку вітру;
- при ураженні дихальних шляхів тепле пиття, молоко з содою;
- при потраплянні аміаку на шкіру робити примочки розчином оцтової або лимонної кислоти.

1. Урагани, бурі, смерчі та шквальні вітри

- закрийте вікна і двері у всіх будинках та виробничих приміщеннях;
- відключіть електроенергію;
- підготуйте необхідні речі (по сезону), продукти харчування, воду, електричні ліхтарі;
- не стійте поблизу будівель, великих дерев, ліній електропередач;
- при необхідності сховайтесь в підвалах, захисній споруді;

2. Повітряна небезпека

- відключіть газ, воду, електроенергію;
- сховайтесь в захисній споруді;
- якщо ви не встигли зайти в захисну споруду - можна сховатись в підвальних приміщеннях, траншеях і т.д.
- надіньте засоби захисту;
- зберігайте встановлений порядок «зайняття захисних споруд»;
- проходячи в захисні споруди, не затримуйтесь при вході. Час, відведений для зайняття захисних споруд, дуже обмежений, вхід по закінченні встановленого строку, закривається.

3. Загроза хімічного зараження

- для захисту тіла використовуйте спортивний одяг, комбінезони та чоботи.
- перевірте герметизацію житлових приміщень, стан вікон та дверей;
- Загерметизуйте продукти харчування і створіть в ємностях запас води;
- відключіть електромагнітні прилади.

6. Порядок дій під час евакуації

1. Отримавши сигнал цивільного захисту «УВАГА ВСІМ», чи звукове сповіщення автоматичної пожежної сигналізації здобувачі освіти

коледжу повинні зберігати спокій та тишу, діяти відповідно до розпоряджень педагогічних працівників, за їх відсутності інших працівників коледжу, що в цей час знаходяться поблизу.

2. Якщо здобувачі освіти в момент отримання сигналу знаходилися на території коледжу, в їдальні, туалеті тощо вони повинні як найшвидше приєднатися до своєї групи.
3. За неможливості приєднатися до групи (якщо розпочалася евакуація), здобувачі освіти повинні зберігати спокій, дізнатися про місце збору евакуйованих учасників навчально-виховного процесу та самостійно направитися туди.
4. Прибувши на місце збору евакуйованих учасників навчально-виховного процесу здобувачі освіти повинні знайти свою групу та повідомити викладача про своє прибуття.
5. Під час евакуації здобувачі освіти :
 - за вказівкою викладача залишають по одному кабінет та згідно з планами евакуації направляються до місця збору, останнім іде педагогічний працівник;
 - здобувачі освіти з однієї групи рухаються коридором та сходовими клітинами з одного боку (по одному), залишаючи другий для інших. Не можна обганяти один одного та штовхатися.
 - нікому не можна повертатися в приміщення, наприклад, по одяг чи книги, без дозволу вчителя (вихователя) .
5. На місці збору кожна група займає чітко визначене місце та перебувають там до певних вказівок із боку адміністрації коледжу.
6. Серед евакуйованих, які зібралися, проводять перекличку (за класним журналом), аби з'ясувати, чи всі евакуйовалися із приміщення.
7. Під час евакуації забороняється розмовляти, щоб було добре чути розпорядження.

Інструкція №9-БЖ

з безпеки життєдіяльності студентів щодо профілактики захворювання на COVID-19

- проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
- не допускати до роботи осіб з ознаками інфекційного захворювання;
- виділити приміщення для тимчасової ізоляції осіб з ознаками гострого респіраторного захворювання (в разі виявлення такої особи, вжити заходів для ізоляції від здорових осіб та негайно повідомити про випадок відповідний заклад охорони здоров'я);
- обмежити масові заходи в закритих приміщеннях;
- забезпечити необхідні умови для дотримання працівниками правил особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки тощо);
- проводити регулярну обробку рук спиртовмісним засобом та/або мити їх з милом;
- забезпечити медичні пункти необхідними засобами та обладнанням (термометрами, бактерицидними випромінювачами, дезінфекційними та антисептичними засобами, засобами особистої гігієни та індивідуального захисту тощо);
- дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх водою з милом);
- користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться.

Рекомендації для закладів фахової передвищої освіти

Території цих закладів заповнені навчальними корпусами і гуртожитками, де здобувачі освіти контактують між собою. ЗФПО проводять безліч заходів для студентства та викладачів. Існує багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, зокрема коронавірусну інфекцію COVID-19 викликану вірусом SARS-CoV-2.

Нефармацевтичними засоби захисту (далі - НЗЗ) - це заходи направленні на попередження поширення респіраторних захворювань за допомогою не медикаментозних засобів. НЗЗ можуть допомогти людям захистити себе та інших від зараження і поширення респіраторних захворювань. НЗЗ особливо важливі під час спалахів інфекційних захворювань.

Спалахи респіраторних захворювань можуть виникати тоді, коли серед людей з'являється новий штам вірусу, що і відбулося із SARS-CoV-2, який вперше було ідентифіковано у Китаї у січні 2020 року. Оскільки це новий вірус, у населення практично немає імунітету до нього. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу.

Що можна зробити особисто: Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря). Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутих ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними спиртовмісними засобами, уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель.

Що може зробити кожен, щоб вберегти навколишнє середовище від поширення SARS-CoV-2: очищувати і дезінфікувати поверхні, до яких часто доторкуються, наприклад, дверні ручки.

Заходи і плани, які ви розробляєте сьогодні, мають важливе значення для запобігання занесенню та поширенню коронавірусної інфекції COVID-19 в вашому закладі.

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами в вищих навчальних закладах:

1. Будьте підготовленими і поінформованими

Бути в курсі епідемічної ситуації із захворюваності, в тому числі про можливе закриття сусідніх навчальних закладів.

Узгодити свої плани дій у разі ускладнення епідемічної ситуації із державними органами виконавчої влади.

Скласти план дій на випадок, якщо місцева влада рекомендуватиме закрити ВНЗ або скасувати заходи.

2. Підтримуйте чистоту внутрішнього навколишнього середовища і забезпечуйте здобувачів освіти та викладачів засобами, що запобігають поширенню респіраторних захворювань

- Очищуйте часто, за допомогою миючих та дезінфекційних засобів, поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як столи, клавіатури і дверні ручки.
- Забезпечуйте витратними матеріалами для проведення особистої гігієни, включаючи серветки, мило із дозатором та спиртовмісний антисептик для рук.

3. Інформуйте студентів та персонал про профілактику респіраторних захворювань.

- Спілкування зі студентами та персоналом з питань профілактики респіраторних захворювань за допомогою електронних листів, веб-сайтів, плакатів, соціальних мереж і текстових повідомлень.
- Заохочуйте студентів і персонал до щоденних профілактичних дій, таких як перебування вдома або в їх кімнаті в гуртожитку і поза навчальними аудиторіями, коли вони хворіють, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук з милом чи їх обробка спиртовмісним антисептиком для рук.
- Заохочуйте їх очищувати поверхні і предмети, до яких вони часто торкаються.
- Подумайте про скасування позакласних заходів, таких як заняття спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
- Студенти, викладачі та персонал не повинні збиратися в інших місцях, коли

ВНЗ закритий.

- Наголосити на важливості того, щоб люди залишалися вдома або в своїй кімнаті в гуртожитку, коли вони хворі (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентську поліклініку).

4. Інформуйте студентів та персонал про профілактику респіраторних захворювань.

- Спілкування зі студентами та персоналом з питань профілактики респіраторних захворювань за допомогою електронних листів, веб-сайтів, плакатів, соціальних мереж і текстових повідомлень.
- Заохочуйте студентів і персонал до щоденних профілактичних дій, таких як перебування вдома або в їх кімнаті в гуртожитку і поза навчальними аудиторіями, коли вони хворіють, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук з милом чи їх обробка спиртовмісним антисептиком для рук.
- Заохочуйте їх очищувати поверхні і предмети, до яких вони часто торкаються.
- Подумайте про скасування позакласних заходів, таких як заняття спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
- Студенти, викладачі та персонал не повинні збиратися в інших місцях, коли ВНЗ закритий.
- Наголосити на важливості того, щоб люди залишалися вдома або в своїй кімнаті в гуртожитку, коли вони хворі (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентську поліклініку).

5. Включення профілактики респіраторних захворювань в діяльність і планування вашого закладу

- Зв'яжіться з місцевими органами виконавчої влади (департаментом освіти та охорони здоров'я), для підготовки або перегляду плану боротьби з респіраторними захворюваннями, включаючи COVID-19 для вашої спільноти.
- Розробити план екстреного зв'язку для обміну інформацією з персоналом та студентами під час ускладнення епідемічної ситуації COVID- 19.
- Ознайомити персонал з планами заходів щодо профілактики респіраторних захворювань, включаючи COVID-
- Підтримувати гнучку політику відвідуваності і відпустки через хворобу для студентів і персоналу.
- Розробити систему оповіщення місцевого департаменту охорони здоров'я/освіти про значне збільшення кількості не виходів на роботу та прогулів через респіраторні захворювання серед персоналу та студентів закладу.

6. Інформуйте студентів та персонал про профілактику респіраторних захворювань.

- Спілкування зі студентами та персоналом з питань профілактики респіраторних захворювань за допомогою електронних листів, веб-сайтів, плакатів, соціальних мереж і текстових повідомлень.
- Заохочуйте студентів і персонал до щоденних профілактичних дій, таких як перебування вдома або в їх кімнаті в гуртожитку і поза навчальними аудиторіями,

коли вони хворіють, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук з милом чи їх обробка спиртовмісним антисептиком для рук.

- Заохочуйте їх очищувати поверхні і предмети, до яких вони часто торкаються.
- Подумайте про скасування позакласних заходів, таких як заняття спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
- Студенти, викладачі та персонал не повинні збиратися в інших місцях, коли ВНЗ закритий.
- Наголосити на важливості того, щоб люди залишалися вдома або в своїй кімнаті в гуртожитку, коли вони хворі (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентську поліклініку).

7. Включення профілактики респіраторних захворювань в діяльність і планування вашого закладу

- Зв'яжіться з місцевими органами виконавчої влади (департаментом освіти та охорони здоров'я), для підготовки або перегляду плану боротьби з респіраторними захворюваннями, включаючи COVID-19 для вашої спільноти.
- Розробити план екстреного зв'язку для обміну інформацією з персоналом та студентами під час ускладнення епідемічної ситуації COVID-19.
- Ознайомити персонал з планами заходів щодо профілактики респіраторних захворювань, включаючи COVID-
- Підтримувати гнучку політику відвідуваності і відпустки через хворобу для студентів і персоналу.
- Розробити систему оповіщення місцевого департаменту охорони здоров'я/освіти про значне збільшення кількості не виходів на роботу та прогулів через респіраторні захворювання серед персоналу та студентів закладу.
- Запровадити дистанційну форму навчання студентів з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій в разі закриття ВНЗ.
- За можливості передбачити окрему кімнату для захворілих студентів.

II. Рекомендації для здобувачів освіти:

Навчання в коледжі об'єднує здобувачів освіти - в аудиторіях, гуртожитку, під час проведення різних заходів. Якщо ви навчаєтеся у бібліотеці, відвідуєте спортивні заходи або відпочиваєте з сусідами по кімнаті в гуртожитку, вас оточують люди. Все це разом створює багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, таких як грип чи COVID-19.

НЗЗ можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19. НЗЗ - це заходи, які люди і громада можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи, такі як уникати контакту із особами з проявами респіраторних захворювань, прикривати ніс і рот під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мити руки.

Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як у ВНЗ, так і за його межами (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого

сімейного лікаря/студентської поліклініки):

1. Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску

- Не відвідуйте навчальні кімнати та тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.
- Якщо у вас є сусіди по кімнаті, подивіться, чи можуть вони залишитися в іншому гуртожитку або з друзями, поки ви не видужаєте.
- Підтримуйте зв'язок з медичною службою для студентів, вашими викладачами і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
- Багато відпочивайте.
- Пийте багато рідини - мінеральна не газована вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

2. Дотримуйтесь дистанції

- Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.
- Респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.
- У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
- Намагайтеся не ділитися посудом із захворілими особами.
- Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як класи, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).
- Намагайтеся брати участь в зборах або заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

3. Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет

При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.

Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.

4. Мийте руки

Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь

- Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

6. Будьте готові та поінформовані.

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

- офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>

Інструкції з безпеки життєдіяльності під час воєнного часу.

Інструкція № 1

Права та обов'язки громадянина України під час дії воєнного стану

Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України та її територіальній цілісності.

На період дії воєнного стану вводиться військове командування та військові адміністрації.

На період дії воєнного стану для підвищення обороноздатності:

- ***встановлюється посилена охорона важливих об'єктів*** національної економіки та об'єктів, що забезпечують життєдіяльність населення, і вводиться особливий режим їх роботи;
- ***використовуються потужності та трудові ресурси підприємств, установ та організацій всіх форм власності для потреб оборони*** (може змінюватися режим їх роботи, напрям виробничої діяльності, умов праці);

а також:

- ***запроваджується трудова повинність для працездатних осіб***, не залучених до роботи в оборонній сфері і не заброньованих за підприємствами, з метою виконання робіт, що мають оборонний характер, суспільно корисних робіт, ліквідації наслідків НС, що не потребують, як правило, спеціальної професійної підготовки; за працівниками на цей час зберігається попереднє місце роботи (посада);
- ***для потреб держави примусово відчужується майно***, що перебуває в приватній або комунальній власності, майно державних підприємств, державних господарських об'єднань та видаються про це відповідні документи встановленого зразка;
- ***встановлюється військово-квартирна повинність*** для фізичних і юридичних осіб із розквартирування військовослужбовців, осіб рядового і начальницького складу правоохоронних органів, особового складу служби ЦЗ, евакуйованого населення та розміщення військових частин, підрозділів і установ.

Обмеження прав і свобод:

- ***запроваджується комендантська година*** (заборона перебування в певний період доби на вулицях та в інших громадських місцях без спеціально виданих перепусток і посвідчень), а також встановлюється спеціальний режим світломаскування;
- ***встановлюється особливий режим в'їзду і виїзду***, обмежується свобода пересування громадян, іноземців та осіб без громадянства, а також рух транспортних засобів;
- ***здійснюється перевірка документів*** у осіб, а в разі потреби проводиться огляд речей, транспортних засобів, багажу та вантажів, службових приміщень і житла громадян;

- **забороняється або обмежується вибір місця перебування чи місця проживання** осіб на території, на якій діє воєнний стан;
- **забороняється громадянам, які перебувають на військовому або спеціальному обліку** в Міністерстві оборони України, Службі безпеки України чи Службі зовнішньої розвідки України, **змінювати без дозволу місце проживання;**

– **обмежується проходження альтернативної служби. Права громадян:**

- передбачається цілий список прав, обмежувати які забороняється: громадяни зберігають право на справедливий суд і правову допомогу, при трудовій повинності їм забезпечується мінімальна заробітна плата, мінімальна відпустка, час для відпочинку тощо;
- забороняються тортури, принизливе поводження або покарання.

У сфері ЦЗ:

- **встановлюється порядок використання захисних споруд ЦЗ;**
- **проводиться евакуація населення**, якщо виникає загроза його життю або здоров'ю, а також **матеріальних і культурних цінностей**, якщо виникає загроза їх пошкодження або знищення, згідно з переліком, що затверджується Кабінетом Міністрів України;
- **у разі необхідності запроваджується нормоване забезпечення** населення основними продовольчими і непродовольчими товарами, лікарськими засобами і виробами медичного призначення.

Контроль інформації:

- **вживаються додаткові заходи для посилення охорони державної таємниці;**
- забороняється робота приймально-передавальних радіостанцій особистого і колективного користування та передача інформації через комп'ютерні мережі;
- використовуються місцеві радіостанції, телевізійні центри та друкарні для військових потреб і проведення роз'яснювальної роботи серед військ і населення;
- у разі порушення вимог або невиконання заходів правового режиму воєнного стану вилучається в підприємств, установ і організацій всіх форм власності, окремих громадян телекомунікаційне обладнання, телевізійна, відео- і аудіоапаратура, комп'ютери, а також у разі потреби інші технічні засоби зв'язку.

Для здійснення політичного контролю забороняється:

- зміна Конституції України;
- зміна Конституції Автономної Республіки Крим;
- проведення виборів Президента України, а також виборів до Верховної Ради України, Верховної Ради Автономної Республіки Крим і органів місцевого самоврядування;
- проведення всеукраїнських та місцевих референдумів;
- проведення страйків, політичних масових зібрань та акцій, а також мирних зборів, демонстрацій, інших масових заходів;
- діяльності політичних партій, громадських об'єднань, якщо вона спрямована на ліквідацію незалежності України, зміну конституційного ладу, порушення

суверенітету і територіальної цілісності, пропаганду війни, насильства, на розпалювання ворожнечі, посягання на права і свободи людини, здоров'я населення.

У період воєнного стану не можуть бути припинені повноваження:
Президента України, Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, а також судів, органів прокуратури України, органів, що здійснюють оперативно-розшукову діяльність, досудове розслідування, контррозвідальну діяльність.

