

Пам'ятка

з безпеки життєдіяльності №18

щодо безпеки життєдіяльності на час літніх канікул.

1. Загальні положення.

На жаль, випадки травмування, загибелі людей трапляються дуже часто. Гинуть не тільки діти, дорослі – ігноруючи елементарними вимогами безпеки. Для того, щоб уникнути лиха і не дати застати себе зненацька, необхідно знати та вміти вірно діяти у відповідних ситуаціях.

В Україні нещасні випадки посідають третє місце серед основних причин смерті від хвороб системи кровообігу та новоутворень. У країні у невиробничій сфері щороку зазнають ушкодження здоров'я приблизно 2,5 млн. людей, смертельно травмується більше 70 тис. осіб, або близько 200 осіб щодня, що у декілька разів перевищують аналогічні показники, ніж в інших європейських країнах. Значна увага виходячи з реалей сьогодення повинна приділятися формуванню здорового способу життя і навичкам безпечної поведінки. Загроза підліткового травматизму підвищується в умовах поширення таких явищ, як бездоглядність, поглиблення проблеми соціального сирітства, зниження соціально-економічного рівня забезпечення родини. Львіна частка нещасних випадків зі смертельними наслідками у побуті сталася внаслідок причин, що певною мірою вважаються соціальними. Не може не хвилювати той факт, що загибель у побуті має сталу тенденцію до різкого зростання під час зимових і, особливо, літніх канікул. Ключовими невирішеними завданнями щодо зниження даного травматизму є відсутність достатньої батьківської уваги, високий рівень соціального сирітства в суспільстві. Зниження соціальних установ в сім'ї безпосередньо впливає на поведінку молодих людей на вулиці. До того ж і в навчальних закладах не завжди приділяють належну увагу.

З метою попередження небажаних ушкоджень та адекватних дій в типових ситуаціях відпрацьовано дана Пам'ятка з безпеки життєдіяльності.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи.

2.1. Безпека відпочинку на природі.

Збираючись на відпочинок необхідно виконати ряд запобіжних заходів, направлених на збереження здоров'я. Забезпечити мінімальним набором медичної аптечки, лікарняними препаратами: зеленка, серветки, пластир, нашатирний спирт та інші ліки в залежності від стану здоров'я. Перш ніж спланувати відпочинок на обмежених територіях, куди в'їзд суворо заборонено необхідно заздалегідь отримати дозвіл. Щоб не ламати гілок дерев під час відпочинку, необхідно заготовити металеві прутки, триніг для казана. Дбати про те, щоб не нашкодити природі, не потривожити диких тварин і птахів. Перед прийомом їжі в обов'язковому порядку мити руки з милом та перевіряти якість продуктів.

До шкідливих та небезпечних виробничих чинників під час відпочинку на природі відносять: висока температура зовнішнього повітря; підвищений рівень інфрачервоної радіації; патогенні мікроорганізми; нервово-психічні перевантаження; грозові розряди та інші.

Збираючись в ліс, одягнутись так, щоб відкритих ділянок тіла було якнайменше, уникати відпочинку на траві, особливо у весняні і перші літні місяці, так як на початку літа активізують свою діяльність такі вельми неприємні істоти, як кліщі; у сонячну погоду одягнути головний убір, для захисту від комарів якщо збираєтеся ночувати в наметі, не забути взяти захисну сітку; узяти з собою питну воду, продукти харчування та інше забезпечення в залежності від тривалості відпочинку, метеорологічних умов тощо, при будь-якому нездужанні – відмовитися від відпочинку.

