

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Президент

Відкритого міжнародного

університету розвитку людини «Україна»

Петро ТАЛАНЧУК



ІНСТРУКЦІЯ № 26

з безпеки життєдіяльності для студентів (у літній період)

1. Загальні правила поведінки під час відпочинку на воді

Перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку. Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

1.1. Загальні правила поведінки на воді

- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в обладнаних для цього місцях, спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади;
- безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +24° С;
- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- у воді варто знаходитись не більше 15 хвилин;
- після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
- не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
- перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь у безпеці дна і достатньо безпечній для Вас глибині водоймища;
- пірнати можна лише там, де для цього є достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

1.2. Правилами поведінки на воді забороняється:

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
- 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, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавазасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавазасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

1.3. Місця купання (пляжі) повинні відповідати санітарно-технологічним нормам.

1.4. Під час катання на човнах суворо дотримуватись встановлених правил поведінки під час катання на цих плавзасобах.

1.5. Як діяти у випадку нещастя, що сталось при катанні на човні або купанні

Якщо човен перевернувся, головне – не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже, потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Потрапивши під шліт або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, звідки надходить світло.

Той, хто добре вмів плавати, в першу чергу повинен допомогти тому, хто не вмів плавати, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопавшого, потім іншого; врятувати виплав одночасно кількох людей неможливо.

Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців; підводні шлини, які паралізують волю людини, що пливе; водорості, що сковують рух плавця.

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

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

Від переохолодження або різкого переходу із зони теплої води в зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги. Головне — не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води і кличте на допомогу!!!

Плавець, що заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і намагатися м'якими, спокійними рухами виплисти в бік, відкілья приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути: переохолодження у воді; перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення, безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше. В усіх випадках плавець рекомендується перемінити стиль плавання і по можливості вийти з води.

Якщо немає умов для негайного виходу з води, то необхідно діяти так:

- при відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки в кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою в зовнішній бік та розтиснути кулак;

- при судомі ікроножного м'яза необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою піджати ногу в коліні поперед себе.

2. Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження і утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають у ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Забороняється вживати алкоголь через те, що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин запурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40°C, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відпарованої шкіри та інфікування.

При утопленні необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потонаючих доводиться, коли: потонаючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробує під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потонаючий: рятівний круг, дошку, мотузку та інше. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потонаючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника і не став чіплятися за нього. До потонаючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно підірнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно потовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потонаючого до себе спиною. В особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою). Якщо свідомість відсутня (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс пари папаторного спирту, яким змочений шматок ваги, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевої артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот. В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях відсутні, наявні ознаки зупинки дихання; широкі зіниці, але немає трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій у коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у випадкових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко і послідовно

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
 2. Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими в серветку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інші інородні тіла.
 3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет у шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), взяти за підборіддя, висунути вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
 4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно “краєм ока” контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є — продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчеревна ділянка, повторіть все з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом “рот у рот”, а “рот у ніс”, затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань — 16-20 за хвилину.
 5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть уздовж передньо-нижньої поверхні грудни, основу другої долоні впоперек першої, розіпніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулубу, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях.
 6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань і натискувань на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє — 1:5.
 7. Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях.
- Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. В тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, не зважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає, або з'являються тріщинні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.

3. Основні рекомендації безпеки під час прогулянки у лісі

- 3.1. Підготовка до подорожі у ліс:
 - повідомте про те, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає — залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом із вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення);
 - візьміть собі за правило — перед мандрівкою чи походом до лісу подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири;
 - одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов.

Запам'ятайте:

 - погодні умови можуть змінитися дуже швидко.
 - переконайтеся, що все ваше спорядження — у доброму, робочому стані. Якщо ви сумніваєтесь брати ту чи іншу річ, пам'ятайте — зайва вага буде вам заважати.
- 3.2. У лісі:
 - встановіть між собою сигнали, щоб не загубити один одного в лісі, особливо на випадок несподіванок — свистом або голосом;
 - запам'ятовуйте орієнтири під час руху в лісі. Щоб не заблукати — лишайте примітки. Без орієнтирів людина в лісі починає кружляти;
 - виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Ніколи не залишайте вогнище без догляду. Незагашене вогнище може бути причиною лісової пожежі;

- ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води — струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;
 - будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість — обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;
 - пам'ятайте — збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не купуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях — отруйні.
 - уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця — у людей і тварин близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину — якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево;
 - уникайте додаткових неприємностей із тваринами, особливо в нічний час — ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд із місцем вашого відпочинку, краще покладіть її на дерево; не доїдки їжі закопайте подалі від місця відпочинку;
 - будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть із ранки краплі крові з отругою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час сльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та в роті. Потім необхідно накласти щільну пов'язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні;
 - в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні;
 - якщо ви опинилися біля поламаних дерев — не затримуйтесь. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;
 - не ховайтесь під високими деревами та не залишайтеся на галявині під час зливи із блискавкою, бо блискавка може вдарити в найвище місце.
- 3.3. Якщо ви заблукали в лісі:
- зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте — думати логічно неможливо;
 - негайно зупиніться і присядьте. І не робіть більше жодного кроку, не подумавши. Думати можна тільки про одне, як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях;
 - пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтесь простежити до неї дорогу. Якщо це не вдасться, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще — залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтесь. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте “на воду” — униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка — до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево — погляд із висоти допомагає краще зорієнтуватися;
 - правильно користуйтеся вогнем. Він є одним із основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті;
 - уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і захисту;
 - використовуйте навички та вміння будівництва схованок (буда, навіс, намет та ін.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню в лісі, забезпечить вам захист і тепло;
 - бережіть та скопомно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.
- ПАМ'ЯТАЙТЕ!** Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись в екстремальних умовах, тому:
- знайте приблизно свій шлях мандрівки;
 - майте при собі засоби визначення напрямків сторін горизонту;
 - майте одяг, придатний для будь-яких погодних умов;
 - майте достатньо їжі, води, сірників, речей та засобів для захисту свого життя.

4. Обережно — гриби!

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

Основні причини отруєнь:

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

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

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

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!!!:

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

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

4.3. Не збирайте гриби:

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

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

4.5. Не куштуйте сирі гриби на смак.

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

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

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

4.9. обов’язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, — грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік; тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку.

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Перша допомога при отруєнні грибами

1. Викличте “Швидку медичну допомогу”.

2. Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: виийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; нажміть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.

3. Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.

4. З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, — це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику; займатися будь-якими іншими видами самолікування.

6. Основні правила поведінки та порядок дій у разі виникнення пожежі

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

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

6.1. Заходи щодо рятування потерпілих із будинків, які горять, та під час гасіння пожежі:

- перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;
- в сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;
- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть — це ще більше роздуває вогонь;
- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню.

6.2. Пожежа застала вас у приміщенні

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзьте під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
 - обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі — не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
 - щільно закрийте двері, а всі щілини й отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;
 - присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть “Допоможіть, пожежа!”, а якщо ви не в змозі відкрити вікно — розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
 - якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
 - якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.
- У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежну команду (телефон “101”).

7. Електробезпека в побуті

Крім виробництва, електроенергія з кожним роком знаходить все більше застосування в побуті.

Недотримання вимог безпеки в цьому випадку супроводжується електротравмами. Для попередження електротравмування при користуванні побутовими електроприладами та іншим обладнанням, джерелом живлення яких є електричний струм, необхідно чітко дотримуватися вказівок виробників та прийнятих правил електробезпеки, визначених ІПЕ та ІПБ електроустановок.

Перша допомога при ураженні електричним струмом

- якнайшвидше звільнити потерпілого від дії електричного струму (по можливості), виключити рубильник, якщо це не можливо виконати, необхідно відтягнути потерпілого в безпечне місце, використовуючи при цьому електроізоляційні засоби;
- дати потерпілому серцеві і болезаспокійливі препарати та дати пити у великій кількості води;
- потерпілого тепло вкрити та доставити до лікарні в лежачому положенні;
- якщо після звільнення потерпілого від електричного струму він не дихає, то потрібно негайно приступити до штучного дихання і непрямого масажу серця.

8. Основні правила поведінки та порядок дій щодо дотримання Правил дорожнього руху

Недотримання Правил дорожнього руху залишаються постійними факторами трагічних випадків із людьми на дорогах (травмування, загибель).

Причинами виникнення дорожньо-транспортних пригод є:

- неочікуваний вихід на проїжджу частину;
- перехід дороги у невстановленому місці;
- гра на проїжджій частині;
- перехід дороги у невстановленому місці;
- невідкорення сигналам регулювання (заборонний сигнал світлофора);
- безпечність;
- недисциплінованість;
- невикористання в легкових автомобілях ременів безпеки.