Для запобігання ускладнення ситуації:

- встановлюється особливий режим у сфері виробництва та реалізації лікарських засобів, які мають у своєму складі наркотичні засоби, психотропні речовини та прекурсори, інші сильнодіючі речовини, перелік яких визначається Кабінетом Міністрів України;
- забороняється торгівля зброєю, сильнодіючими хімічними й отруйними речовинами, а також алкогольними напоями та речовинами, виробленими на спиртовій основі;
- вилучається в підприємств, установ і організацій навчальна та бойова техніка, вибухові, радіоактивні речовини й матеріали, сильнодіючі хімічні та отруйні речовини.

Інструкція №2

Дії цивільного населення під час воєнного стану

Завжди треба бути готовими усвідомлено зарадити собі і найближчим людям.

Після оголошення воєнного стану:

- зберігайте особистий спокій; не вступайте у суперечки з незнайомими людьми, уникайте можливих провокацій;
- слідкуйте за політичними новинами, щоб робити правильні висновки; події, які можуть розгорнутися не повинні захопити Вас зненацька, для цього користуйтеся ЗМІ, Інтернетом;
- у разі отримання від органів державної влади інформації про заходи щодо підвищення безпеки, зміни тривалості комендантської години, або можливу небезпеку передайте її іншим людям (за місцем проживання, роботи, тощо);
- не сповіщайте про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- завжди майте при собі документ (паспорт, посвідчення водія, студентський квиток), що засвідчує особу; а також жетон, браслет, або записані на папері відомості про групу крові, можливі проблеми зі здоров'ям (алергія на медичні препарати, інсулінозалежність, астма, тощо);
- ваші найближчі повинні знати, як діяти за непередбачуваних обставин, куди йти і де вам всім зустрітись;
- під час виникнення тривожних подій (ведення бойових дій) тримайте документи та гроші в одному потаємному, але для Вас легкодоступному місці;
- особистий транспорт тримайте у справному стані з запасом палива для можливості швидкого виїзду з небезпечного району;
- дізнайтеся про місце розташування захисних споруд поблизу місця проживання, у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади, тощо); наявність найближчого бомбосховища (метро); без необхідності намагайтеся якнайменше знаходитись поза місцем проживання;
- при сигналі повітряної тривоги прямуйте до сховища; якщо залишаєтеся вдома пам'ятайте про «правило двох стін»;
- зберіть «тривожний рюкзак» з документами та необхідними речами на випадок переходу до захисних споруд або термінової евакуації;
- якщо у вашій родині є маленькі діти, обов'язково зробіть для них пам'ятку-маячок, на якій зазначені: прізвище, ім'я дитини, батьків, група крові, адреса та контактні номери телефонів, та пришийте її до їх одягу;
- негайно поінформуйте органи правопорядку, місцеву владу, військових про людей, які не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, мають нехарактерну зовнішність, здійснюють протиправні заклики, провокативні дії, незрозумілу роботу, ведуть зйомку об'єктів інфраструктури, місць знаходження військових, тощо;
- надайте першу долікарську допомогу іншим людям у разі їх поранення в межах своєї компетентності, залучить інших більш досвідчених людей, визвіть швидку допомогу, представників ДСНС України, органів

правопорядку, за необхідності – військових;

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

- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покиньте цей район;

- при загрозі бойових дій та оголошені евакуації покиньте небезпечну зону евакуаційним чи особистим транспортом, а при відсутності пішки.

Не рекомендується якщо ви цивільний:

- пересуватися по місцевості під час комендантської години без спеціальної перепустки якщо не маєте поважних причин (прямування у сховище, необхідність екстреної медичної допомоги і т. ін.);

- підходити до вікон, якщо почуєте постріли;

- спостерігати за ходом бойових дій;

- стояти чи перебігати під обстрілом;

- конфліктувати з озброєними людьми;

- носити армійську форму або камуфльований одяг;

- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;

- підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

Інструкція №3

Вміст тривожного рюкзака (наплічника)

1. **Рюкзак** призначений для максимально швидкої евакуації з небезпечної зони. Зручний наплічник на 25 літрів та більше набагато зручніший за будь-яку сумку чи валізу: звільняє руки та дозволяє підняти й нести набагато більше (вода та їжа самі важкі). Економити на рюкзаку не варто, адже якщо він розійдеться по швах у дорозі, то весь задум втрачає сенс. Не спакуйте рюкзак за принципом пакета – «важке внизу». Для вас зараз найважливіше – швидкий доступ до необхідних речей, тому подбайте про те, щоб під рукою були найважливіші речі. Повністю зібраний рюкзак необхідно одягти та походити з ним 3-4 години, щоб визначитися чи дозволяє ваш фізичний стан рухатися з ним тривалий час. Якщо вам важко, наплічник необхідно переуконплектувати.

2. **Копії документів і фотографії рідних та близьких.** Оригінали документів у водонепроникному упакуванні необхідно тримати при собі. Копії паспорту, ідентифікаційного коду, закордонного паспорту, прав на водіння автомобіля, документів на нерухомість зробіть заздалегідь і загорніть у водонепроникний пакет. Також підготуйте особову картку, де вказані: ПП, група крові, алергії, хронічні захворювання. Продублюйте скани документів на флеш. Також з собою треба взяти фотографії близьких та список важливих контактів.

3. **Дублікати ключів від будинку та авто.**

4. **Гроші.** Тут необхідно дотримуватись балансу між кредитками й готівкою. З одного боку, кредитка може виявитися марним шматком пластика, якщо поруч не буде працюючих банкоматів. А з іншого – велика кількість готівки привертає зайву увагу. 1000 доларів США, у принципі, буде достатньо. Розкладіть готівку невеликими сумами по різних кишенях.

5. **Паперова карта місцевості (без приміток).** Зв'язку та Інтернету може не бути, і ваш смартфон виявиться непотрібним. Бажано, щоб була карта вашого міста й прилеглих територій та області. Заздалегідь узгодьте з близькими способи екстреного зв'язку та місце зустрічі.

6. **Туристичний набір:** ліхтарик (краще два або навіть три, і не забудьте про запасні батарейки), мультитул (виглядає як складні пасатижі з додатковими девайсами в ручках (ніж, шило, пила, викрутка, ножиці тощо)), ніж (окремо від мультитула, великий, гострий), годинник і компас (якщо дістанете водонепроникні, то відмінно).

7. **Пристрої зв'язку і доступу до інформації.** Повербанк, зарядки, перехідник, сім-карти різних операторів. А також додатковий кнопочний телефон із хорошим зарядом. На ньому є радіо й ви зможете дізнаватися, що відбувається навколо вас. Або невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні та елементи живлення до нього.

8. **Сигнальні засоби.** Біла тканина (показати що ви цивільний). Сигнальний свисток чудово підходить для попередження аварійно-рятувальних бригад про ваше місце розташування або для виявлення інших людей у небезпечних умовах.

9. **Термоковдра з металізованим двостороннім покриттям** має близько 100 способів застосування. Головне призначення для захисту від перегріву та переохолодження, а також впливу навколишнього середовища (сонця, дощу, вітру, тощо). Має малу вагу 38 г та розмір у складеному вигляді – 15 на 11 см, товщину – 1 см.

10. **Аптечка.** Подбайте про те, щоб у вас були: ліки від діареї та кишкових інфекцій, жарознижувальні препарати, щось від алергії (якщо вона у вас є), активоване вугілля, очні краплі, антибіотики, знеболюючі, бинти, пластир, вата, йод. Які саме ліки підійдуть вам, заздалегідь уточніть у лікаря.

11. **Одяг.** Два-три комплекти спідньої білизни й шкарпеток. Запасний комплект одягу. Зручне, надійне взуття. Жодного камуфляжу!

12. **Засоби особистої гігієни.** Мило, рушник, туалетний папір, сухі й вологі серветки, зубна щітка та паста, бритва. Манікюрний набір. Жіночі гігієнічні засоби, якщо ви жінка.

13. **Продукти.** Знадобляться висококалорійні солодощі (чорний шоколад, сухофрукти і т. ін.), галетне печиво, консерви (пару банок тушонки, рибних консервів), пачка макаронів чи каші, сухі овочеві напівфабрикати й пакети зі швидким супом. Запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоюною). Спирт питний.

14. **Різне.** У цю категорію потрапляють предмети, які складно класифікувати, але вони можуть вам стати в нагоді. Мотузка довжиною не менше 20 метрів (добре підійде шнур із паракорду); сірники й пара запальничок; набір металевого посуду: кварта, тарілка, ложка, фляга та складальний стакан; рулон широкого скотчу; нитки з голками; олівець із блокнотом.

15. **Спальний мішок, каримат, міні намет** (за можливості).

Інструкція № 4

Підготовка оселі

Під час воєнного стану необхідно належним чином упорядкувати своє місце перебування, для цього:

- нанесіть захисні смуги зі скочу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;
- потурбуйтеся про світломаскування вікон під час дії комендантської години (нічний час);
- забезпечте оселю запасами питної та технічної води;
- зробіть запас продуктів тривалого зберігання;
- додатково укомплектуйте домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги та необхідними вам ліками;
- підготуйте ліхтарики (бажано на сонячних батареях), запасні елементи живлення, газові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготуйте (закупіть) прилади для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- по можливості обладняйте укриття у підвалі, захистіть його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;
- при наявності земельної ділянки обладняйте укриття на такій відстані від будинку, яка більше його висоти;
- при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

Пожежна небезпека поверхів будівлі визначається наявністю займистих матеріалів та конструктивними особливостями стін, покриттів, перегородок. Між собою поверхи будівлі з'єднуються сходовими клітинами, ліфтами, технологічним прорізами та вентиляційними каналами, які є шляхами розповсюдження пожежі на поверхах. Внутрішнє планування може сприяти протягам, задимленню приміщень і виникненню загрози життю людей, тому:

- підготуйте (закупіть) засоби первинного пожежогасіння; для успішної ліквідації загорянь у початковий період велике значення має наявність, справність та правильне утримання засобів пожежогасіння, а також достатнє знання правил користування ними;
- приберіть з балконів та інших місць вашого помешкання легкозаймисті матеріали;
- звільніть від будь-яких речей приміщення загального користування на поверхах багатоквартирних будинків; евакуаційні шляхи і виходи повинні втримуватися вільними, нічим не захащуватися та у разі необхідності забезпечувати безпеку під час евакуації всіх людей.

Інструкція № 5

Використання засобів колективного захисту

Засобами колективного захисту є захисні споруди які призначені для захисту людей від наслідків аварій (катастроф) і стихійних лих, а також від уражаючих факторів зброї масового ураження та звичайних засобів нападу, впливу вторинних уражаючих фактів ядерного вибуху.

До захисних споруд цивільного захисту належать:

- сховища;
- протирадіаційні укриття (ПРУ);
- швидкоспоруджувані захисні споруди цивільного захисту;
- споруди подвійного призначення;
- найпростіші укриття.

Не підходять для колективного захисту:

- під'їзди будь-яких будівель, навіть невеликі прибудовані споруди. Від багатоповерхових / багатоквартирних будинків взагалі слід відбігти хоча б метрів на 30–50, бо є великий ризик опинитися під масивними завалами. Захаращення підвалів таких будівель тягне ризик моментальної пожежі або задимленості;
 - різна техніка (не можна ховатися під автобусом або вантажівкою);
 - зовні під стінами сучасних будівель; сучасні панельні багатоповерхівки не мають необхідного запасу міцності й легко розсипаються (або «складаються») не тільки від прямого влучення, але навіть від сильної вибухової хвилі: є великий ризик зсувів і завалів;
 - не можна ховатися під стінами офісів і магазинів: від вибухової хвилі зверху буде падати багато скла; це не менш небезпечно, ніж металеві осколки снарядів;
 - іноді люди інстинктивно ховаються серед будь-яких штабелів, у місцях, закладених контейнерами, заставлених ящиками, будматеріалами тощо (діє підсвідомий рефлекс: сховатися так, щоб не бачити нічого); ця помилка небезпечна тим, що навколо вас можуть бути легкозаймисті предмети й речовини: виникає ризик опинитися серед раптової пожежі;
 - часом люди зі страху стрибають у річку, у ставок, фонтан і т. ін.; вибух у воді навіть на значній відстані дуже небезпечні через сильний гідроудар, що може призвести до важкої контузії.

Підходять для колективного захисту:

- підземні станції метрополітену;
- спеціально обладнані сховища; від звичайного підвалу сховище відрізняється товстим надійним перекриттям над головою; системою вентиляції санітарно-технічними пристроями, засобами очищення повітря від отруйних речовин (ОР), радіоактивних речовин (РР), бактеріальних речовин (БР); наявністю двох і більше виходів на поверхню; складається з основних і допоміжних приміщень (рис. 1).

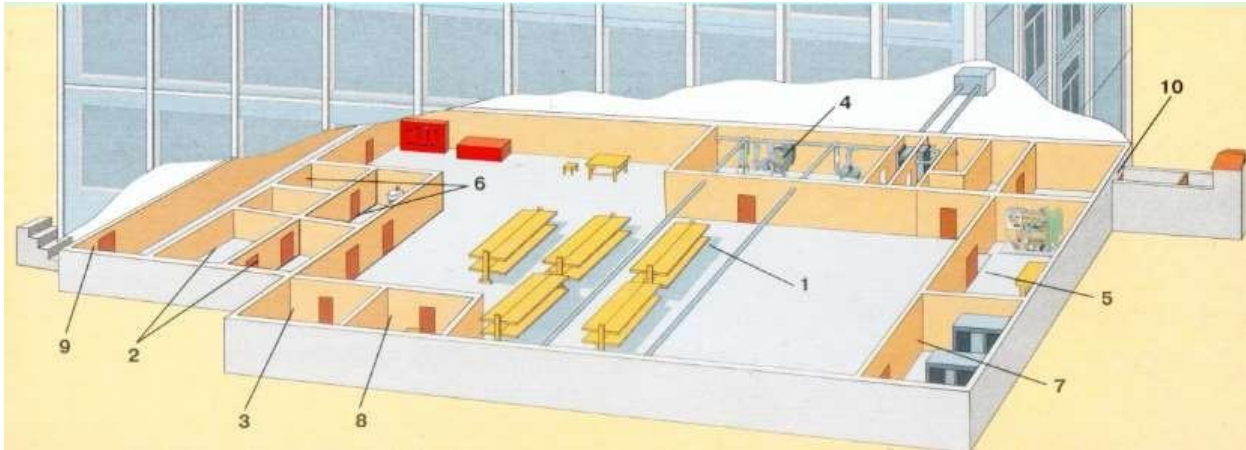


Рис. 1. Схема сховища:

1 – приміщення для людей; 2 – пункти керування; 3 – медичний пункт;
4 – фільтровентиляційне приміщення; 5 – приміщення дизельної електростанції; 6 – санітарні вузли; 7 – електрощитова; 8 – приміщення для збереження продовольства; 9 – вхід з тамбуром; 10 – вихід з тамбуром

- підземні переходи;
- канава, траншея або яма;
- широкі труби водостоку під дорогою (не варто лізти занадто глибоко, максимум на 3–4 метри);
- вздовж високого бордюру або фундаменту паркана;
- дуже глибокі підвали під капітальними цегляними будинками старої забудови які мають два виходи (на два під'їзди);
- підземне овочесховище, силосна яма і т. п.;
- оглядова яма відкритого (на повітрі) гаража або СТО;
- каналізаційні труби поруч із вашим будинком, це дуже добрий сховок (але чи вистачить у вас сил швидко відкрити важкий люк; важливо також, щоб це була саме каналізація або холодне водопостачання – у жодному разі не газова магістраль!);
- ями-воронки, що залишилися від попередніх обстрілів.

У гіршому разі – коли в полі зору немає укриття, куди можна швидко перебігти – треба лягти на землю, закрити шию та голову руками, при цьому широко відкривши рот щоб уникнути ушкодження барабанних перетинок, та перечекати. Переважна більшість снарядів і бомб розриваються у верхньому шарі ґрунту або асфальту, тому осколки в момент вибуху розлітаються на висоті не менше ніж 30–50 см над поверхнею.