## 2.2. Безпека на дорогах.

Перебуваючи на вулиці і будучи учасником дорожнього руху, виконувати правила дорожнього руху: рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку; рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів; переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч; у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора; виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби; чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для учасників дорожнього руху; на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можливий вихід на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки транспортного засобу; у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її; категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, або невстановлених місцями; по проїжджій частині дороги дозволяється рух особам, вік яких не молодше 16-ти років, при цьому мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом. Водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, якщо є поряд велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; буксирувати інші транспортні засоби; при катанні на інших засобах (скейтборд, ролики тощо) на проїжджу частину виїжджати заборонено; користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

## 2.3. Безпека користування побутовими електроприладами.

Щоб запобігти ураженню електричним струмом, не можна:

- залишати електроприлади ввімкненими без догляду;
- користуватися несправними приладами, саморобними побутовими приладами, особливо великої напруги;
- вмикати в одну розетку за допомогою подовжувачів одночасно декілька приладів;
- торкатися оголених струмопровідних ділянок у місцях з'єднання приладів з клепами, вилкою, між собою;
- використовувати електричні прилади не за призначенням та не ознайомившись попередньо з інструкцією з експлуатації обладнання;
- ставити під розеткою електронагрівальні прилади, бо контакти розетки можуть

перегрітися;

- вмикати несправні електричні праски, самовари тощо;

- стукати по екрану телевізора, що згас, він може зайнятися або вибухнути, телевізор необхідно негайно вимкнути.

При користуванні нагрівальними приладами не можна:

- вмикати їх через багато штепсельні перехідники та розміщувати під розетками;

- накривати, адже прилад перегрівається;

- використовувати у тривалому режимі.

#### 2,4. Радіаційна безпека .

Факторами безпеки радіації є: забруднення навколишнього середовища, безпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів та ін.) , крім того, внаслідок можливого атомного вибуху виникнення сильних руйнувань на значній території.

Дії у випадку загрози виникнення радіаційної безпеки.

При оголошенні небезпечного стану не панікувати , слухати повідомлення через засоби масової інформації (під час перебування в помешканні).

Попередити сусідів , надати допомогу інвалідам , дітям та людям похилого віку.

Дізнатися про час та місце збору мешканців для евакуації.

Зменшити проникнення радіаційних речовин в квартиру (будинок): щільно закрити вікна та двері, щілини закляти . Підготуватися до можливої евакуації: упакувати у герметичні пакети та скласти у валізу документи, цінності , гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби, питну воду. Підготувати найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук). Перед виходом з приміщення від'єднати всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкнути газ та воду.

Дії у випадку раптового виникнення радіаційної безпеки:

з одержанням повідомлення про радіаційну безпеку негайно укривитися в будинку. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляного - у 10 разів; заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону у 40-100 разів.

Уникати паніки. Слухати повідомлення через засоби масової інформації органів влади з питань надзвичайних ситуацій. Зменшити можливість проникнення радіаційних речовин в приміщення.

Провести йодну профілактику. Йодистий калій вживати після їжі разом з чаєм, соком або водою 3 рази на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 0,04 г на один прийом; дітям від двох років та дорослим - по 0,125 г на один прийом або водно-спиртовий розчин йоду : дітям до двох років - по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока(консервованого) або годувальної суміші; дітям від двох років та дорослим - по 3-5 крапель на стакан молока або води. Наносити на поверхню кінцівок рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 діб. місце початку евакуації. Люди похилого віку , діти ,інваліди підлягають евакуації в першу чергу. Швидко зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі у герметичну валізу.

По можливості негайно залишити зону радіоактивного забруднення.

Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, взяти підготовлені речі, одягнути протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг, плащ, пальто, гумові чоботи. З прибуттям на нове місце перебування, здійснити дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на

спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, витрясти його; повісити одяг на перекладину, віником або щіткою змести з нього радіоактивний пил та вимити водою; обробити відкриті ділянки шкіри водою або спеціальним розчином. Для обробки шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники. Дізнатися у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню. Запам'ятайте!

Використовувати для харчування лише продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях, консервацію і не зазнали радіоактивного забруднення; не вживати овочі, які росли на забрудненому ґрунті; не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених пасовиськах, не пити воду із відкритих джерел та із мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки, колодязі накрити. Уникати тривалого перебування на забрудненій території.