Отже, пішоходам необхідно бути обережними на перехрестях та місцях зупинки маршрутного транспорту, переходити дорогу тільки на пішохідних переходах на зелене світло світлофора і лише переконавшись, що в безпосередній близькості від них відсутні транспортні засоби.

9. Надання першої долікарської допомоги потерпілим

9.1. Перша допомога при опіках та теплових ударах

При наданні першої допомоги при опіках, теплових ударах слід швидко припинити дію високої температури. Це має особливо велике значення при займанні одягу і при опіках через одяг. У першому випадку необхідно загасити полум'я, негайно накинути на людину, що горить, будь-яку цупку тканину, щільно притиснути її до тіла. Знімають тліючий одяг або обливають водою.

При промоканні одягу гарячою водою його теж необхідно облити холодною водою або зірвати. Швидке зачурення обпеченого обличчя в холодну воду зменшує біль і тяжкість опіку.

Опіки бувають трьох ступенів. При опіках першого ступеня з'являється почервоніння, припухлість шкіри. Уражені місця обробляють спиртом, прикладають примочки з розчину перманганату калію і забинтовують. При більш тяжких опіках (II, III ступенів) обпечені місця спочатку звільняють від одягу, накривають стерильним матеріалом, зверху накладають шар вати і забинтовують. Після перев'язування потерпілого направляють у лікувальний заклад. При опіках не слід розрізати пухирі, видаляти смолисті речовини, що прилипли до обпеченого місця, віддирати шматки одягу, які прилипли до рани.

9.2. Перша допомога при пораненнях і кровотечі

Перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити її водою, змивати кров із рани забороняється. Якщо індивідуального пакету не має, для перев'язування використовують чисту носову хустину. У цьому випадку приготовлену для перев'язування тканину змочити настійкою йоду так, щоб пляма йоду трохи перебільшувала розмір рани.

При кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев'язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4-5 хвилин, не торкаючись рани пальцем. Після цього рану треба забинтувати. Якщо кровотеча продовжується, слід вдатися до здавлення кровоносних судин за допомогою згинання кінцівки в суглобах, притискування кровоносних судин пальцями, джгутом чи закруткою. При накладанні джгута спочатку місце накладення обгортають м'яким матеріалом (тканиною, ватою тощо). Потім джгут розтягують і туго

перетягують ним попередньо обгорнуту ділянку, кладуть записку із вказівкою часу, коли було накладено джгут.

При відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута застосовуються інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо). У цьому випадку такий джгут зав'язують вузлом на зовнішньому боці кінцівки і використовують як закрутку. У вузол просовують важіль (паличку, металевий стержень, яким закручують до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його попускають на 5-10 хвилин, щоб не виникла небезпека омертвіння знекровленої кінцівки. При пораненні великих судин шиї і верхньої частини грудної клітки джгут не накладається. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поранену судину в самому місці поранення.

9.3. Перша допомога при переломах, вивихах, розтягу зв'язок суглобів, ударах

При переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, яке виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладення шини, а при її відсутності можна використати палки, дошки, фанеру тощо. Шина повинна бути накладена так щоб були надійно іммобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча чи стегна, то три суглоби. Накладають шину поверх одягу. Фіксація відкритого перелому вимагає дотримання додаткових умов. З метою попередження забруднення рани необхідно змастити поверхню шкіри навколо рани настоянкою йоду, попередньо зупинивши кровотечу, і накласти стерильну пов'язку.

При переломах і вивихах ключиці у підм'язову западину кладуть вату або інший матеріал, згинають руку в лікті під прямим кутом і прибинтовують її до тулуба. Рука нижче ліктя повинна перебувати в косинці, яку підв'язують до шиї.

При переломах і вивихах кисті та пальців рук роблять так: кисть руки кладуть, із вкладеним жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикладають до шини, яка повинна починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінців пальців, та перебинтовують.

При розтягу зв'язок суглобів: підняти хвору кінцівку догори, накласти холодний компрес, тісну пов'язку, створити спокій до прибуття лікаря.

При ударах: забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес.

При ударах із синцями не слід класти примочки, місце удару змастити настоянкою йоду.

Інженер з охорони праці



Зіновій ЛАВРЕНЧУК