Інструкція № 6

Правила перетину блокпостів

Для виявлення та нейтралізації російських диверсантів, а також ускладнення пересувань російських окупаційних військ по усій країні встановлюються блокпости. Це необхідний захід безпеки, який рятує багато життів. Щоб уникнути непорозумінь під час проходження процедур контролю на українському блокпосту та не спровокувати агресивні дії на посту окупантів, необхідно дотримуватись наступних правил:

- намагайтеся не рухатися по трасах після настання комендантської години;
- перетинати блокпост під час комендантської години без спеціальної перепустки заборонено;
- не займайте смугу громадського транспорту, порушника вважатимуть транспортом диверсійно-розвідувальних груп;
- приберіть зі своїх речей будь-яку символіку, що виражає вашу прихильність до якоїсь зі сторін конфлікту;
- заздалегідь приготуйте документи для перевірки (паспорт, водійські права та довіреності, поліс страхування), пред'являйте їх за вимогою, намагаючись не давати в руки;
- під'їжджаючи до блокпосту обов'язково зменшить швидкість автомобіля та вимкніть дальнє світло – по фарам, що засліплюють можуть стріляти без попередження;
- увімкніть аварійне світло та світло в салоні автомобіля;
- під час огляду зберігайте витримку, будьте ввічливі та спокійні; у вас можуть перевіряти документи, питати прописку, оглядати на предмет наявності слідів від зброї й пороху, проводити огляд особистих речей;
- будьте готовими на вимогу відкрити багажник та надати можливість оглянути салон автомобіля;
- тримайте руки на виду, а не в кишенях або відкритих сумках;
- без дозволу військових не виходьте з автомобіля;
- чітко, стримано та ввічливо відповідайте на питання військових; не реагуйте на провокаційні фрази;
- не розмовляйте по мобільному телефону;
- не використовуйте фото- і відеотехніку, не записуйте на інформаційні носії те, що відбувається на блокпосту;
- не задавайте зайвих запитань, не з'ясовуйте скільки техніки і який склад підрозділу – це не ваша справа;
- не піднімайте галас, якщо вас не пропустили, беззаперечно виконуйте вимоги тих, хто контролює блокпост;
- після огляду та дозволу продовжити рух не набирайте різко швидкість.

У місті, або населеному пункті, за відсутності великої кількості машин та людей на вулицях продовжуйте дотримуватися правил дорожнього руху та поведінки у громадських місцях.

Інструкція № 7

Алгоритм дій у разі повітряної небезпеки

Встановіть відповідний мобільний додаток який сповіщає про повітряну небезпеку.

Дії у разі повітряної небезпеки:

- не нехтуйте сигналом «повітряна тривога»;
- вимкніть джерело живлення, закрийте воду й газ, загасіть пічне опалення;
- візьміть документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, необхідні речі, продукти та питну воду;
- попередьте про небезпеку сусідів, за необхідності надайте допомогу дітям та людям похилого віку;
- якнайшвидше дійдіть до захисної споруди або сховайтесь на місцевості;
- якщо залишаєтесь вдома пам'ятайте про «правило двох стін»;
- дотримуйтесь спокою й порядку; без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування;
- слідкуйте за офіційними повідомленнями.

Інструкція № 8

Дії під час ракетних та артилерійських обстрілів

Ракетна зброя пристосована для запуску з літаків, наземних пускових установок, військових кораблів, підводних човнів. Має звичайну або ядерну боеголовку.

Ракетний обстріл – один із найбільш небезпечних видів вогневого ураження під час військових конфліктів, в результаті якого можлива велика кількість випадкових жертв серед населення. Про початок обстрілу можна дізнатися почувши віддалені звуки пострілів, гуркіт та спалахи впуску ракет.

Артилерійський обстріл здійснюється з танків, самохідних артилерійських установок, реактивних систем залпового вогню, штурмових гармат, ствольних артилерійських систем.

Якщо ви почули свист снаряду (шурхіт), а через 2-3 секунди – вибух, одразу падайте на землю. Не панікуйте! Швидко і уважно озерніться довкола та знайдіть місце, де можна сховатися надійніше.

Місця можливого схову визначені в інструкції 5.

Якщо ракетний або артилерійський обстріл застав вас на вулиці

негайно лягайте на землю (канаву, яму), щільно притуліться до якогось виступу: бордюру, клумби, забору або якоїсь бетонної конструкції та накрийте шию та голову руками, при цьому закрийте долонями вуха і широко відкрийте рот – це врятує від контузії, вбереже від акустичного удару, ушкодження барабанних перетинок. Перечекайте. Прийняти лежачу позицію необхідно для того, щоб знизити шанс влучення осколків.

Якщо під час ракетного або артилерійського обстрілу ви знаходитесь у транспорті

У разі якщо обстріл застав вас у маршрутному таксі, трамваї, тролейбусі – вимагайте негайної зупинки транспорту, відбіжіть від дороги в протилежному напрямку від багатоповерхівок та промислових об'єктів і заляжте на землю. Озерніться і знайдіть більш надійне укриття неподалік.

Якщо перші вибухи застали вас в автомобілі: негайно зупиніть машину, відбіжіть якомога далі від дороги і швидко шукайте укриття.

Якщо ракетний або артилерійський обстріл застав вас у будівлі

Негайно зійдіть у підвал, у випадку, якщо підвал відсутній або зачинений, зайдіть до сусідів на першому поверсі. Чим нижче спуститися, тим безпечніше.

Якщо ракетний обстріл застав вас у будинку зненацька і не лишилося часу зреагувати, швидко йдіть в кімнату віддалену від напрямку, звідки ведеться обстріл. Лежачи або сидячи притуліться до несучої стіни, не стійте напроти. Найчастіше осколки потрапляють у приміщення через вікна. Якщо є можливість заздалегідь заклейте скло вікон скотчем або забарикадуйте шафами, це врятує вас від уламків скла. Якщо обстріли є постійними, необхідно забарикадувати вікна мішками з піском, важкими меблями, речами.

У приватних будинках можна використовувати льох, але візьміть до уваги, що його може завалити. Тому залиште у будинку на видному місці великий помітний плакат із інформацією про ваше місцезнаходження під час обстрілів і

розташування льоха.

Після закінчення ракетного або артилерійського обстрілу

Зачекайте приблизно 10 хв. Обережно підніміться, уважно огляньте місцевість навколо себе, пересувайтесь не кваплячись та уважно оглядайте маршрут руху, ноги ставте на вільну від уламків поверхню. Не піднімайте з землі жодних незнайомих вам предметів!

Бойові елементи зазвичай розриваються під час падіння, але можуть вибухнути й пізніше, у руках – від найменшого руху або дотику!

Інструкція № 9

Правила поведінки при виявленні вибухового пристрою

Упродовж останніх 200 років основним засобом терору є застосування вибухових речовин (ВР) та вибухових пристроїв (ВП). На сьогодні відомо більше ста використовують тротил, тетрил, гексоген, сплави тротилу з гексогеном, різні суміші на їх основі. Агрегатні стани ВР різні – тверді, рідкі, газоподібні типів ВР, але широко застосовують лише тридцять. Для воєнних дій

Вибухові пристрої – це сукупність вибухових речовин, засобів їх вибухового ініціювання, системи управління вибуховим ініціюванням, а також уражаючих елементів. В процесі дії ВП створюються уражаючі фактори.

Системи управління дією ВП різноманітні й постійно вдосконалюються. Управляти вибухом за радіосигналом терорист може за допомогою радіокерованої іграшки, мобільного телефону, радіостанції та інших пристроїв.

Вибух можна також ініціювати шляхом подачі імпульсу струму на електродетонатор через провід. Доволі поширені ВП, що спрацьовують у разі підключення споживачів енергії (телевізорів, радіоприймачів) до мережі або вмикання споживача електроенергії в автомобілі (фар, стоп-сигналу, звукового сигналу тощо). Вибух може також статися від безпосереднього контакту людини з транспортним засобом.

Під час підготовки вибухового теракту можна помітити демаскуючі ознаки. Найпоширеніші з них такі: припаркований в неналежному місці й близько до будинку автомобіль; залишений причіп або предмет з наявними на ньому джерелами живлення; протягнуті дроти або мотузки; шум, цокання, що доносяться із залишеного пакета; незвичне розташування урн, контейнерів для сміття тощо.

Якщо ви побачили підозрілий предмет на вулиці:

- негайно зателефонуйте до Служби порятунку за номером 101 або у відділення поліції за номером 102;
- попередьте перехожих про можливу небезпеку;
- очікуючи на прибуття рятувальників, огородіть чимось небезпечне місце та відійдіть від знахідки на безпечну відстань (100 м). Для огороження скористайся будь-якими підручними матеріалами: гілками, мотузками, шматками тканини, камінням тощо.

Якщо ви перебуваєте в громадському транспорті чи інших місцях скупчення людей вам необхідно бути особливо уважними та дотримуватись таких правил:

- звертайте увагу на залишені сумки, портфелі, згортки чи інші предмети, в яких можуть бути заховані саморобні вибухові пристрої;

- у разі виявлення підозрілого предмета негайно кнопкою виклику водія, переговорним пристроєм чи іншим способом повідомте про знахідку водія чи правоохоронців;

- не відкривайте знайдені пакети чи сумки, не чіпайте їх та повідомте людей довкола про можливу небезпеку.

Категорично забороняється:

- торкатися або переміщати підозрілий предмет та інші предмети, що знаходяться з ними в контакті;

- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);

- заливати його рідиною, засипати ґрунтом або чимось його накривати;

- торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних і звукових впливів та нагрівання.

До основних видів вибухонебезпечних предметів відносяться: авіаційні бомби (авіаційні касети, бомбові зв'язки, запальні баки та ін.); ракети (ракетні боеголовки); снаряди систем залпового вогню; постріли і снаряди польової, самохідної, танкової та зенітної артилерії; мінометні постріли й міни; боєприпаси протитанкових ракетних комплексів і протитанкових гранатометів; патрони авіаційних кулеметів, гармат і стрілецької зброї; гранати; морські боєприпаси (снаряди бойової та корабельної артилерії, торпеди, морські міни, тощо); інженерні боєприпаси; вибухові речовини; табельні саморобні та інші пристрої, які містять вибухові матеріали; хімічні та спеціальні боєприпаси. (рис.2)



Протитанкові міни встановлюються на дорогах, шляхах сполучення та призначені для знищення транспорту. Вони об'ємні, мають складну конструкцію і дуже помітні. Встановлюються в зелених насадженнях, полях, основними трасами і під мостами, близько сільських населених пунктів.

Протипіхотні міни – найбільш небезпечні. За розміром вони набагато менше протитанкових, можуть розірватися в будь-якому місці, де ходять люди. На вигляд вони можуть бути чим завгодно: схожі на флягу, капкан, сталевий тюбик з пластиковою «пелюсткою». Точне розташування мін і правила їх ліквідації можуть знати тільки фахівці.

Усі вибухонебезпечні предмети поділяються на чотири ступеня небезпеки.

1- й ступінь небезпеки:

- авіаційні бомби; ракети; реактивні снаряди систем залпового вогню; постріли і снаряди часткової, самохідної та зенітної артилерії, мінометні постріли, міни; боєприпаси протитанкових ракетних комплексів і протитанкових гранатометів; інженерні та інші боєприпаси без детонаторів або з підривниками, але без слідів проходження через канал ствола, направляючу або пусковий пристрій (без нарізів на провідних поясах або наколов капсулів- запальників, зі складеним оперенням);
- інженерні боєприпаси і ручні гранати без детонаторів або з підривниками із запобіжними чеками;
- вибухові матеріали без засобів підривання (ініціювання).

2- й ступінь небезпеки:

- боєприпаси всіх типів зі слідами проходження через канал ствола, направляючий або пусковий пристрій (з нарізами на провідних поясах, або з розкритим оперенням); авіаційні бомби; боєприпаси, «завислі» (що не вийшли з каналу ствола, що не зійшли з направляючою та ін.) при бойовому застосуванні;
- інженерні боєприпаси та ручні гранати з підривниками без запобіжних чек;
- саморобні вибухові пристрої (керовані та некеровані), вибухові мережі зі вставленими в заряди засобами ініціювання;
- боєприпаси всіх типів з магнітними, акустичними, сейсмічними та іншими неконтактними детонаторами з джерелами живлення, що не переведені в бойове положення;
- боєприпаси зі слідами механічного, хімічного, термічного та інших видів впливу.

3- й ступінь небезпеки:

- боєприпаси і вибухові пристрої всіх типів, встановлені в положення коли їх неможна витягнути або знешкодити;
- боєприпаси всіх типів з магнітними, акустичними, сейсмічними та іншими неконтактними детонаторами з джерелами живлення і переведення в бойове положення;
- саморобні вибухові пристрої (керовані та некеровані) з елементами які неможна витягнути та знешкодити;
- вибухонебезпечні предмети, що не піддаються діагностиці.

4- й ступінь небезпеки:

– хімічні та спеціальні (у тому числі на основі об'ємно-детонуючих систем) боеприпаси (боєголовки) в будь-якому стані.

Всі виявлені вибухонебезпечні предмети до діагностики відносять до 3-го ступеня небезпеки.

Якщо ВП виявлено в приміщенні, слід евакуювати людей, по можливості відкрити всі вікна й двері для розосередження ударної хвилі, вимкнути мобільні телефони, радіозв'язок, інакше може спрацювати система управління вибухом.

Якщо лиха не вдалося оминати і стався вибух, дуже важливо не втратити контроль та не піддаватися паніці:

- спробуйте заспокоїтися та уточнити ситуацію;
- переконайтеся в тому, що ви не отримали значних травм;
- заспокойтеся і уважно озирніться навколо, зверніть увагу чи не існує загрози подальших обвалів і вибухів, чи не потрібна комусь ваша допомога;
- ні в якому разі не користуйтеся відкритим вогнем;
- якщо є можливість спокійно вийдіть з місця події;
- якщо немає можливості покинути місце події, до прибуття рятувальників обробіть рани;
- зі зруйнованого приміщення слід виходити обережно, не торкаючись пошкоджених конструкцій та дротів;
- при задимленні обов'язково захистіть органи дихання змоченою хусткою, шматком тканини чи рушником;
- по можливості та наявності необхідних знань і навичок надайте першу домедичну допомогу постраждалим;
- дочекайтеся прибуття представників аварійно-рятувальних служб та в подальшому дійте за їх вказівками;
- якщо ви опинилися в завалі – періодично подавайте звукові сигнали; пам'ятайте, що при низькій активності людина може протриматися без води п'ять діб; виконуйте всі розпорядження рятувальників;
- якщо вибух стався в громадському транспорті, вам необхідно, насамперед, виконувати всі команди водія чи команди, які оголошуються дистанційно.

Основні місця для мінування машини:

- сидіння водія;
- днище під передніми сидіннями;
- бензобак;
- під капотом.

Міна великої потужності може встановлюватися неподалік від автомобіля або в сусідній машині. В цьому випадку використовують дистанційний підрив.

Насторожуючі ознаки:

- поява якої нового предмета;
- залишки пакувальних матеріалів, ізоляційної стрічки, обрізків проводів поруч з автомобілем або всередині нього;
- натягнуті волосінь, дріт, шнур, мотузка;
- чужа сумка, коробка, чемодан, пакет, згорток всередині салону або в багажнику;
- пакети з-під соків, молока, консервні банки, згортки, коробки недалеко від автомобіля, що з'явилися після паркування машини.

Інструкція № 10

Правила поведінки цивільного населення в зоні бойових дій та на тимчасово окупованій території

Якщо ви знаходитесь на тимчасово окупованій території, або в зоні активних бойових дій, пам'ятайте, що ви зобов'язані берегти здоров'я самого себе та своїх близьких, для цього необхідно дотримуватися певних правил.

У разі захоплення населеного пункту військами супротивника:

- зберігайте спокій та розсудливість;
- при перебуванні на вулиці негайно покиньте місце знаходження військових;
- не піддавайтеся на провокації;
- надійно закрийте двері;
- не підходьте до вікон та не виходьте на балкон;
- без крайньої необхідності не покидайте приміщення.

Якщо Ви залишилися в населеному пункті:

- уникайте стратегічних об'єктів, трас, колон автомашин, блокпостів, місць скупчення людей – всі вони в будь-який момент можуть опинитися під вогнем;
- при собі завжди тримайте **документи**, що підтверджують вашу особу; у разі їх відсутності вас мають право затримати;
- скло вікон посильте липкою стрічкою, скотчем і картоном, закладіть рами подушками, найпоширеніші рани – осколкові;
- вкажіть місце вашого укриття на плакаті яскравою фарбою і помістіть на видному місці в домі, впишіть туди ваші номери телефонів;
- залишаючи будинок, повідомляйте близьким ваш детальний маршрут;
- зміцнюйте місце свого перебування мішками з піском, поруч з житлом тримайте запас дров чи вугілля, але не горючих матеріалів;
- максимально запасайтесь питною та технічною водою, продуктами тривалого зберігання, теплим одягом (якщо ховаєтеся в підвалі);
- не залишайте дітей без нагляду, не випускайте їх на вулицю, при пересуванні містом тримайте за руку;
- економте паливо;
- тримайте біля себе аптечку, не виходьте без неї на вулицю;
- не залишайте своє укриття під час денних обстрілів, навіть якщо вам здається, що все затихло;
- рух транспорту може бути призупинено незалежно від часу доби; будьте готові подолати будь-який шлях пішки, одягайтеся зручно;
- ні в якому разі не носіть одяг захисного кольору або подібний йому за кольором.

Якщо Ви побачили людину у військовій формі, зі зброєю в позиції бойової готовності:

- повільно покажіть пусті долоні, піднімаючи руки злегка над собою;
- спокійно і стримано поясніть, що ви не маєте зброї;
- якщо поруч з вами дитина, заспокойте і, обхопивши правою рукою, відведіть злегка назад, станьте у напівоберт;
- запитайте, як можна залишити лінію вогню;

- негайно покиньте зону небезпеки;

при прояві агресії, не заперечуйте, зберігайте спокій і чітко виконуйте вказівки.