У приміщеннях, щодня робити вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів. У разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості, обов'язково використовуйте засоби захисту: для захисту органів дихання - протигазом, респіратором, ватно-марлевою чи протипиловою пов'язкою, зволоженою марлевою пов'язкою, хустинкою або будь-якою частиною одягу; для захисту шкіри - спеціальним захисним одягом типу ОЗК, плащем з капюшоном, накидкою, комбінезоном, гумовим взуттям і рукавицями.

## 2.2. Хімічна небезпека

Аварії (катастрофи) на підприємствах, транспорті та трубопроводах можуть супроводжуватися викидом (вилівом) в атмосферу і на прилеглу територію сильнотоксичних отруйних речовин (СДОР), таких як хлор, аміак, синильна кислота, фосген, сірчаний ангідрид та інші. Це являє серйозну небезпеку для населення, заражене повітря уражає органи дихання, а також очі, шкіру та інші органи. Фактори небезпеки викиду (розливу) хімічно небезпечних речовин: забруднення навколишнього середовища, небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів та ін.), крім того, внаслідок можливого хімічного вибуху виникнення сильних руйнувань на значній території.

Дії у випадку загрози виникнення хімічної небезпеки:

Сирени і переривчасті гудки підприємств - це сигнал "Увага всім". негайно ввімкніть приймач радіотрансляційної мережі, або телевізор. Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та порядок дій.

При оголошенні небезпечного стану уникайте паніки. Попередити сусідів, надати допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку. Реалізувати заходи щодо зменшення проникнення отруйних речовин в квартиру (будинок): щільно закрити вікна та двері, щілини заклеяти. Підготувати запас питної води: набрати воду у герметичні ємності, підготувати найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук). Дізнатися у місцевих органів влади про місце збору мешканців для евакуації та уточнити час її початку. Забезпечити: розміщення у герметичні пакети та скласти у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби.

Перед виходом з будинку вимкнути джерела електро-, водо- і газопостачання, взяти підготовлені речі, одягнути засоби захисту. З одержанням повідомлення (по радіо або іншим засобам оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу СДОР та про

небезпеку хімічного зараження, виконати заходи. Надягнути засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри. По можливості негайно залишити зону хімічного забруднення. Якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишатися у приміщенні і негайно та надійно герметизувати приміщення! Зменшити можливість проникнення СДОР (парів, аерозолів) у приміщення: щільно закрити вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей, вимкнути джерела газо-, електропостачання та загасити вогонь у печах, чекайте повідомлень органів влади з питань надзвичайних ситуацій за допомогою засобів зв'язку. Розуміти, що вражаюча дія конкретної СДОР на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості дії, тому якщо немає можливості покинути небезпечну зону не панікувати і продовжувати вживати заходи безпеки. Швидко зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі у герметичну валізу та підготуватися до евакуації. Виходити із зони хімічного зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру та обходити тунелі, яри, лощини - в низинах може бути висока концентрація СДОР. При підозрі на ураження СДОР уникати будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та звернутися до медичного закладу. Вийшовши із зони зараження, зняти верхній одяг, ретельно вимити очі, ніс та рот, по можливості прийняти душ. З прибуттям на нове місце перебування, дізнатися у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Надання першої допомоги при ураженні СДОР.

В першу чергу негайно захистити органи дихання від подальшої дії СДОР.

Надягнути на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2% розчином питної соди у випадку отруєння хлором, а у разі отруєння аміаком - водою або 5% розчином лимонної кислоти. Винести потерпілого із зони зараження та забезпечити йому спокій і тепло.