У разі загрози ураження стрілецькою зброєю:

закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовою стрічкою) для зниження ураження уламками скла;

- вимкніть світло, закрийте вікна та двері;

займіть місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон на вулицю (комора, ванна, передпокій);

інформуйте можливими засобами про небезпеку близьких та знайомих.

Якщо виникає загроза бойових дій:

закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовими стрічками) для зниження можливості ураження осколками скла;

вимкніть джерело живлення, закрийте воду та газ, загасіть пічне опалення; візьміть документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, теплі речі, продукти та питну воду;

- негайно покиньте житлове приміщення;

попередьте про небезпеку сусідів, за необхідності надайте допомогу дітям та людям похилого віку;

- сховайтесь у найближчому укритті або підготовленому підвалі;

без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування; проявляйте крайню обережність, не піддавайтеся паніці.

Артобстріл та авіаудар

Якщо ви почули характерний свист або в нічний час побачили дію світлової гранати, негайно сховайтесь в безпечне місце. В ідеалі – це бомбосховища, але їх можуть замінити нижні поверхи приміщення з товстими стінами: сталінські будинки, підвали надійних невисоких будинків (важливо, щоб з них було як мінімум два виходи), підземні переходи, приміщення з несучими стінами (санвузол), чавунна ванна. Головне, щоб це місце було подалі від вікон і оточене бетоном або широкою цегляною кладкою.

Артобстріл триває до двадцяти хвилин, авіаналіт – набагато менше. Сучасні бомбардування не можуть тривати довго. Все завершиться максимум після сотого вибуху. Рахуйте хвилини та кількість ударів.

Не залишайте своє укриття до закінчення обстрілу. Не знімайте обстріл на телефон і не намагайтеся визначити кут попадання снаряду.

Будьте пильні! У зону обстрілу, як правило, потрапляють будинки, що знаходяться на околицях міста і квартали, збудовані поруч зі стратегічними об'єктами. Якщо ваш будинок старий, панельний, у ньому застарілі перекриття та балкони, він так само небезпечний і може бути зруйнований.

Під час обстрілу в транспорті знаходиться небезпечно!

Легкова машина або автобус – помітна ціль. Найбільша небезпека – вибух бензобака. Використовуйте шосе, дороги міжобласного значення, пересувайтеся шляхами інших автомобілів. Дізнавайтеся стан дороги за добу –

можливі руйнування мостів, повне блокування доріг. Ніколи не залишайте автотрасу з машиною або без неї, не наближайтесь до бордюрного каменя і не виходьте на узбіччя.

Якщо ви перебуваєте в автотранспорті, який став мішенню для прямого обстрілу, зупиніться і негайно залишіть його, краще з протилежного від обстрілу боку. Лягайте на землю, але не поруч з машиною, і поповзом перебирайтесь в більш надійне місце біля узбіччя дороги, в кювет.

Рухайтесь короткими відстанями відразу ж після наступного вибуху.

Залишаючи місце притулку, уважно дивіться собі під ноги. Бойові елементи можуть розриватися при падінні, в повітрі або від доторку. Загрозу можуть становити будь-які снаряди.

Якщо ви опинилися під завалами:

- постарайтесь очистити простір біля обличчя та грудей;
- розслабте м'язи і заспокойте дихання;
- постарайтесь повідомити про себе, використовуючи засоби зв'язку, або привертайте увагу галасом, наприклад, стуком;
- не кричіть, якщо ви в «повітряному мішку», економте повітря – до зруйнованої будівлі обов'язково прибуде бригада ДСНС і вас почують;
- не приймайте рішення самотійно евакуюватися в разі сильного завалу.

Будьте терплячі, вивільнення може зайняти більше часу, ніж хочеться.

Чому не можна підходити до підбитої чи покинутої військової техніки:

- у ній можуть бути встановлені вибухові пристрої щоб уразити супротивника;
- коли ви знаходитесь біля техніки вас можуть помилково прийняти за військового;
- боєприпаси, що не вибухнули, можуть знаходитися як у середині бойової техніки, так і бути розкидані навколо;
- нерозуміння небезпеки може призвести до трагічних наслідків.

Роботи по обстеженню, розмінуванню проводять професіонали, тому необхідно повідомити поліцію та рятувальників.

Основними причинами потрапляння людей на мінні поля є:

- не усвідомлення, що йдете у хибному напрямку;
- бажання справити природні потреби в найближчих кущах;
- вихід на узбіччя дороги, а це найзручніше місце мінування;
- ховаючись від мінометного, снайперського, або іншого обстрілу потрапили на заміновану місцевість;
- ворожі позиції та місця поховань є імовірними місцями встановлення мін-пасток;
- нехтування знаками, що вказують на присутність мін; те, що ви не помічаєте ознак їх наявності, ще не означає що мін немає;
- стежкою хтось пройшов, тому ви впевнені, що шлях безпечний, але це не

завжди так;

- бажання мати гарний «сувенір».

Негайні дії при виявленні мінно-вибухового пристрою:

1. Зупиніться й оцініть ситуацію. Чи є втрати? Чи є загроза вашому життю? Які індикатори мінного поля ви бачите? Чи бачите ви міни? На якій відстані ви від безпечного місця? Чи здатні ви самотійно вийти з мінного поля? З ким є зв'язок?

2. Посильте пильність: зверніть увагу на форму, розмір, колір та матеріал побаченого предмета; помічайте будь-які видимі позначки, сліди на ґрунті.

3. Прощупайте ґрунт перед собою щупом.

4. Прощупайте ґрунт перед собою руками через кожних 2 см.

5. Визначте своє точне місцеположення за допомогою карти або GPS та негайно сповістіть про ситуацію черговим ДСНС, поліції, командирам, начальникам, батькам.

6. Зауважте інші фактори, такі як позиції розташування військ, погоду, час інші фактори.

7. Повертайтеся назад тими ж слідами, звідки прийшли.

8. Якщо у вас є втрати, проробіть стежку до пораненого, перевірте (візуально) простір навколо нього на наявність мін, винесіть пораненого у безпечне місце, надайте першу долікарську допомогу.

9. Якщо ви в машині і вона не пошкоджена, залишайтеся в ній до прибуття саперів.

10. Якщо машина пошкоджена, вирішуйте, що безпечніше – залишитись у ній чи ні.

11. Позначте мінне поле на місцевості. Оповістіть місцеве населення.

Методика виходу з мінного поля самотійно:

– якщо ви усвідомили, що опинились на мінному полі, негайно зупиніться!

– не панікуйте!

– будьте уважними, спокійно обміркуйте всі свої подальші дії;

– намагайтесь повернутись туди, звідки прийшли по своїх слідах;

– виходьте найкоротшим шляхом до безпечного місця.

Щоб не стати наступною жертвою мін:

– звертайте увагу на предмети, що вказують на присутність мін;

– не заходьте до будинків, не перевіряйте саперами, бо всі покинуті

будівлі – це зручні місця для мінування та мін-пасток;

- не будьте збирачем «сувенірів»;
- пам’ятайте, що розмінування здійснюють тільки сапери!

Для зменшення ризику потрібно:

- володіти інформацією про мінні поля;
- помічати, де ходять місцеві жителі; пересуватися перевіреними шляхами;
- намагатися залишатись на бетонованих або асфальтованих дорогах, уникаючи ґрунтових доріг та стежок;
- планувати переходи по перевірених маршрутах;
- інформувати інших, куди ви йдете.

У разі повідомлення про відкриття «зеленого коридору» не нехуйте можливість збереження життя свого та своїх близьких. Дійте згідно отриманих вказівок.

При проведенні тимчасової евакуації цивільного населення з небезпечного району:

- візьміть рюкзак (дорожню сумку), куди складено: документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, теплі речі, продукти та питну воду (на 3 доби) (докладно інструкція 3);
- по можливості надайте допомогу громадянам похилого віку, людям із фізичними вадами, жінкам з дітьми;
- дітям дошкільного віку пришивається до одягу або вкладається в кишеню записка, де вказується прізвище, ім’я, по батькові, домашня адреса, а також прізвище, ім’я та по батькові матері й батька, або опікунів;
- дотримуйтесь вказаного маршруту, за необхідності зверніться за допомогою до працівників військової адміністрації, ДСНС, правоохоронців або медичних працівників, які здійснюють евакуацію.

Інструкція № 11

Що робити якщо вас викрали або взяли в полон

Викрадення цивільних людей – поширена практика серед військових РФ, хоча такі дії заборонені міжнародним правом. За Женевськими конвенціями та I Додатковим протоколом забороняється захоплення цивільних заручників під час війни та врегульовано питання захисту цивільного населення під час воєнних дій. Але більше двох тисяч мирних українців потрапили у полон до російських загарбників.

Рекомендації родичам осіб, які стали заручниками російських військових:

- подайте заяву до відділення поліції, СБУ, або іншого органу влади;
- зверніться до Об'єднаного центру з пошуку та звільнення полонених за телефонами: +38 067 650 83 32, +38 098 087 36 01, або на електронну адресу: united.centre.ssu@gmail.com;
- через юристів чи адвокатів зверніться до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини (відповідно до міжнародного гуманітарного права, забезпеченням полонених і адвокацією їх прав займається Міжнародний комітет Червоного Хреста в Україні, номер телефону 0 800 300 155; Товариство Червоного Хреста в Україні номер телефону 0 800 332 656);
- проінформуйте громадськість, ЗМІ, місцеву владу;
- збирайте факти та докази, необхідні для розшуку людини – скріншоти повідомлень, аудіозаписи розмов, відео з камер спостережень, тощо.

Людину беруть у полон з певною метою: отримання інформації, можливий обмін, комерційні цілі (викуп, використання в якості робочої сили, тощо). Зберегти себе в ситуації постійного приниження, фізичних та, особливо, психологічних знущань насправді дуже непросто. І для того, щоб прийняти ту роль, яку штучно насаджують, завжди доводиться піти супроти своєї особистості: забути про те, що є гордість, честь, своя позиція, людська гідність.

Поведінка окупантів щодо заручників:

- фізичні обмеження: кайдани, тримання у тісному приміщенні,

обмеження рухів, у тому числі тривале, дезорієнтація у часі, напругу;

- обмеження основних функцій та природних потреб організму людини (недостатність/неякісність їжі, води; обмеження сну, сечовипускання, дефекації);

- дискомфортні або нестерпні умови утримання (холод/задуха, надмірна вологість; загроза зараження);

- ненадання медичної допомоги;

- фізичне насильство;

- погрози поранення, смерті чи дискредитації; шантаж спричинити шкоду близьким; змушення спостерігати за катуваннями; примус завдати шкоду іншим – діями або наданням інформації;

- психологічне приниження.

Цивільні особи є найменш підготовленими до умов війни, але знання перевірених стратегій реагування на захоплення може збільшити ваші шанси на виживання та покращити самопочуття як під час полону, так і після звільнення з нього.

Основні правила поведінки в полоні:

- щоб вижити, ви маєте визнати і зрозуміти, що перебуваєте повністю у владі того, хто вас утримує, ***ваша задача – зберегти себе***;

- намагайтеся якомога швидше ***опанувати панічні реакції*** після захоплення (на короткий проміжок часу дозвольте собі тремтіти якомога сильніше (якщо це безпечно); постукайте себе по стегнах або гомілкях, аби відчувати тіло; вдавіть п'ятки в підлогу; відчуйте на дотик стіну спиною, тощо);

- ***не провокуйте*** утримувачів ***на агресію***: не чиніть опору, виконуйте всі розпорядження викрадачів після того, як вас захопили; нічого не просіть; не дивіться їм прямо в очі; не вступаєте в дискусію, говоріть спокійним голосом, без ворожого тону; відповідайте тільки на ті запитання, які вам ставлять;

- ви маєте повне право ***говорити правду про все, що знаєте, для збереження свого життя***, за можливості не зразу, а коли інформація втратить сенс, та дозовано, щоб залишатися цікавим своїм утримувачам;

- ***зберігайте фізичну форму***: дають пити – пийте, дають їсти – намагайтеся з'їдати все, незважаючи на те, що їжа може бути не привабливою,

є можливість відпочити – відпочивайте, можливість рухатись – рухайтесь (фізичне навантаження знижує рівень гормонів стресу, адаптуйтесь до введених обмежень – деякі полонені продовжували тренуватися, навіть

попри кайдани та зав'язані очі);

- **заховайте свою особистість максимально глибоко**, чим більше вона «висунута на поверхню» – тим легше її зламати;

- **визначте цілі**, наприклад, дожити до певної дати, але будьте готові її «обнулити» і назначити наступну, якщо ваш полон затягнеться;

- **використовуйте кожну можливість, щоб відволіктися**;

- **застосовуйте медитативні, духовні, дихальні практики** для боротьби зі стресом, болем, клаустрофобією;

- **запам'ятовуйте все, що почули в полоні**: імена, прізвиська, позивні, прикмети, голоси, особливості поведінки утримувачів, про що вони між собою говорять, після звільнення ця інформація допоможе їх ідентифікувати та притягнути до відповідальності;

- **не піддавайтеся на провокації** і з підозрою ставтеся до того, що вам розповідають, щоб змусити вас прийняти позицію загарбників;

- при першій можливості намагайтеся повідомити про місце свого перебування рідним чи поліції.

- **оберігайте себе від непотрібного ризику** – зберігайте спокій, будьте розважливими, по можливості миролюбними, за певних умов корисно викликати у ворога більш приязне ставлення: того, кого знають ближче, скривдити важче;

- **будьте терпимими до інших заручників**;

- **зберігайте надію на визволення**.

Інструкція 12

Алгоритми дій при загрозі хімічного ураження

Під час бойових дій на режимних об'єктах, підприємствах, транспорті, газо-, нафто-, аміакопроводах, об'єктах інфраструктури може статися хімічна аварія з викидом в атмосферу та/або виливом на прилеглу територію небезпечних хімічних речовин (НХР), таких як: хлор, аміак, синильна кислота, фосген, сірчистий ангідрид тощо. Це являє серйозну небезпеку для населення, заражене повітря уражає органи дихання, а також очі, шкіру, внутрішні органи, серцево-судинну, ендокринну системи.

Фактори небезпеки викиду (розливу) хімічно небезпечних речовин:

- забруднення навколишнього середовища;
- небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення рослин);
- сильні руйнування на значній території внаслідок можливого хімічного вибуху; ураження вибуховою хвилею.

Завчасна підготовка до можливої хімічної загрози:

1. ***Оберіть приміщення без вікон*** (з одним найменшим вікном) у вашій квартирі чи будинку та підготуйте там запаси води, ліків, їжі та засобів гігієни з розрахунку на дві доби.
2. ***Герметизуйте*** двері, вікна, вентиляційні отвори, тощо для мінімізації протягів за допомогою відповідних матеріалів (плівки, яку зазвичай використовують для теплиць, скотчу, ножиць, шуруповерту та шурупів або молотку та цвяхів).
3. Придбайте ***одяг зроблений із плівки*** (дошовики, рукавички, шапки), або за можливості спеціальний захисний одяг та протигаз, який захищає від бойових отруйних речовин або хлору, аміаку; якщо такої можливості немає, то

підготуйте марлеву пов'язку, соду, оцтову або лимонну кислоту.

Дії у випадку загрози виникнення хімічної небезпеки:

- почувши сирени та переривчасті гудки від підприємств негайно відкрийте офіційні повідомлення місцевої влади та ДСНС, ввімкніть приймач радіотрансляційної мережі, або телевізор;

- уважно прослухайте інформацію про ситуацію та порядок дій;

- не панікуйте, будьте зібраними;

- попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;

- виконайте заходи щодо зменшення проникнення отруйних речовин в квартиру (будинки): щільно закрийте вікна, двері, димоходи, вентиляційні люки, заклейте щілини в рамах вікон і дверей;

- за можливості завісьте вікна простирадлами чи ковдрами, змоченими водою;

- підготуйте запас питної води: наберіть воду у герметичні ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).

- якщо буде повідомлення про евакуацію, дізнайтеся у місцевих органів влади місце збору, час її початку; перевірте вміст раніше зібраного тривожного рюкзака;

- перед виходом з оселі вимкніть джерела електро-, водо- та газопостачання, загасить вогонь у печах, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

Дії у випадку раптового виникнення хімічної небезпеки:

- уникайте паніки;

- з одержанням повідомлення (по радіо або іншим засобам оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу НХР та про небезпеку хімічного зараження, виконайте запропонований порядок дій;

- одягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри;

- за можливості негайно залишіть зону хімічного забруднення;

- якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні та негайно його надійно герметизуйте: щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей заклейте, вимкніть джерела газо-, електропостачання та загасить

вогонь у печах;

- завісьте вікна простирадлами чи ковдрами, змоченими водою;
- чекайте повідомлень органів влади з питань надзвичайних ситуацій за допомогою засобів зв'язку.