Запам'ятайте! Перша медична допомога ураженим СДОР в осередку хімічного ураження полягає у захисті органів дихання, видаленні та знезараженні стійких СДОР на шкірі, слизових оболонках очей, на одязі та негайній евакуації за межі зараженої зони. При отруєнні хлором винести потерпілого із зони зараження. При зупиненні дихання зробити штучне дихання. Шкіру, рот, ніс промити 2% розчином питної соди або водою. При отруєнні аміаком винести потерпілого із зони зараження, шкіру, рот, ніс промити водою. В очі закапати по дві-три краплі 30% альбуциду, в ніс - оливкове масло. При необхідності відправити потерпілого до медичного закладу.

2.3. Ртутна небезпека.

Ртуть - метал сріблясто-білого кольору, у звичайних умовах легко рухома рідина, що при ударі поділяється на дрібні кульки, у 13,5 разів важча за воду. Температура плавлення  $+38,9^{\circ}\text{C}$ . З підвищенням температури інтенсивність випаровування ртуті збільшується. Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні.

З попаданням до організму людини через органи дихання, ртуть акумулюється та залишається там на все життя. Встановлено максимально допустима концентрацію парів ртуті: для житлових, дошкільних, учбових і робочих приміщень -  $0,0003 \text{ мг/м}^3$ ; для виробничих приміщень -  $0,0017 \text{ мг/м}^3$ . Концентрація парів ртуті в повітрі понад  $0,2 \text{ мг/м}^3$  викликає гостре отруєння організму людини.

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна

слабкість, головна біль та підвищується температура; згодом - болі в животі, розлад шлунку, хворіють ясна. Отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння є: зниження працездатності, швидка стомлюваність, послаблення пам'яті і головна біль; в окремих випадках можливі катаральні прояви з боку верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук та розлад шлунку. Тривалий час ніяких ознак може й не бути, але потім поступово підвищується стомлюваність, слабкість, сонливість; з'являються - головна біль, апатія й емоційна нестійкість; порушується мовлення, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги і все тіло. Ртуть уражає нервову систему, а довгий вплив її викликає навіть божевілля.

Дії під розливу ртуті у приміщенні. Якщо у приміщенні розбито ртутний термометр:

- вивести з приміщення людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;
- відчинити настіж усі вікна у приміщенні;
- максимально ізолювати від людей забруднене приміщення, щільно закрити всі двері;
- захистити органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- негайно розпочати збирати ртуть: збирати спринцівкою великі кульки і відразу скидати їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрити кришкою. Використання пилососу для збирання ртуті – забороняється;
- вимити забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
- зачинити приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями та провітрювати протягом трьох діб;
- утримувати в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18-20 °С для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт;
- вичистити та промити міцним, майже чорним розчином марганцівки підодшви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у градуснику:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- вивести з приміщення всіх людей, надати допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку - вони підлягають евакуації в першу чергу;
- захистити органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- відкрити настіж усі вікна ;
- ізолювати максимально забруднене приміщення, щільно зачинити всі двері;
- зібрати документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- ізолювати максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у грубах перед виходом і з будинку;
- негайно викликати фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення. У крайньому випадку - зателефонуваати в поліцію.

Боротьба зі значною кількістю ртуті та її парів дуже складна. Хіміки називають її демеркуризацією.

Демеркуризація проводиться двома способами:

хіміко-механічним - механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення потребує посиленого провітрювання);

механічним - механічний збір кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будівлі (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко-механічним). Якщо ви виявили або побачили кульки ртуті в будь-якому іншому місці, негайно сповістіть про це місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення або поліцію.

Для запобігання отруєнь необхідно:

не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук;

для приготування їжі і пиття використовувати бутильовану воду або з централізованого водопостачання;

при споживанні продуктів обов'язково звертати увагу на терміни та умови зберігання;

не брати в дорогу продукти, що швидко псуються;

термін зберігання приготовленої їжі не повинен перевищувати 2 години;

при харчуванні у непристосованих умовах виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском;

обов'язково мити руки після відвідування туалетів;

при споживанні овочів, фруктів слід їх добре промивати питною водою. При споживанні дітьми – обдати окропом.