- пам'ятайте, що уражаюча дія конкретної НХР на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості, тому якщо немає можливості покинути небезпечну зону не панікуйте і продовжуйте вживати заходи безпеки;

- підготуйтеся до евакуації: швидко зберіть та упакуйте в герметичні пакети необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі (поза зоною ураження вони підлягають дегазації);

- попередьте сусідів про початок евакуації;

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

- залишаючи приміщення (квартиру, будинок) вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, вдягніть так, щоб залишилося якомога менше відкритих ділянок шкіри, одягніть засоби індивідуального захисту;

- виходьте із зони хімічного зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру та обходьте тунелі, яри, лощини – в низинах може бути висока концентрація НХР;

- при підозрі на ураження НХР уникайте будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та звернутися до медичного закладу;

- після виходу із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ;

- з прибуттям на нове місце перебування, дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Перша медична допомога ураженим НХР в осередку хімічного ураження полягає у захисті органів дихання, видаленні та знезараженні стійких НХР на шкірі, слизових оболонках очей, на одязі та негайній евакуації за межі зараженої зони.

Хлор

Дії в осередку зараження:

- заплющити очі та затамувати дихання;

- закутатися у верхній одяг і дихати крізь нього (за можливості змочити водою або 2 % розчином питної соди);
- не бігти щоб не прискорювати дихання;
- спробувати визначити напрямок вітру;
- виходити з зони зараження в бік, який перпендикулярний вітру;
- за неможливості вийти, спробувати залізти на високий предмет (стовп, драбину тощо), піднятися на верхні поверхи будівлі, так як хлор стелиться по землі.

Ознаки отруєння хлором

Під час вдихання парів хлору виникає ураження легень, яке супроводжується набряком киснево-поглинальних альвеол, які під час кашлю вони можуть розірватися з виділенням мокроті з кров'ю, внаслідок чого людина гине від нестачі кисню.

Перша допомога:

- надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2 % розчином питної соди і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;
- штучне дихання робити не можна, необхідно у важких випадках застосувати кисневу маску;
- забезпечте потерпілому повний спокій;
- щоб зменшити подразнення, дайте потерпілому вдихати пари нашатирного спирту;
- шкіру, рот, ніс необхідно промити 2 % розчином питної соди або водою;
- у тяжкому випадку відправте потерпілого до медичного закладу.

Аміак

Дії в осередку зараження:

- використовуйте для захисту укриття, підвали та нижні поверхи будинків (аміак легший за повітря, тому швидко піднімається вгору);
- різкий запах аміаку нагадує нашатирний спирт, якщо відчули такий запах, варто дихати через зволожену марлеву пов'язку, змочену розчином оцтової або лимонної кислоти;
- щільно закрийте вікна і двері, бажано завісити віконні та дверні отвори тканиною, змоченою в лимонній кислоті або слабкому розчині оцту;
- пройдіть до ванної кімнати та включить душ на дрібне розпилення (вода поглинає аміак із повітря);

- не вмикайте вентиляцію: вона витягує чисте повітря та затягує забруднене;
- у випадку розливу рідкого аміаку і його концентрованих розчинів не можна доторкатися до розлитої рідини.

Ознаки отруєння аміаком:

- нежить, кашель, важке дихання, задуха;
- тахікардія (підвищене серцебиття), порушення частоти пульсу;
- при контакті з рідким аміаком виникають пухирі, виразки.

Перша допомога:

- надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 5 % розчином лимонної кислоти і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;
- дайте подихати зволженим повітрям (теплыми водяними парами 10 % розчину ментолу в хлороформі);
- шкіру, слизові оболонки промивайте водою або 2 % розчином борної кислоти щонайменше 15 хв;
- при потраплянні в очі промийте водою або 0,5-1 % розчином квасців та закрапайте по дві-три краплі 30 % альбуциду;
- ніс змастіть оливковою чи вазеліновою олією;
- дайте постраждалому тепле молоко з «Боржомі» (лужною мінеральною водою) або харчовою содою;
- при задусі необхідний кисень;
- при зупинці дихання проведіть серцево-легеневу реанімацію;
- при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку ший, теплі ванночки, інгаляцію;
- при ураженні шкіри – обмийте чистою водою, зробіть примочки з 5 % розчину оцтової або лимонної кислоти;
- при необхідності відправте потерпілого до медичного закладу.

Синильна кислота (ціанідна кислота)

Міститься в коксовому газі, виділяється при термічному розкладанні нейлону, поліуретанів. Має своєрідний п'яний запах гіркого мигдалю. Добре змішується з водою. Є сировиною для одержання акрилонітрилу, метилметакрилату, адіпонітрилу та інших сполук. Велика кількість її похідних використовуються при вилученні благородних металів з руд, при гальванопластичному золоченні та посрібленні, у виробництві ароматичних

речовин, хімічних волокон, пластмас, каучуку, органічного скла, стимуляторів росту рослин, гербіцидів. Може застосовуватися як бойова отруйна речовина.

Небезпечними для людини є пара синильної кислоти в концентрації 0,1- 0,12 г/м³, яка при експозиції 15-20 хв. спричиняє важке ураження. Смертельними вважаються концентрації: 0,2-0,3 г/м³ при експозиції 5-10 хв.; 0,4-0,8 г/м³ при експозиції 2-5 хв. При отруєнні через рот смертельними дозами для синильної кислоти є 1 мг/кг, ціаніду калію – 2,5 мг/кг, ціаніду натрію – 1,8 мг/кг маси тіла людини.

Ознаки отруєння синильною кислотою:

- різкий головний біль;
- нудота, блювання, біль в животі;
- загальна слабкість;
- задишка, серцебиття, гостра серцево-судинна недостатність;
- судоми; втрата свідомості;
- зупинка дихання.

Перша допомога:

- надягніть на потерпілого протигаз і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;
- інгаляція ізоамілнітриту або амілнітриту (2–3 ампули);
- промивання шлунку через зонд розчином перманганату калію (1:1000) або 2,5 % розчином тіосульфату натрію;
- в/в повільно натрію нітрит (10 мл 1 % розчину);
- під шкіру ефедрин, кордіамін;
- в/в тіосульфат натрію (50 мл 30 % розчину), метиленовий синій (50 мл 1 % розчину), глюкоза (40 мл 40 % розчину).

Фосген

Застосовується у виробництві пестицидів, полікарбонату, пластмас, барвників, безводних оксидів металів. За звичайних умов є безбарвною газоподібною речовиною із запахом прілих фруктів або сіна. Фосген володіє задушливою дією. Отруйний тільки при вдиханні пари. Для уникнення ураження достатньо протигазу, засоби захисту шкіри не потрібні.

Перші виразні ознаки отруєння з'являються після прихованого періоду від чотирьох до восьми годин (інколи навіть через 15 годин). Має кумулятивні властивості.

Ознаки отруєння фосгеном:

- сильна задуха, болісний тиск в грудній клітці та збільшенням ритму дихання від 18-20 (норма) до 30-50 і навіть 60-70 вдихів за хвилину;
- отруєння легкої і середньої тяжкості: токсичний бронхіт; нудота, блювота;
- у важких випадках виникають також нервово-психічні розлади: афектні порушення, галюцинації, оглушення, у ряді випадків – рухове збудження;
- за повторних гострих отруєнь: астения, плеврит, пневмонія, хронічний бронхіт, абсцес чи гангрена легенів.

Перша допомога:

- надягання протигаза;
- вивіз (винос) постраждалого із зараженого району;
- інгаляція фіциліну при рефлекторній зупинці дихання, ларингобронхоспазмі;
- застосування серцевих засобів (кордіамін, камфора, кофеїн);
- при попаданні на шкіру промити її теплою водою або спиртовмісною рідиною;
- при попаданні в очі промити їх теплою водою; якщо сильний біль закапати в очі суміш 3-4 % розчину новокаїну та 1 % розчину атропіну у співвідношенні 1:1
- зігрівання (укриття від холоду);
- киснева терапія, ШВЛ за показаннями.

Тривалість перебування фосгену у повітрі складає 30 хвилин влітку і до 3 годин взимку. У 50 % випадків отруєння при вдиханні 0,1 мг/л протягом 30-60 хвилин призводить до смерті. 50 % тих, що залишилися в живих, довго недієздатні в результаті важких отруєнь. Концентрація 5 мг/л смертельна вже через 2-3 секунди.

Сірчистий ангідрид (діоксид сірки)

Безбарвний газ з різким характерним задушливим запахом. На повітрі димить, важчий за повітря більше ніж удвічі. При -10,1°C скраплюється в безбарвну рідину, яка важче води. Добре розчиняється у воді (утворюється сірчиста кислота), а також у спиртах, ефірі, бензолі. Негорючий, вибухонебезпечний. Входить до складу доменного і коксівного газів, виділяється при випаленні руд, особливо кольорових металів, згоранні вугілля і нафти, що містять сірку

(у ливарних, ковальських цехах, котельних, тощо)

Сірчистий ангідрид використовується у синтезі сульфатної кислоти, в паперовому та текстильному виробництвах, для дезінфекції приміщень, застосовується для запобігання скисання вин, при консервуванні фруктів і ягід. Рідкий сірчистий ангідрид використовується як холодоагент та розчинник.

Ознаки отруєння сірчистим ангідридом:

- отруєння легкої тяжкості: сильний неприємний запах у роті, роздратування слизових оболонок очей (сльозотеча), поразка верхніх дихальних шляхів (чхання, дертя і біль в горлі та грудній клітці);
- отруєння середньої тяжкості: головний біль, кашель, загальна слабкість, роздратування і почервоніння шкіри, можливі опіки шкіри та очей, біль в очах, біль в животі, блювота;
- у важких випадках (вдихання повітря, що містить більше 2% сірчистого ангідриду): викликає хрипоту, блювоту, утруднення мови, задишку, задуху, швидку втрату свідомості, можливий летальний ісход (смерть настає від задухи, внаслідок рефлекторного спазму голосової щілини, раптової зупинки кровообігу в легенях і шоку протягом 1- 3 хвилин).

Перша допомога:

- надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою, і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;
- забезпечити спокій, послабити одяг, що ускладнює дихання;
- при попаданні на шкіру і слизові оболонки промити не менше 15 хвилин 2 % розчином питної соди, очі – проточною водою;
- дайте постраждалому тепле молоко з «Боржомі» або харчовою содою;
- при задусі необхідний кисень;
- при зупинці дихання проведіть серцево-легеневу реанімацію;
- при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку ший, теплі ванночки, інгаляцію 2 % розчином питної соди;
- при отруєнні середньої і важкої тяжкості – кордіамін.

При концентрації 0,5 мг/м³ протягом декількох хвилин створюється загроза для здоров'я. Смертельною вважається концентрація 1400 мг/м³ протягом 5 хвилин.

Дії після того, як хімічна небезпека минула

Коли отримали сигнал про закінчення хімічної небезпеки або за сприятливої зміни вітру після виходу із зони забруднення: відкрийте вікна й двері, провітріть приміщення; змініть верхній одяг; прийміть душ або вимийте відкриті частини тіла з милом; уникайте будь-яких фізичних навантажень; промийте продукти харчування (овочі та фрукти) слабким 2 % мильно-содовим розчином.

Інструкція № 13

Застосування бойових отруйних речовин

Класифікація відомих бойових отруйних речовин табл. 1. Таблиця 1

Дія		Бойові отруйні речовини
Загальноотруйна		Синильна кислота (AC), Хлороціан (СК), Арсин (SA), Фосфін, Окис вуглецю
Задущлива		Фосген (CG), Дифосген (DP), Хлор (CL), Перфлуороізобутилен ^[en] , (PFIB)
Шкірноаривна		Іприт (HD), Люїзит (L), Етилдихлороарсин (ED), Метилдихлороарсин (MD), Фенілдихлороарсин (PD), Сесквііприт ^[en] , (Q), Азотні іприти ^[en] (HN1, HN2, HN3), Кисневий іприт ^[en] (T)
	Кропивна	Фосгеноксим (CX)
Нервово-паралітична	Серія V	EA 3148 ^[en] , VE ^[en] , Амітон (VG), VM, VP ^[en] , VR ^[en] , VS ^[en] , VX
	Серія G	Табун (GA), Зарин (GB), Зоман (GD), Етилзарин ^[en] (GE), Циклозарин (GF), GV ^[en]
	Новичок	A-232 ^[en] , A-234 ^[en]
Подразнювальна	Сльозогінна	Бромоацетон (BA), Бромбензилціанід (CA), Хлоропікрин (PS), Хлороацетофенон ^[ru] (CN), 1-метокси-1,3,5-циклогептатрієн ^[ru] (CH)
	Кашельна	Дифенілхлороарсин ^[ru] (DA), Дифенілціаноарсин ^[ru] (DC), Адамсит (DM)
	Комплексна	Дибензоксазепін (CR), 2-Хлоробензальмалонітрил ^[ru] (CS)

Психохімічна	Хінуклідил-3-бензилат (BZ), ЕА 3167[en] , ЛСД (LSD),
	Фенциклідин (SN), Апоморфін

У 1993 році була підписана Конвенція про заборону розробки, виробництва, накопичення, використання хімічної зброї та про її знищення – перша в історії угода, яка передбачала повну заборону і знищення зброї масового ураження. Вона вступила в дію 29 квітня 1997 року. Станом на 17 жовтня 2015 року підписали і ратифікували Конвенцію 192 країни і 1 країна (Ізраїль) підписала, але не ратифікувала. Після розпаду СРСР саме Росія стала спадкоємицею найбільшого в світі арсеналу хімічної зброї (близько 40 тисяч тонн).

Опис бойових отруйних речовин, які можуть бути застосовані Росією

Всупереч заяві президента РФ Володимира Путіна від 27 вересня 2017 року, що Росія нібито ліквідувала на своїй території всю хімічну зброю, ампули с зарином були знайдені в київській області. 11 квітня 2022 року ввечері з російського БПЛА було розпилено отруйну речовину невідомого походження над м. Маріуполь в районі заводу «Азовсталь».

Засоби доставки та застосування бойових отруйних речовин: авіаційні бомби; керовані та некеровані ракети; міни, торпеди, фугаси; артилерійські снаряди; гранати, шашки.

Найбільш популярна в арсеналі Росії хімічна зброя нервово-паралітичної дії: Новичок, Зарин, Зоман, VX; шкірноаривної дії: Іприт, Люїзит.

Новичок

Не має запаху, смаку, що ускладнює його виявлення. використовують у вигляді порошку, який можна розсіяти, рідше у вигляді рідини. До організму людини потрапляє при вдиханні, проковтуванні, а також при контакті зі шкірою.

Ознаки отруєння Новичком:

- поява хрипів у легенях;
- міоз;
- підвищення потовиділення;
- ускладнення дихання;
- конвульсії;
- мимовільне сечовипускання, дефекація;
- блювота.

При довготривалій дії цієї хімічної речовини можлива зупинка серця, дихання. Навіть якщо людина виживе після отруєння, вона буде страждати від невідворотного ушкодження м'язів, внутрішніх органів та нервової системи.

Зарин

Це рідина або газ без запаху і смаку. Може проникати до організму людини: через шкіру (дотик до речовини чи зараженої поверхні), слизові оболонки ока та органи дихання, приймання отруєної їжі або води. Може поглинатися будь-якими предметами з навколишнього середовища, тому забруднений зарином одяг також несе загрозу. Зарин важчий за повітря, тому небезпека отруєння вище в низинах та підвалах.

Ознаки отруєння Зарином:

- закладеність носа;
- слюзотеча;
- біль в очах, зір порушується, зіниці звужуються;
- сильне слиновиділення та пітливість;
- відчуття скованості в грудях, кашель;
- дихання пришвидшується;
- нудота, блювання, діарея, біль в животі;
- надмірне сечовиділення;
- головний біль, слабкість, запаморочення;
- серцебиття пришвидшується або, навпаки, сповільнюється;
- тиск знижується або, навпаки, підвищується;
- навіть мінімальна крапля зарину, яка потрапить на шкіру, може спричинити пітливість та посмикування м'язів в місці, де відбувся контакт;
- подальший перебіг отруєння супроводжується сплутаністю свідомості яка закінчується судомами, конвульсіями, зупинкою дихання, паралічем та смертю.

Якщо зарин використовується у вигляді рідини він залишається небезпечним до 5 днів, якщо розпилюється в вигляді газу – до 20 годин, але при вдиханні парів, симптоми розвиваються від секунди до кількох хвилин і наступає смерть. В зимовий час стійкість зменшується.

Зоман

Хімічна зброя зоман у три рази більш токсична за зарин (симптоми отруєння в них дуже схожі). Це рідина в чистому вигляді без кольору, відрізняється легким фруктовим запахом. Технічний зоман може виглядати солом'яно-жовтим через різні домішки.

Ознаки отруєння Зоманом:

- перезбудження моторики;

- мимовільне скорочення секреторних залоз та м'язів, а тому з'являються судоми та параліч;
- скорочення дихальних та серцевих м'язів без участі свідомості;
- також скорочення сечового міхура, зіниць, м'язів травного тракту.

VX

Це масляниста речовина бурштинового кольору, яка не має ні запаху, ні смаку.

Вважається однією з найбільш отруйних з усіх хімічних бойових речовин. Заражені закриті водойми залишаються токсичними до пів року. При використанні у вигляді аерозолі вона розповсюджується вітром і відбувається зараження військової техніки, предметів довкілля.

Найбільшу небезпеку речовина становить в зимовий час, коли залишається на місцевості на 30-60 діб, влітку – на 1-3 доби.

Ознаки отруєння VX при потраплянні з водою, їжею:

- 1-2 хвилини – звужуються зіниці;
- 2-4 хвилини – підвищуються слиновиділення та пітливість;
- 5-10 хвилин – з'являються судоми, параліч, спазми;
- 10-15 хвилин – настає смерть.

Ознаки отруєння VX при ураженні через шкірні покриви:

- симптоми з'являються через кілька хвилин, годину;
- м'язове посмикування в місці зараження;
- судоми та слабкість;
- параліч та смерть.

Єдиний варіант при отруєнні хімічною зброєю нервово-паралітичної дії, як і іншої бойовою отрутою, ***звернутися до військових чи співробітників ДСНС***, у яких є спеціальні протоколи дії на такі випадки.

Якщо звернутися до спеціалістів немає можливості, то в якості антидоту використовують: діазепам, атропін. Волосся та нігті, які були відкриті та уражені, необхідно зістригти. Так ви зменшите прояв симптомів. Якщо отрута потрапила до ротової порожнини, рекомендується якнайшвидше промити шлунок слабким лужним розчином та дати постраждалому адсорбент (активоване вугілля, атоксил).

Для знезараження поверхонь, приміщень, предметів та навіть одягу варто використовувати водні розчини аміаку, лугів, пероксиду водню, розчин гідроксиламіну у слабко-лужному середовищі.

Inpim

В чистому вигляді речовина має маслянисту форму, безбарвна, має легкий запах касторки, в технічному вигляді відрізняється жовто-коричневим кольором та часниково-гірчичним запахом. Буває у твердому, рідкому, газоподібному стані. У воді розчиняється погано, але необмежено – у багатьох органічних розчинниках: бензині, спиртах, оліях. Часто іприт використовуються разом з іншими отруйними хімічними речовинами шкірнонаривної дії: етилдихлороарсином, луїзитом та фенілдіхлороарсином. Швидко проникає в текстиль, папір, будматеріали, гуму, тому можна отруїтися при контакті шкіри з ураженим предметом.

Ознаки отруєння Іпритом:

- проявляються не відразу, а лише через 2 години (але якщо надворі спекотна погода, а шкіра волога, симптоми з'являються за лічені хвилини);
- спочатку почервоніння шкіри, свербіж, печіння;
- потім сухість шкіри, відчуття стягнутості, печіння;
- через 16-30 годин на тілі з'являються дрібні бульбашки, які потім з'єднуються в одну, наповнену жовтою рідиною;
- коли бульбашка лопається, на тілі залишаються виразки, які сильно болять та загоюються протягом 2 місяців;
- можуть з'являтися рубці за повторного отруєння.

За високої концентрації 0,03 мг/л смерть настає через 2-5 хвилин після отруєння.

Концентрація 0,01 мг/л є небезпечною у разі впливу протягом 15 хвилин і призводить до сильних ушкоджень очей та шкіри. Вітер може розносити іприт на дуже великі відстані. Він здатен затримуватися у докiллі 1- 2 дні, а при зниженій температурі повітря навіть місяцями. Ураження іпритом може мати накопичувальний ефект.

Люїзит

Відрізняється дратівливим запахом та темно-коричневим кольором. Це рідина з високою стійкістю. Подразнює, в першу чергу, органи дихання та слизові оболонки. Перші ознаки ураження проявляються вже за п'ять хвилин після отруєння. При цьому не важливо, як саме речовина потрапила в організм: через шкіру, вдихання чи з їжею. Ступінь тяжкості отруєння залежить від часу перебування в зараженій місцевості та дози. При вдиханні відразу уражуються верхні органи дихання.

Ознаки отруєння Люїзитом:

- легка форма отруєння проходить через кілька днів; при потраплянні на шкіру: біль, печіння, еритема;

– середня форма отруєння: головний біль, нежить, чхання, захриплість, біль у носових пазухах, задишка та кашель протягом 12–24 годин, спазми в районі грудей; загальна слабкість; нудота; при потраплянні в очі втрата зору на 7-10 днів; при потраплянні на шкіру: пухирі, які лопаються, утворюються язви, які заживають кілька тижнів;

– важка форма отруєння – хронічне респіраторне захворювання, кров з носа, втрата голосу; біль у животі, блювання; незворотна сліпота; ризик розвитку онкології органів дихання, кровотворної системи.

Смертельна доза для людини становить 20 мг на 1 кг ваги, тобто люїзит при шкірній резорбції приблизно в 2-2,5 рази більш токсичний за іприт.

У разі середньої та важкої форм отруєння хімічною зброєю шкірнонаривної дії необхідно *звернутися до медиків, військових чи співробітників ДСНС.*

Дії при потраплянні фосфору на шкіру чи одяг

Окупанти скидають на міста України заборонені міжнародними конвенціями фосфорні бомби. Білий фосфор, яким окупанти бомблять мирне населення в українських містах та селах, викликає важкі опіки, аж до кісток та кісткового мозку. Фосфор є самозаймистою речовиною, що починає горіти при першому ж контакті з повітрям. Коли він потрапляє на шкіру та одяг, він одразу ж прилипає та продовжує горіти.

Що робити, якщо фосфор потрапив на шкіру чи одяг:

- не торкайтеся руками частинок фосфору на шкірі або на одязі;
- за можливості занурте пошкоджену частину тіла у воду, або потрібно рясно поливати або змочувати водою шкіру та одяг там, де є краплі фосфору;
- обережно зніміть одяг; краще робіть це прямо у воді, або продовжуйте поливати уражені ділянки водою, тому що у воді фосфор не горить;
- використовуйте пінцет або щось, чим можна зняти фосфор та обпалені частини одягу;
- рану потрібно обробити содовим розчином, для цього: на 1 склянку води потрібно додати 1 чайну ложку соди;
- на рану, яка утворилася від горіння фосфору, потрібно накласти вологу пов'язку – її бажано змочувати содовим розчином;
- ні в якому разі не використовуйте вату (прилипає) та перекис водню; коли перекис розпадається, утворюється вода та кисень; а кисень викликає загоряння фосфору;
- якщо людина, яка отримала фосфорні опіки, знаходиться у свідомості, їй потрібно дати будь-які знеболювальні та заспокійливі препарати;
- при горінні фосфор також виділяє отруйні пари; для виведення токсичних речовин з організму потрібно прийняти будь-який сорбент, пити багато води, також можна вживати молоко та лужну негазовану воду.

Інструкція № 15

Рекомендації щодо знезараження питної води у разі відключення центрального водопостачання

У разі відключення центрального водопостачання доводиться споживати воду з ненадійних джерел. Набирати воду безпосередньо з озера або болота не безпечно. В декількох метрах від водойми на низькому березі треба викопати невелику яму, і коли вона наповниться водою, акуратно вичерпати воду 2-3 рази. Лише після цього у ямі з'явиться очищена ґрунтом вода, до якої можна застосовувати етапи очищення: відстоювання, фільтрування та знезараження.

Відстоювання дозволить зменшити кількість піску, мулу та інших забруднюючих домішок, а також знизити швидкість засмічення фільтрів під час подальшої фільтрації. Прозору воду з джерел відстоювати необхідності немає, проте її потрібно пропустити через чисту тканину або складену в декілька шарів марлю, щоб позбутися від дрібного сміття чи комах.

Фільтрування

Найпростіше зробити фільтр з пластикової пляшки, зрізавши в неї дно, а в кришці зробивши декілька невеличких отворів. У горловину пляшки покласти декілька шарів фільтруючої речовини та пропустити воду. Чим брудніша вода тим більше разів необхідно її фільтрувати, за необхідності змінюючи наповнювач фільтра. Приклади саморобних фільтрів наведені на рисунку 3.



а)

б)

Рис. 3. Приклади саморобних фільтрів:

а) з пластикової пляшки; б) з підручних матеріалів

У якості фільтру можна використати:

- декілька шарів, що складаються із серветок та прошарку вати;
- декілька шарів чистої бавовняної тканини;
- чиста бавовняна тканина, потім на дві третини заповніть ємність просмаженим піском, а зверху ще один шматок чистої тканини;

- чиста бавовняна тканина, потім холодне деревне вугілля з багаття листяних порід дерев, які просмажені в металевій ємності на сильному вогні;
- у разі підозри забруднення води хімічними речовинами: складена у чотири рази чиста бавовняна тканина, подрібнені таблетки активованого вугілля (з розрахунку п'ять таблеток на літр води), а зверху ще один шматок чистої тканини;
- застосування одночасно декількох з попередніх способів.

Задля знезараження необхідно:

- кип'ятити воду, якщо ви впевнені, що не було зараження бактеріальними агентами з моменту закипання 10 хвилин, при підозрі на таке зараження – 1 годину;
- зберігати кип'ячену воду в чистому посуді, що добре закривається, тому що при попаданні в неї мікробів відбувається швидке і масивне обсіменіння; більше доби кип'ячену воду у відкритій ємності (включаючи пляшки), краще не зберігати;
- якщо запаси безпечної води вичерпалися і можливості кип'ятіння немає, знезаражувати воду можна спеціальними таблетками – Акватабс, Аквацид, Пантоцид та його варіантами та ін.; такі знезаражувачі містять до 6 мг активного хлору або речовин, еквівалентних йому; вони швидко розчиняються (до 15 хвилин), мають високі антибактеріальні властивості, довго зберігаються і не псують смаку; іноді, навіть у супереч інструкції, рекомендується використовувати дві або навіть три таблетки на літр води, залежно від прогнозованого забруднення води;
- якщо під рукою немає цих таблеток, можна скористатися тим, що є в аптеці: дві краплі 10 % розчину йоду на літр води, почекати 30 хвилин, після чого воду можна пити; смак буде жахливим, але ви не помрете від зневоднення і не занедужаєте смертоносними захворюваннями, серед яких є й ті, що
 - уражають центральну нервову систему (у хворих з клінічно значущим ураженням щитовидної залози, тобто мають клініку, використовувати з обережністю та у разі крайньої необхідності);
 - перманганат калію (марганцівка) використовують у вигляді 0,5-1 % розчину (блідо-блідо-рожевий колір). Важливо: марганцівка відноситься до погано розчинних сполук, тому на дні ємності можуть залишитися кристали, що не розчинилися; якщо вони потраплять на слизові оболонки рота, стравоходу, шлунка, кишківника, це призведе до сильних опіків і виразок аж до перфорації, тому отриманий розчин краще обережно процідити, не

збовтуючи, залишивши на дні трохи рідини;

- перекис водню: 1 столова ложка (при сильному забрудненні – 2 столові ложки) на 1 літр води, дати відстоятися приблизно годину, після чого до води можна додати пару таблеток подрібненого активованого вугілля;

- замість перекису водню можна використовувати пігулки гідропериту; дозування – 2-3 таблетки на 1 л води; при розчиненні таблетки у воді утворюється розчин перекису водню, який далі розкладається на воду та активну діючу речовину – атомарний кисень; при розпаді гідропериту у воду потрапляє також карбамід – не особливо шкідлива речовина, що надає воді злегка солонуватий смак, в нашій країні застосовується як харчова добавка, і має допустиму концентрацію в 2-3 г на 1 літр;

- очищення води сріблом – відомий спосіб з часів Олександра Македонського: шматочок срібла в будь-якому вигляді (монета, ложка) залишають у ємності з водою, на ранок така вода придатна для пиття і довгий час не псується;

- при підозрі на забруднення води хімічними речовинами використовують активоване вугілля – 1 столова ложка на 1 літр води;

- на початку 90-х років на півдні України та Молдови при спалахах холери рекомендували у воду додавати 1 чайну ложку столового оцту або 250 г сухого вина на 1 літр води, експозиція – 6 годин, після чого воду можна вживати для пиття.

Яку воду не варто зразу пити

Джерельна, з відкритих водойм або колодязна вода не завжди безпечна. У ній можуть кишіти лямблії, палички та інші мікроорганізми, що викликають діарею та зневоднення. У джерела може бути радіоактивний початок. Або ключ може проходити через звалища побутових відходів, протікати через ґрунт,

багатий на залізо або солями кальцію. Вживання такої води може завдати шкоди здоров'ю.

Інструкція № 16

Алгоритми дії у разі аварії на газовій мережі

При виявленні запаху газу в приміщеннях, підвалах, під'їздах, у дворі або на вулиці:

- прикрийте дихальні шляхи мокрим рушником;
- вимкніть газове обладнання (плита, колонка, котел і т. ін.), перекрийте вентиль на газопроводі;
- відчинити вікна та двері для провітрювання;
- перевірте приміщення на наявність мешканців, виведіть/винесіть їх і самі залиште загазоване приміщення;
- сповістіть сусідів про небезпеку;
- повідомте про виток газу аварійно-диспетчерську службу газового господарства за номером 104, або службу екстреної допомоги за номером 112, назвавши своє ім'я, прізвище, номер телефону, коротко описавши ситуацію;
- перед входом в підвали й погребів до включення світла або запалювання вогню переконайтеся у відсутності запаху газу;
- у разі виявлення запаху газу в підвалі, під'їзді, на подвір'ї, на вулиці необхідно сповістити оточуючих про запобіжні заходи;
- організуйте чергування біля входів у загазовані приміщення з метою недопущення до них людей до приїзду бригади аварійної газової служби;
- після прибуття бригади аварійної газової служби дійте за їх вказівками;

У загазованому приміщенні. Для запобігання виникнення іскріння, яке може призвести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:

- вмикати і вимикати електричні прилади (освітлення, печі, каміни, праски, телевізори, дрилі та ін.);
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- користуватися електродзвоником;
- користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном;
- виконувати дії з металевими предметами (для виключення іскри від удару один об одного);
- користуватися відкритим вогнем (запалювати сірники або запальничку, палити).

На загазованій ділянці місцевості щоб виключити виникнення іскріння, яке може привести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:

- ставити машини, заводити машини, що стоять, і проїжджати біля загазованого колодязя, газорозподільного пункту, шафи газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче 15 метрів з підвітряної сторони;
- користуватися електричними або акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- виконувати дії з металевими предметами з метою виключення удару один об одного;
- користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче 50 метрів від загазованої ділянки місцевості.

Концентрація газу в повітрі 25-30 % призводить до отруєння.

Ознаки отруєння побутовим газом (за наростанням симптомів):

- шум, дзвін у вухах;
- різь та печіння в очах, носоглотці;
- слюзотеча, рясні виділення з носа;
- сильний головний біль, ниючий, поступово наростаючий; цефалгія відзначається в зонах скронь і чола;
- хворобливі відчуття за грудиною;
- порушення координації, хитка хода; слабшають пальці рук, перед очима все пливе;
- почастишання серцевих скорочень;
- нудота, блювотиння;

постраждалий ще може самотійно залишити приміщення чи зону витоку газу, при подальшому вдиханні загазованого повітря:

- пригнічення центральної нервової системи;
- сплутаність свідомості (постраждалий не може згадати найпростіші факти – власне ім'я, дату народження і т. п.);
- задуха;
- шкірні покриви здобувають червонуватого або синюшного відтінку.
- набряклість легенів;
- ураження головного мозку і серцевого м'яза;
- втрата свідомості, смерть.

При отруєнні газом необхідно:

- вивести (винести) потерпілого на свіже повітря, покласти його на

рівну поверхню, усунувши все, що заважає диханню (розстебнути комір, при потребі пасок);

- негайно викликати швидку невідкладну допомогу;
- дати понюхати нашатирний спирт (змочену ватку рухають на відстані 10 см від носа);
- за відсутності дихання виконують штучне;
- при зупинці серця вдаються до непрямого масажу;
- тепло вкрити, напоїти, постійно розмовляти, стежити щоб потерпілий не заснув.

Інструкція № 17

Дії у разі виникнення пожежі

Внаслідок застосування бойових засобів ураження в рази зростає загроза виникнення масштабних пожеж.

У разі виявлення ознак пожежі необхідно:

- негайно повідомити Державну пожежну охорону за телефоном 101, вказавши при цьому адресу, кількість поверхів, місце виникнення пожежі, наявність людей, а також своє прізвище;
- вжити відповідних заходів щодо евакуації людей;
- здійснити в разі необхідності: відключення електроенергії (за винятком систем протипожежного захисту), зупинення систем вентиляції в аварійному і суміжних з ним приміщеннях (за винятком пристроїв протидимового захисту) та здійснити інші заходи, що сприяють запобіганню розвитку пожежі й задимленню будівлі;
- у разі необхідності викликати швидку медичну допомогу та інші аварійно-рятувальні служби;
- вжити (за можливості) заходів щодо гасіння (локалізації) пожежі та збереження матеріальних цінностей.

Уражаючими факторами під час пожежі є:

- величина теплового потоку, в осередку пожежі температура досягає декількох тисяч градусів;
- сильне задимлення;
- токсичні речовини, які утворюються в процесі згорання.