Правила поведінки з грибами.

гриби – чудовий дар природи. Не можна забувати, що поруч з їстівними зустрічаються і отруйні гриби. Головна причина отруєнь грибами – невміння розрізняти їстівні і отруйні гриби, а також невірне приготування страв. Видів отруйних грибів не дуже багато, а смертельно отруйна – лише бліда поганка, яка навіть при температурі 100°C зберігає свою токсичність. Ознаки отруєння з'являються лише через 8 – 10 годин, температура тіла знижується до 35°C.

Гриби людина споживає з давніх часів. До їстівних відносяться білі гриби, красноголовці, масляки, опеньки, грузді та ін. На жаль, не всі знають, які гриби можна їсти, а які - ні. Отруєння грибами виникають при вживанні не тільки неїстівних, але й їстівних грибів - при неправильній їх обробці та консервуванні.

Отруєння грибами досить часто закінчуються смертю.

Щоб запобігти отруєнню, необхідно дотримуватись таких правил:

збирати гриби тільки з дорослими;

збирати гриби потрібно тільки ті, які ви добре знаєте;

ніколи не збирайте і не вживайте гриби, в яких біля основи ніжки є потовщення (як, наприклад, у червоного мухомора), і не куштуйте їх;

намагайтеся брати гриби тільки з ніжкою, особливо це стосується сиріжок, тільки так можна запобігти зустрічі з блідою поганкою;

не збирайте «печериці», в яких на нижній поверхні шляпки є пластинки білого кольору;

пам'ятайте про хибні опеньки: не беріть гриби з яскраво пофарбованим капелюшком;

ніколи не вживайте сирі, червиві, ослизлі, вялі й зіпсовані гриби;

будьте також уважними при збиранні ягід і рослин, не збирайте й не вживайте рослини та ягоди, які вам не відомі.

У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою забороняється:

наближатися до предмету; пересувати або брати в руки; користуватися засобами зв'язку; розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмети; повідомити фахівців цивільного захисту або працівників міліції.

Правила експлуатації газового обладнання.

Гази, і особливо продукти їх згоряння, спричиняють отруйну дію, тому треба дотримуватися особливої обережності. Необхідно провітрювати приміщення, де є газові прилади. Забороняється:

користуватися газовими колонками при відсутності тяги;

відкривати кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити;  
стукати по кранах, пальниках сторонніми предметами;

при появі збоїв та ненормальної роботи газового обладнання;

сушити речі над газовою плитою.

Почувши запах газу, перекрийте кран газопроводу і зателефонуйте 104.

Якщо ви виявили запах газу в приміщенні, то дотримуйтесь наступних правил:

не вмикайте електрику;

не запалюйте сірники;

не паліть;

провітріть приміщення;

перекрийте крани газоподачі;

Будьте обережні: запобігайте утворенню іскор у будь-який спосіб, адже це може призвести до загоряння газу та його вибуху.

### 3. Вимоги безпеки під час виконання роботи.

#### 3.1. Безпека поведінки в лісі.

Під час руху, уважно дивитися під ноги особливо при наявності густої трави, розсуваючи її палицею. При виявленні змії зупинитися і відступити назад, не роблячи різних рухів, не ставати на шляху її руху.

Зустрівши в лісі кволе звірення або пташеня, повідомити про це єгеря, лісника, працівника ветеринарної служби. Не допустимо брати в руки пташині яйця, пташенят, звірят – людський запах відлякує дорослих диких тварин.

Не рекомендується ставити намети на стрімких берегах озер і річок, тому що вони можуть обвалитися.

Найбільш корисний час для приймання сонячних ван – до 10 – 11 години та після 17-ої. Під час відпочинку з маленькими дітьми краще проводити час у затінку і час від часу зволожувати їх тіло вологою хустинкою. У спеку необхідно випивати за добу не менше 3-х літрів рідини, найкраще прохолодну воду з соком лимона або хлібний квас. На ніч бажано пити відвар м'яти – він позитивно впливає на організм, відновлює роботу нервової системи. Перед розведенням багаття в радіусі 10 метрів перевіряти землю металевим щупом на наявність вибухонебезпечних предметів, користуватися старими багаттями не завжди безпечно.

#### 3.2. Безпека використання газу в побуті.

При використанні переносних побутових газових приладів необхідно не допускати: максимального відкриття витоку газу (при нормальному горінні, полум'я горілки спокійне і має чітко виражені голубовато-зелені ядра з фіолетовими ковпачками. Довжина язичків полум'я однаковою в усіх отворах горілки); самовільного виконання ремонту газової установки та залишати її в робочому стані без нагляду;

відкривати подачу газу, не маючи в руці запаленого сірника;

перевіряти виток газу відкритим полум'ям.

#### 3.3. Безпека під час відпочинку біля водоймищ, річок та озер:

не допускати купання в непристосованих місцях, імітувати утоплення;



не заходити у воду глибше пояса, знаходячись в стані алкогольного сп'яніння, якщо не вмієте плавати;

купатись поодиночі, якщо ви навіть вмієте плавати, а також відразу після прийому їжі.

3.4. Безпека під час розрядів грози, якщо ви перебуваєте під відкритим небом: не ховатися в наметах, під окремо стоячими деревами, краще в такому випадку затаїтись в якомусь заглибленні, присісти, руками охопити голову; негайно позбавитися від усіх металевих предметів, які є на вас чи при вас; перебуваючи у сховищі, ноги тримати разом.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи..

Прибрати місце відпочинку, впевнитися, що залишки від багаття не призведуть до загорань.

Виявлені небезпечні предмети потребують відповідного позначення та повідомлення до відповідних органів.

При виході з лісу оглянути одяг, тіло й голову перевірити на наявність кліщів.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

Якщо аварійна ситуація вийшла з-під контролю дорослих, слід не панікувати і пам'ятати, що безпека твого життя залежить від тебе. Потрібно правильно оцінити ситуацію і діяти в межах правил та вимог даної інструкції з безпеки життєдіяльності. Намагатися залишити аварійно-небезпечне місце. Треба вміти не тільки надавати першу медичну допомогу, але й швидко і правильно транспортувати до лікувального закладу. Під час піднімання, перенесенні або перевезенні потерпілого стежити, щоб він знаходився в зручному положенні. Піднімати і класти потерпілого на носилки треба узгоджено, за командою. Брати потерпілого зі здорового боку. При пошкодженні хребта потерпілого розміщують лежачи на тверду поверхню. При травмі живота потерпілого теж укладають на спину, зігнувши його ноги в колінах, під коліна підкласти валик з одягу. Під час пошкодження грудної клітини потерпілого переносити у напівсидячому положенні, поклавши йому під спину одяг. По рівній території потерпілого нести ногами вперед, при підйомі вгору або сходами – головою вперед. При перенесенні носилок з потерпілим на великі відстані треба нести їх на лямках, прив'язаних до ручок носилок, перекинувши лямки через ший.

5.1. Перша допомога при укусі змії:

розмістити потерпілого в тінь так, щоб голова була нижче рівня тіла;

забезпечити нерухомою ушкоджену кінцівку (накладання шин та ін.);

дати велику кількість рідини (краще гарячого чаю), 15-20 крапель настойки валеріани на півсклянки води;

обробити місце укусу антисептиками, накласти тугу стерильну пов'язку, нести і в горизонтальному положенні.

5.2. При укусах тварин:

обробити шкіру навколо рани і подряпини йодною настоячкою і накласти стерильну пов'язку;

направити потерпілого до лікувальної установи для проведення курсу щеплення проти сказу.