Рекомендації щодо правил поведінки при пожежах:

- остерігайтеся високої температури, задимленості і загазованості, вибухів, падіння дерев та будівель, провалів у прогорілий ґрунт;
- якщо є можливість вийти з приміщення де сталася пожежа через двері, рятуйтеся самі і допоможіть іншим;
- перш ніж визирнути в коридор, торкніться тильним боком долоні ручки входних дверей, якщо вона гаряча, не відчиняйте – там пожежа; якщо ручка дверей холодна, визирніть в коридор, коли там вогонь або багато диму зачинить двері; якщо диму небагато і він іде знизу, це означає, що пожежа – на нижніх поверххах; поверніться в приміщення, затуліть щілини під дверима (ліпше вологими ганчірками);
- двері в задимлене приміщення треба відчиняти обережно, щоб

запобігти спалаху полум'я від швидкого притоку свіжого повітря; в дуже задимленому приміщенні треба плазувати;

- якщо вихід перекрито вогнем, але поряд є зовнішня пожежна драбина, використовуйте її;

- не можна ховатися в глухі кути, під столи, у коморі тощо; рятувникам буде важко вас знайти якщо ви втратите свідомість;

- якщо неможливо залишити приміщення, а у вас є мобільний зв'язок, зателефонуйте за номером 101, щоб повідомити про себе, стояти слід у приміщенні біля вікна;

- для захисту від чадного газу необхідно дихати через вологу тканину (у разі безвихідної ситуації використати рідину власного тіла (слина/сеча) – це допоможе збереженню життя до прибуття рятувальних служб);

- якщо пожежа сталася вище поверхом, спускайтеся вниз сходами, захистивши органи дихання;

- перед тим як увійти в палаюче приміщення, треба накритися з головою мокрою тканиною;

- якщо на людині загорівся одяг, бігти не можна, треба лягти та збити полум'я;

- якщо побачите людину в палаючому одязі, накиньте на неї пальто, плащ, будь-яке простирadlo і щільно притисніть;

- при гасінні пожежі використовуйте вогнегасники, воду, пісок, землю, простирadla та інші засоби; при гасінні лісових пожеж використовуйте гілля листяних дерев (берези, ліщини), лопати тощо;

- виходити із зони лісової (степової) пожежі треба проти вітру (тобто в тому напрямку, звідки дує вітер), перпендикулярно краю пожежі, по просіках, дорогами, галявинами, берегами струмків та річок.

Інструкція № 18

Попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури

Після 24 лютого 2022 року на залізниці пасажирськими потягами почали здійснювати евакуацію цивільного населення.

Зонами підвищеної небезпеки на залізничному транспорті є: залізничні колії, переїзди, посадочні платформи. Постійну небезпеку становить система електропостачання, можливість аварій, зіткнення, отримання травм під час посадки або висадки. Залізничні переїзди небезпечні через аварійні зіткнення. Крім цього, залізничними коліями перевозяться небезпечні вантажі: від палива та нафтопродуктів до радіоактивних відходів та вибухових речовин.

Основні правила безпеки:

- під час руху вздовж залізничної колії не дозволяється підходити ближче 5 м до крайньої рейки;
- на електрифікованих ділянках залізничної колії не підніматися на опори, не торкатися спуску, який відходить від опори до рейок, а також дротів, які лежать на землі;
- залізничні колії можна переходити тільки в установлених місцях (по пішохідних містках, переходах тощо); перед переходом колій необхідно впевнитись у відсутності потяга або локомотива і тільки після цього здійснювати перехід;
- у разі екстреної евакуації з вагона зберігайте спокій, з собою беріть тільки те, що необхідно; великі речі залишайте у вагоні, тому що це погіршить швидкість евакуації; надайте допомогу в евакуації пасажирам з дітьми, літнім людям, інвалідам та іншим;
- підходячи до переїзду, уважно простежте за світловою і звуковою сигналізацією та положенням шлагбаума; переходити колії можна тільки при відкритому шлагбаумі, а при його відсутності – коли не видно потяга;
- забороняється бігти по платформі вокзалу вздовж потяга, що прибуває чи відходить;
- під час проходження потяга без зупинки не стояти ближче двох метрів від краю платформи;
- підходити до вагона дозволяється тільки після повної зупинки потяга;
- посадку у вагон та вихід з нього здійснювати тільки з боку перону і бути при цьому обережним, щоб не оступитися та не потрапити в зазор між посадочною площадкою вагона і платформою;
- на ходу потяга не відкривайте зовнішні двері тамбурів, не стійте на підніжках та перехідних майданчиках, а також не висовуйтеся з вікон вагонів; при зупинках потяга на перегонах не виходьте з вагонів;

- у вагонах забороняється використовувати відкритий вогонь та користуватися побутовими приладами, що працюють від вагонної електромережі (чайники, праски і таке інше); перевозити у вагонах легкозаймисті та вибухонебезпечні матеріали;
- при виході через бокові двері та аварійні виходи будьте обережними, щоб не потрапити під зустрічний потяг.

Поява натовпу можлива в місцях масового скупчення людей. Спрямовувати свій рух у вузькі проходи, коли натовп вже набрав чинності, допустимо лише у випадку вибуху чи пожежі, яка швидко поширюється, або утворюється задимленість в результаті згоряння пластикових матеріалів та покриттів.

Щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків у натовпі:

- якщо ви потрапили в натовп, дозвольте йому нести вас у напрямку від центру до краю натовпу, намагаючись поступово вибратися з нього;
- не тримайте руки в кишенях, глибоко вдихніть і розведіть зігнуті в ліктях руки в сторони, кулаки спрямуйте вгору, щоб грудна клітка була захищена від здавлення;
- намагайтесь знаходитись подалі від кремезних людей, чи тих, які мають громіздкі предмети чи великі сумки;
- опинившись в рухомому натовпі необхідно триматися подалі від будь-яких стін і виступів, особливо небезпечні в цих випадках всілякі металеві ґрати;
- намагайтесь втримати рівновагу, щоб не впасти;
- рухаючись, ставте ногу на повну стопу, не робіть короткі кроки, не піднімайтесь навшпиньки;
- якщо тиснява прийняла загрозливий характер, негайно, не роздумуючи, звільніться від будь-якої ноші, насамперед від сумки на довгому реміні; зніміть з себе довгий, надто вільний одяг, а також все, що може здавити шию, тобто шарф, краватку, ланцюжок;
- якщо у вас щось випало, у жодному разі не нахиляйтесь, щоб підняти;
- у разі падіння, намагайтесь якнайшвидше піднятися на ноги, при цьому не опирайтесь на руки (їх віддавлять або зламують); намагайтесь хоч на мить встати на підшви; знайшовши опору, «виринайте», різко відштовхнувшись від землі ногами; якщо встати не вдається, згорніться клубком (захистіть голову передпліччями, долонями прикрийте потилицю, а живіт – зігнутими та підтягнуми до тулуба ногами).

Потрапивши в переповнене людьми приміщення, заздалегідь визначте, які місця при виникненні екстремальної ситуації найнебезпечніші зверніть увагу на запасні та аварійні виходи, сплануйте шлях до них.

Інструкція № 19

Як врятуватись від “брудної бомби”, застосування ядерної зброї чи аварії на АЕС

У випадку застосування ядерної зброї, використання “брудної бомби” або вибуху на АЕС **головне правило лишається незмінним**: почувши сирену, прямуйте в укриття.

Увімкніть радіо, телебачення або скористайтесь інтернетом для отримання сповіщення про відповідну загрозу та про подальші дії.

Оперативну інформацію має повідомити ДСНС, Генштаб, поліція чи місцева влада на сторінках їх офіційних сайтів чи соцмереж або в офіційних каналах у Viber чи Telegram. Якщо інтернет-зв'язок буде нестабільним, можна використовувати полегшені версії соцмереж (Facebook Lite, Messenger Lite).

Однак є велика ймовірність, що в зоні ураження ядерною зброєю зовсім не працюватиме інтернет та засоби зв'язку, буде відсутнє електропостачання. А тому заздалегідь подбайте про наявність радіоприймача з живленням від батарейок. Це може бути єдиним засобом зв'язку в надзвичайній ситуації.

Якщо ядерний вибух застав вас на вулиці

- Помітивши спалах у небі (або його відбиття від поверхонь), у жодному разі не дивіться в той бік. Це загрожуватиме опіком рогівки, спалаховою сліпоту та опіком очей.
- Лягайте на землю. Спробуйте знайти в секундній доступності заглиблення або виступ, за яким можна сховатись від ударної хвилі та уламків.
- Спробуйте закрити всі відкриті частини тіла: ляжте ногами в бік вибуху, обличчям донизу, підкладіть руки під себе, щоб захистити їх від опіків та травмувань.
- По можливості, прикрийте вуха навушниками — це захист від баротравми.
- Прикрийте рот і ніс маскою, тканиною одягу або хусткою, дихайте через них. Однак ці підручні засоби не можуть повністю захистити від внутрішнього опромінення. Тому важливо якнайшвидше потрапити в укриття.
- Біжіть в укриття одразу, як з'явиться можливість звестися на ноги й коли минула вибухова хвиля від застосування ядерної зброї.

Бігти в укриття треба враховуючи напрям вітру. Якщо він дме з епіцентру вибуху – пересувайтесь перпендикулярно (ліворуч або праворуч) напрямку вітру. В іншому випадку – рухайтесь проти вітру.

Головний критерій пошуку укриття – хвилинна доступність. Якщо поруч немає спеціально обладнаного сховища, найкраще підійде підвал або центр великих бетонних будівель з мінімальною кількістю вікон та дверей. Зони будівлі, де найбезпечніше сховатись у разі застосування ядерної зброї, дивіться на ілюстрації.

Де безпечно ховатися у разі радіаційної надзвичайної ситуації



- Перш, ніж потрапити в укриття, зніміть верхній шар одягу. Це може усунути до 90% радіоактивного забруднення й зменшить час, протягом якого ви перебуваєте під впливом опромінення. Щоб запобігти розсіюванню радіоактивного пилу, будьте дуже обережні, знімаючи одяг, намагайтесь уникнути контакту шкіри з забрудненим одягом. Покладіть одяг в поліетиленовий пакет або герметичний контейнер. Найкращим варіантом буде переодягнутися повністю та якнайшвидше провести дезактивацію (див. пункт 11).
- Переконайтесь, що в приміщення, яке ви використовуєте як укриття, не потрапляє повітря ззовні. Закрийте всі вікна, двері, вентиляційні отвори, вимкніть кондиціонер та обігрівач. За можливості перейдіть у кімнату, де немає вікон.
- Дистанціюйтесь від інших людей у приміщенні, не торкайтесь їх. Ви можете спричинити радіоактивне забруднення одне одного.
- Не їжте й не торкайтесь нічого, що могло зазнати радіоактивного забруднення.
- Проведіть **дезактивацію** – заходи для очищення від радіаційного забруднення тіла, приміщення, поверхонь та предметів, з якими ви контактуєте.
- Для змивання радіоактивного забруднення зі шкіри та поверхонь можна використовувати водопровідну воду, якщо не було офіційних повідомлень про заборону її використання!
- Рекомендовано прийняти прохолодний душ з використанням миючих засобів. Уникайте сильного тертя шкіри, це може призвести до пошкодження шкіри та потрапляння радіонуклідів до організму.
- Якщо немає змоги прийняти душ, омийте всі відкриті ділянки шкіри, особливо руки й обличчя. Використовуйте мило й велику кількість води. Не тріть шкіру в місцях, де є подряпини чи рани, аби запобігти потраплянню радіонуклідів до організму. Якщо у вас зовсім немає доступу до води, скористайтесь вологою серветкою, чистою вологою тканиною або вологим паперовим рушником. Ретельно протріть усі відкриті ділянки шкіри.
- Поверхні й предмети протріть вологою ганчіркою або серветкою. Це обов'язково, не залежно від того, яке приміщення ви використовуєте як укриття.
- За можливості одягніть чистий, щільний максимально закритий одяг, що не міг зазнати радіоактивного забруднення.

- Знайдіть джерело інформації (радіо, телевізор, інтернет). Аби не пропустити інструкції, не вимикайте радіоприймач або інший засіб зв'язку.
- Залишайтесь в укритті впродовж 24 годин, якщо органи влади не нададуть інших інструкцій щодо переміщення чи евакуації.

Якщо ядерний вибух застав вас у приміщенні

- Переконайтесь, що в приміщення не потрапляє повітря. Закрийте всі вікна, двері, вентиляційні отвори, вимкніть кондиціонер та обігрівач. За можливості перейдіть у кімнату, де немає вікон.
- Залишайтесь в укритті впродовж 24 годин, якщо органи влади не нададуть інших інструкцій щодо переміщення чи евакуації. Аби не пропустити інструкції, не вимикайте радіоприймач або інший засіб зв'язку.
- Не їжте й не торкайтесь нічого, що могло зазнати радіоактивного забруднення.
- Якщо члени вашої сім'ї на момент застосування ядерної зброї були в іншому укритті, вони мають залишитись там, доки не буде дозволу покинути його.
- Тримайте своїх домашніх тварин усередині укриття.
- Не вживайте водопровідну воду до отримання відповідного повідомлення про її безпечність.

Якщо ядерний вибух застав вас у дорозі

- Помітивши спалах у небі (або його відбиття від поверхонь), у жодному разі не дивіться в той бік. Це загрожує опіком рогівки, спалаховою сліпототою та опіком очей.
- Зупиніть автомобіль на безпечній частині дороги.
- Закрийте всі вікна, двері, люки та будь які отвори, перекрийте потік повітря ззовні.
- Прийміть захисну позу (закрийте голову руками та опустіть лікті на коліна).
- По можливості, прикрийте вуха навушниками — це захист від баротравми.
- Прикрийте рот і ніс маскою, тканиною одягу або хусткою, дихайте через них, поки не опинитесь в укритті: це має захистити вас від потрапляння радіонуклідів в організм.
- Після вибуху негайно треба знайти укриття. Головний критерій – хвилинна доступність. Якщо поруч немає спеціально обладнаного сховища, найкраще підійде підвал або центр великих бетонних будівель з мінімальною кількістю вікон та дверей.

Якщо ваша дитина під час ядерного вибуху – у школі або садочку

Якщо на момент ядерного вибуху ваша дитина була в закладі освіти, вона має залишатись там в укритті з рештою дітей.

Навіть якщо школа або садок в п'ятихвилинному доступі від дому, не потрібно виходити з укриття і забирати дитину. Це нашкодить вам, бо на вулиці ви можете зазнати радіаційного впливу, вашій дитині, а також іншим дітям й вчителям або

вихователям, які перебувають в укритті школи чи садочка.

Згідно норм безпеки приміщення для укриття мають загерметизувати зсередини, аби туди не потрапляли шкідливі речовини ззовні. Батьки, що прийшли з вулиці, можуть переносити на одязі радіоактивний пил, або він разом з повітрям може потрапити у приміщення, де переховуються діти.

Тож вийти назовні означає наражати на небезпеку не лише себе, а й дітей та персонал. У випадку аварії з викидом або ядерного вибуху у будь-якій споруді безпечніше, ніж на вулиці.

Для того, що мати впевненість, що школа або садок готові до будь яких сценаріїв ми рекомендуємо вам переконатись заздалегідь, що тамтешнє укриття захистить вашу дитину від радіації у випадку ядерного вибуху. А також переконатись, що ваша дитина готова до такого сценарію.

Для цього потрібно:

- **Переконатись, що у вчителів (вихователів) та дирекції школи або садочка є план дій на випадок ядерного вибуху.** Вони мають діяти згідно із загальними правилами поведження у такій надзвичайній ситуації. Правила **тут**.

- Якщо дирекція закладу не проінформувала вас про це, ви маєте домовитись заздалегідь із іншими батьками та вчителем, що у випадку ядерного вибуху двері укриття, де перебувають діти – не будуть відчиняти, допоки не було дозволу від органів влади.

Це значить, що **прийти і забрати дитину звідти, поки немає офіційних оголошень, що загроза минула – буде неможливо.** Поясніть їм, що зайве відчинення дверей укриття і допуск туди батьків, що прийшли з вулиці – нашкодить дітям.

- **Переконайтесь, що укриття адаптоване для перебування там в умовах ядерної небезпеки.** Чи є в адміністрації школи відповідні документи, акти перевірки контролюючих органів, що свідчать про те, що укриття – придатне. Крім цього – акт ДСНС про те, що приміщення в задовільному санітарному та протипожежному стані.