5.3. При попаданні стороннього предмета в дихальне горло необхідно завдати 3 – 5 ударів кистю в міжлопаткову область при нахилі голови вперед, або в положенні

коли постраждалий лежить на животі або обхопити потерпілого ззаду так, щоб кисті рук зчепилися нижче пупка і здійснити декілька (три - п'ять) натискувань на живіт.

#### 5.4. Перша допомога при отруєнні грибами:

промити шлунок, дати випити 3 – 4 склянки солоної води, а тоді викликати рвоту;  
прикласти до ніг та живота грілки;  
дати випити міцного чаю, кави або молока, до огляду лікарем не годувати.

#### 5.5. Коли хтось тоне.

Слід

швидко витягнути потерпілого з води. Але робити це слід лише в тому випадку, коли є впевненість у відповідних знаннях та навичках, інакше існує загроза потонути разом. Якщо ви не впевнені у своїх силах - кличте на підмогу. До прибуття лікарів “швидкої допомоги” надати першу допомогу.

правила першої допомоги при утопленні:

почистіть порожнину рота і глотку утопленого від слизу, мулу та піску;  
переверніть потерпілого на живіт, перегніть через своє коліно, щоб голова звисала вниз і кілька разів надавіть на спину. Дитину просто припідніміть за ноги;  
проводьте штучне дихання і зовнішній масаж серця до відновлення серцебиття і самостійного дихання;  
доставте потерпілого до лікувального закладу.

#### 5.6. 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 і за недостатнього провітрювання. Що слід робити:

носити кепку 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.

Як розпізнати перші ознаки (сонячного та теплового удару):

з'являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а можливо й втрата свідомості. Якщо в цей час потерпілому не надати нагальної допомоги, він може загинути від зупинки дихання та кровообігу. Допомога при сонячному та тепловому ударах :

потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від облягаючого одягу;

змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами розмістити тканину, змоченої водою;

за необхідності р виконувати штучне дихання, а за наявності головного болю дати таблетку анальгіну;

викликати швидку допомогу;

розмістити потерпілого на спині. Якщо є підстави на блювання потерпілим – повернути на бік ;

до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого. Для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор.

### 5.7. Допомога при опіках :

не змащувати тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних);

поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов'язкою.

Чого не слід робити:

У спеку пити солодких газованих напоїв – вони спричиняють набряки, молока - посилює спрагу, вина – зневоднює організм. Зловживати їжею.

### 5.8. Укуси ос і бджол, змій, кліщів.

При їхньому жаленні під шкіру вприскується 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 бджолиної отрути.

Найнебезпечнішими є укуси ротової порожнини.

Місцева реакція: сильний біль, сверблячка і печіння, почервоніння і 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 витяганню отрути з ранки і перешкоджає розвитку набряку або льоду для зменшення болю;

дати випити міцного і солодкого чаю;

Кліщі - носії кліщового енцефаліту найбільш активні у весняно-літній період. Для попередження цього захворювання при лісових прогулянках, збирання ягід, грибів, необхідно дотримуватись найпростіших запобіжних правил:

одяг повинен надійно закривати тіло;

- штани – заправлені у шкарпетки, на ногах – чоботи або щільно зав'язані черевики; куртку наглухо закривають і заправляють у штани, обшлагги повинні щільно облягати кисті рук;

комір і манжети можна змастити камфорною олією;

вуха і волосся потрібно закрити косинкою або беретом;

можна застосовувати засоби відлякування комах, так звані репеленти: крем "Тайга", лосьйон "Ангар", аерозоль "ДЕТА".

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:

кліщів, що присмокталися, треба спробувати обертати його тіло пінцетом або пальцями незалежно від напрямку обертання ;

ранку потрібно змастити розчином йоду;

вилучених кліщів спалити;

якщо при видаленні кліща голівка його відірвалась і залишилась в товщі шкіри, потрібно звернутися в медичну установу для видалення голівки.

Що слід робити при укусах змій :

слід створити всі 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 кровообігу 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).