Деякі заклади мають спеціальні протирадіаційні укриття або більш надійні сховища – герметичні. Однак за відсутності таких допускається перебування в найпростіших укриттях, але в яких дотримані наступні вимоги (їх дотримання ви можете перевірити самі):

- розташовується в підвальному (підземному) приміщенні, на цокольному чи на першому поверсі (за умови забезпечення огорожувальними будівельними конструкціями), в основній будівлі школи або не далі, ніж 100 метрів від неї. Поруч не має бути резервуарів з небезпечними хімічними, легкозаймистими, горючими та вибухонебезпечними речовинами, водопровідними та каналізаційними магістралями;
- укриття забезпечене електроживленням, штучним освітленням, системами водопроводу та каналізації. За відсутності мають бути приміщення для встановлення виносних баків;
- не має бути ніяких отворів у стінах окрім дверей. Якщо є інші – мають бути закладені мішками з піском або ґрунтом, бетонними блоками чи цеглою;
- в укритті має бути не менше ніж два евакуаційних виходи. Для укриттів місткістю до 50 осіб допускається один вихід;

- через укриття не повинні проходити водопровідні, каналізаційні чи інші магістралі;
- входи мають закриватись посиленими дверима з негорючих матеріалів (металевими або дерев'яними, оббитими залізом) чи захисними екранами (кам'яними, цегляними, залізобетонними) на висоту не менше 1,7 м;
- в укритті має бути вентиляція;
- місткість укриття – не менше 1 метра на людину.
- Оскільки укриття має бути розраховане на перебування там дітей впродовж не менше від 48 годин, перевірте, чи є там перелік речей, які має забезпечити адміністрація закладу освіти:
 - місця для сидіння (лежання): стільці, лавки чи ліжка, спортивні мати, каремати;
 - теплі ковдри або спальники;
 - поліетиленові пакети;
 - армований скотч для герметизації приміщення;
 - ганчірки та вологі серветки;
 - вода для очищення тіла, предметів, поверхонь від радіаційного пилу;
 - питна вода у розрахунку одна особа/2 л на добу;
 - запас консервів та сублімованої їжі;
 - контейнери для продуктів харчування;
 - баки для нечистот, що щільно закриваються (для неканалізованих будівель і споруд);
 - резервне штучне освітлення (електричні ліхтарі, свічки, газові лампи тощо);
 - вогнегасники;
 - аптечка із засобами надання невідкладної медичної допомоги;
 - Запас таблетованого йодиду калію на максимальну плановану кількість дітей та персоналу в укритті: немовлята від народження до 1 місяця – 16 мг на особу, діти (від 1 місяця до 3 років) – 32 мг, діти (від 3 до 12 років) – 62,5 мг на особу, підлітки (від 12 до 18 років), вагітні, матері-годувальниці та дорослі (до 40 років) – 125 мг на особу, дорослим від 40 років йодна профілактика зазвичай не потрібна.
 - респіратори FFP2 та FFP3 в розрахунку на максимальну кількість дітей, яку вміщує сховище;
 - засоби зв'язку та оповіщення (телефон, радіоприймач на батарейках з КХ/СХ діапазоном на випадок відсутності зв'язку та струму, інтернет, рекомендовано встановлення Wi-Fi пристроїв);
 - інструменти (лопати штикові та совкові, лом, сокири, пилки, ножівки тощо).
Якщо не всі речі є, разом із іншими батьками проконтролюйте, аби їх придбали або знайдіть та принесіть самі.
- **Складіть тривожний рюкзак для своєї дитини**, у ньому мають бути: пляшка чистої води; поживні батончики чи снеки в герметичних упаковках; нотатка від батьків, у якій вказано ПІБ дитини, контактні дані батьків та ближніх родичів (імена, телефони, адреси); телефон (за можливості), зарядний пристрій і павербанк; індивідуальний набір необхідних ліків, респіратори (запас на кілька днів); комплект змінної білизни та одягу; спальник, якщо ними на забезпечує заклад; улюблена іграшка або річ. Інші речі відповідно до віку дитину (підгузки, дитяче харчування).

Важливо! Для того аби не навантажувати дитину важкими речами щоразу, коли вона йде до школи чи садочка, домовтесь з адміністрацією або вчителем (вихователем), щоб ці речі зберігались у закладі, але в швидкому доступі, аби їх можна було швидко брати під час тривоги.

- **Обов'язково попередьте медичного працівника школи або садочка, вчителів (вихователів) або адміністрацію, якщо ваша дитина має порушення функціонування щитоподібної залози або алергію на калій йодид! В укритті їм може знадобитись йодопрофілактика, але тільки після офіційної вказівки ДСНС чи органів влади в її потребі!**
- **Проговоріть з дитиною, що в разі ядерної загрози вона певний час залишатиметься в укритті з іншими дітьми.** Не лякайте дитину, але й не прикрашайте події. Поясніть, це важливо для того, аби переконатися в безпеці. Запевніть її, що як тільки небезпека мине, уся ваша родина знову буде разом.
- Також важливо проговорити цей сценарій з усіма членами вашої родини.

Якщо ви не впевнені у безпечності перебування вашої дитини в укритті навчального закладу у випадку ядерного вибуху – тоді рішення, чи навчатиметься ваша дитина офлайн, доки є така загроза – ви приймаєте на власний розсуд.

Залежно від ситуації, органи місцевого самоврядування або адміністрація закладу можуть ухвалити рішення про тимчасове припинення очного формату навчання у вашій школі.

Перша допомога постраждалому від ядерної зброї

При наданні допомоги постраждалому першочергово необхідно видалити радіоактивні речовини з його одягу (роздягнути або попросити роздягнутися) та обробити шкіру теплою водою з милом.

Видалення одягу, очищення шкіри, ран, отворів тіла необхідне для запобігання потрапляння радіонуклідів до організму та зменшення дози опромінення постраждалого й оточуючих. При наданні допомоги постраждалому слід максимально використовувати наявні засоби індивідуального захисту: рукавички, одноразові комбінезони та респіратори.

Після надання допомоги постраждалому проведіть дезактивацію самому собі.

- **Очищення ран.** Якщо людина отримала будь-які поранення під час застосування ядерної зброї, то через них радіоактивні речовини можуть потрапити всередину організму. Тому необхідно провести наступну процедуру:
 - накрити шкіру навколо відкритих ран водонепроникними пов'язками, щоб обмежити поширення радіоактивного забруднення на інші ділянки тіла.
 - обережно промити рани великою кількістю води або фізіологічного розчину.
- **Очищення вух та носа.** Обережно протріть вуха та ніс зволоженим стерильним аплікатором із ватним наконечником.
- **Обробка ротової порожнини та очей.** При потраплянні радіоактивних речовин через рот слід негайно почистити зуби зубною пастою й кілька разів прополоскати рот 3% розчином лимонної кислоти. При ураженні мигдалин доцільно прополоскати горло 3% розчином перекису водню. А очі необхідно обережно промити великою кількістю фізіологічного розчину або води.
- **Очищення волосся.** Попросіть постраждалого помити волосся теплою водою з м'яким милом або шампунем. Воду, якоюмили волосся, не можна

використовувати для миття інших частин тіла. Уникайте потрапляння забрудненої стічної води в очі, вуха, ніс або рот. Висушіть волосся чистими рушниками.

- **Транспортування постраждалого.** Загорніть забруднені ділянки або всього постраждалого у два шари простирадла. Стежте за температурою тіла постраждалого. Після транспортування медики, що приймуть постраждалого, мають провести огляд та дезактивацію транспортного засобу та обладнання й утилізувати все забруднене.

Симптоми радіаційного опромінення

Первинна променева реакція триває до 3 діб після ураження.

Її прояви: дратівливість, загальна слабкість, нудота, блювання, головний біль, підвищення температури тіла, збудження, а потім пригнічення психічної діяльності.

Прихований період відсутній при тяжких формах. Зазвичай триває від 3 діб до року. У постраждалого спостерігається покращення самопочуття, проте він відчуває загальну слабкість, зниження апетиту, проблеми з дефекацією та іноді порушення сну.

Розпал хвороби відбувається від двох тижнів з моменту ураження. Далі – індивідуально.

У хворого можуть бути такі симптоми: головний біль, безсоння, нудота, загальна слабкість, шлунково-кишкові розлади з сильними болями в животі, температура тіла до 38-40 °С, множинні точкові крововиливи на шкірі та слизових оболонках, кровотечі внутрішніх органів (легеневі, шлунково-кишкові, ниркові), випадіння волосся на другому-третьому тижні, інфекційні ускладнення (ангіна, пневмонія, абсцес легень та загальне зараження крові – сепсис).

План дій у разі радіаційної аварії на АЕС у вашому регіоні

Окупанти постійно створюють загрозу радіаційних аварій на українських АЕС. А тому ознайомтесь із планом дій для населення в разі радіаційної аварії на АЕС.

- Почувши сигнал тривоги, що сповіщає про надзвичайну ситуацію, негайно увімкніть радіо, телевізор або інтернет і прослухайте повідомлення. Цю інформацію ДСНС, армія, поліція чи місцеві органи управління мають повідомити на офіційних сторінках їх сайтів чи соцмереж або в офіційних каналах у Viber, Facebook чи Telegram.
- Існує велика ймовірність того, що в зоні ураження зовсім не працюватиме інтернет та засоби зв'язку, буде відсутнє електропостачання. Тому заздалегідь подбайте про наявність радіоприймача з живленням від батарейок. Це може бути єдиним засобом зв'язку в надзвичайній ситуації.
- Якщо у вашій місцевості розміщена АЕС і на ній сталася аварія, залишайтеся в приміщенні або негайно зайдіть у нього, якщо ви на вулиці. Найкраще – в укриття або підвал. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівлі, тому треба триматися якнайдалі від стін і даху.
- Швидко надягніть респіратор або ватно-марлеву пов'язку; якщо їх немає, прикрийте ніс і рот рушником, хусткою або шарфом.
- Закрийте та заблокуйте всі вікна, двері та вентиляційні отвори в приміщенні та не підходьте до них без нагальної потреби; вимкніть кондиціонер та обігрівачі.

- Заздалегідь подбайте про запас води в герметичних ємностях так, щоб вистачило на кілька днів. Загорніть продукти в плівку та покладіть у холодильник або шафу.
- Стежте за подальшими повідомленнями від ДСНС, армії, поліції чи місцевих органів управління. Вони сповістять про необхідність йодної профілактики, евакуацію та правила безпеки.
- Корисні застосунки для інформування про надзвичайні ситуації: **“Тривога”** (розробник – Мінцифри), **“єТривога”** (розроблений українськими ІТ-волонтерами в Польщі), **“Київ Цифровий”** (тільки для мешканців столиці)
- Проведіть йодопрофілактику.

Йодопрофілактика. Рекомендації

Важливо! Проводити йодопрофілактику можна тільки після офіційного оповіщення щодо її необхідності.

Необхідність у прийомі препарату стабільного йоду (калію йодиду) може бути як після аварії на АЕС, так і після ядерного вибуху. Але вона виправдана лише тоді, коли радіація спричинена радіойодом. В інших випадках (зокрема при застосуванні “брудних бомб”) прийом препаратів йоду заборонений і може завдати організму непоправної шкоди.

Дорослим старше від 40 років або людям з порушеннями функціонування щитоподібної залози йодна профілактика зазвичай не потрібна.

Йодопрофілактика полягає в одноразовому прийомі таблетованого йодиду калію. Другий прийом передбачено в разі пролонгованого (більше 24 годин) або повторного впливу і якщо людина вживала забруднену їжу або воду.

Дозування йодиду калію (таблетки):

немовлята від народження до 1 місяця – 16 мг

діти (від 1 місяця до 3 років) – 32 мг

діти (від 3 до 12 років) – 62,5 мг

підлітки (від 12 до 18 років), вагітні, матері-годувальниці та дорослі (до 40 років) – 125 мг

Більше про йодопрофілактику під час ядерної загрози дивіться у цьому відео:

Що робити, якщо під час радіаційної аварії вам потрібно буде вийти з укриття?

- Покидати укриття можна лише після офіційного дозволу ДСНС, органів виконавчої влади чи інших офіційних установ.
- Користуйтеся респіратором, надягніть максимально закритий та щільний одяг, плащ, гумове взуття та рукавички.
- Не роздягайтеся на вулиці, не сідайте на землю, не купайтесь у відкритих водоймах, не збирайте гриби чи лісові ягоди, не паліть.
- Після повернення додому зніміть верхній шар одягу. Це може усунути до 90% радіоактивного забруднення й зменшить час, протягом якого ви перебуваєте під впливом радіації. Щоб запобігти розсіюванню радіоактивного пилу, будьте дуже обережні, знімаючи одяг, намагайтесь уникнути контакту шкіри з забрудненим одягом. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер та тримайте його подалі від людей та домашніх тварин.

- Якщо є можливість, проведіть дезактивацію, виконавши ті ж дії, як при проведенні дезактивації в разі ядерного вибуху.
- Одягніть чистий, максимально закритий та щільний одяг.

Як безпечно харчуватися та пити воду під час радіаційної аварії чи після ядерної атаки?

Безпечною для вживання є їжа, яка не контактувала з радіоактивними речовинами: їжа в герметичних контейнерах (банках, пляшках, коробках тощо) та їжа в холодильнику або морозильній камері.

Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою ганчіркою або чистим рушником. Також перед використанням протріть столи та посуд вологою ганчіркою або чистим рушником. Витріть миски й килимки для домашніх тварин.

Ганчір'я, яким ви очищували посуд та поверхні, покладіть у пакет чи пластикову коробку, яка герметично закривається. Бажано наклеїти на них етикетку з попередженням про радіацію й зберігати в місці, не доступному для дітей чи домашніх тварин.

Не збирайте й не вживайте їжу зі свого саду, городу чи ту, що перебувала на вулиці, поки не отримаєте офіційне повідомлення, що це безпечно.

Лише бутильована вода є безпечною для вживання, поки не буде проведена перевірка водопровідної води на забруднення. Кип'ятіння не позбавляє від радіоактивних речовин. Ви повинні мати воду в пляшках, якою запаслись заздалегідь. ДСНС чи органи виконавчої влади повідомлять про безпеку водопровідної води.

Як підготуватись до радіаційної аварії у вашому регіоні

Ось кілька правил, як підготуватись до надзвичайної ситуації чи до евакуації з небезпечної зони.

- Заздалегідь подбайте про запас води в герметичних ємностях так, щоб вистачило на кілька днів. Поради для цього в розділі **“Як підготувати запас води”**.
- Подбайте про запас продуктів на випадок надзвичайної ситуації. Поради читайте в розділі **“Якими продуктами запастися для дому та тривожної валізи”**.
- Майте наготові тривожну валізу. Що до неї покласти, **читайте тут**.
- Подбайте про те, аби бути на зв'язку й мати доступ до інформації, коли трапиться надзвичайна ситуація. **Інструкція тут**.

Поради, як підготуватись до ядерної небезпеки дивіться також у відео:

Застосування “брудних бомб”: яка небезпека і які способи порятунку

Не слід виключати застосування росіянами “брудних бомб” під час війни. Ці бомби ще називають “зброєю терористів”. Оскільки такі бомби є інструментом залякування, то їх можуть застосовувати на територіях, де немає активних бойових дій і є висока щільність населення.

“Брудна бомба” — це суміш вибухівки, наприклад динаміту, і радіоактивних речовин. Інша назва такої бомби – радіологічний розсіювальний пристрій (РРП). Не слід плутати її з ядерною зброєю. “Брудна бомба” не може створити ядерний вибух, як ядерна зброя, хоч і може поширити радіоактивне забруднення в

порівняно невеликих кількостях і на обмежені відстані. Головна небезпека “брудних бомб” – це сам вибух, від якого можуть загинути чи постраждати люди. Зазнати радіаційного впливу можуть першочергово ті, хто опинився в епіцентрі вибуху. На більших відстанях від місця вибуху небезпека є тільки у випадку, коли люди вдихають пил, їдять забруднену їжу або п’ють забруднену воду.

Тому правила порятунку в разі застосування “брудної бомби” такі ж, як і під час радіаційної аварії на АЕС: прямуйте в укриття, залишайтеся в укритті, слухайте подальші вказівки від органів влади, ДСНС чи поліції.

Важлива інформація для ЗМІ, блогерів та всіх громадян, які фотографують або пишуть про війну та армію

Що категорично заборонено висвітлювати ЗМІ у воєнний час:

- найменування частин та підрозділів, а також їх розташування
- кількість військових у частинах та підрозділах
- кількість озброєння та техніки, їх стан і місце зберігання
- умовні позначки об’єктів

Будь-яку інформацію про:

- операції, які проводять або планують
- систему охорони та оборони військових частин
- наявний захист військового такий як: озброєння та техніка (крім видимих або очевидно виражених)
- порядок залучення сил (військових) та засобів (озброєння)
- збір розвідувальних даних
- переміщення та розгортання військ (найменування, кількість, маршрути)
- військові частини та їх тактику, методи дій
- унікальні операції та спосіб їх виконання
- ефективність радіоелектронної боротьби противника
- відкладені або скасовані операції
- зниклий або збитий літак, корабель та операції з пошуку і порятунку
- плани щодо безпеки наших військ (дезінформація, маскування, протидія)
- інформаційно-психологічні операції, які проводять або планують
- пропаганду або виправдання широкомасштабної збройної агресії росії проти України.

Не публікуйте у соцмережах:

- наслідки влучань ворожих ракет чи снарядів або моменти їх прольотів у небі. Так ви допоможете ворогу коригувати вогонь.
- час та місце «прильотів» (ні в публікаціях, ні в коментарях).
- дані про роботу українського ППО.
- фото, де видно номери, особливі позначки й відмітки на знищеній або збитій ворожій техніці.
- неперевірену інформацію про потерпілих чи загиблих.

**Журнал
реєстрації інструктажів з питань безпеки**

[illegible]