#### 5.9. При втраті орієнтації у лісі.

Якщо ви заблукали :

зберігати спокій та уникати паніки;

пригадати останню прикмету на знайомій частині шляху і постаратися простежити до неї дорогу.

Прислухатися. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходити "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до річки , річка - до людей. Якщо орієнтирів немає , залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Чого не слід робити:

пити воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води - струмки. Поблизу місць, де виявлено мертву рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;

затримуватися біля зламанних дерев. 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 (олень, лисиця) 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 по дереву;

залишати їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку;

ховатися під високими деревами та залишатися на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

#### 5.10. При ураженні блискавкою.

Влітку часто гримлять грози і блискають блискавиці. Ураження блискавкою не дуже часте явище. Але від нього ніхто не застрахований.

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 голову руками;

бігти, 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.

Надання допомоги :

-потерпілого слід роздягнути;

облити голову холодною водою та обгорнути мокрим холодним простиралом;

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 медичну допомогу або відправити до лікарні, не

забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання і серця. Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

Не можна закопувати в землю .

#### 5.11. При харчовому отруєнні.

Літом дозріває безліч фруктів, овочів і є можливість в достатку полакувати різною смакотою. Але саме влітку вершина харчових отруєнь досягає апогею.

Що слід робити:

- завжди дотримуватися правил особистої гігієни;
- звертати увагу на доброякісність продуктів харчування, виконувати правила їхнього зберігання;
- ретельно мити овочі і фрукти;
- споживати багато рідини, щоб викликати блювоту;
- для нейтралізації шкідливих речовин після очищення шлунку вживати активоване вугілля;
- зігріти, дати теплого слабкого чаю;
- викликати лікаря або “швидку допомогу”.

#### 5.12. При отруєнні рослинами.

Отруйні рослини зустрічаються скрізь: в лісі, в полі, на луках. Тому при зборі дарів природи треба бути обачним і пам'ятати про небезпеку, яку можуть заховати у собі приємні на вигляд та смак рослини. Тут 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.

Порядок дій :

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

При отруєнні грибами.

Гриби поділяються на групи: їстівні, умовно їстівні та отруйні. До першої групи належать білі, підберезники, підосичники, масляки, моховики, печериці, до другої – грузді, піддубники інші до третьої – бліда поганка, мухомори, опеньок несправжній. Серед отруйних грибів найнебезпечніший – бліда поганка. Вона росте в листяних лісах під дубами, кущами ліщини, рідше – у хвойних від початку літа до пізньої осені. Часто бліду поганку плутають із зеленою сиріжкою, печерицями. Щоб не помилитися, слід пам'ятати, що основа ніжки у блідій поганки бульбовидної форми, з набряками та залишками мішковидного покривала. Той факт, що бліда поганка отруйна, відомий всім. Але мало хто знає, що небезпечними є й спори, які вітер може занести на рослини. Тому не слід збирати гриби, ягоди, траву, що ростуть поряд з блідою поганкою.

Перш ніж іти з кошиком до лісу, треба добре знати, які з грибів можна збирати, а які ні. Тому надаємо вам рекомендації:

- не збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках;
- невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення, оточене оболонкою;

ніколи не збирайте пластинчаті гриби, бо отруйні інколи маскуються під них; шампіньйони (печериці), у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка білого кольору;

не порівнюйте зібрані чи придбані гриби зі зображеннями в різних довідниках, бо вони не завжди відповідають дійсності;

не куштуйте сирі гриби на смак;

ще раз перевірте вдома гриби.

Пам'ятайте номери телефонів:

101– державна служба порятунку;

102– поліція;

103– швидка медична допомога;

104 – газова служба.

Інструкція складена 14 аркушах.

Розробив: інженер з охорони праці \_\_\_\_\_ Базурін О.П.  
Узгоджено: юристконсульт \_\_\_\_\_ Мандрик О.П.