



ДСНС України

Інститут державного управління
у сфері цивільного захисту

ПАМ'ЯТКИ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
НАСЕЛЕННЯ

Київ 2014

СНІГОВІ ЗАМЕТИ (ХУРТОВИНА)

Дії населення під час стихійного лиха:

лише у виняткових випадках виходьте з будинків.

Забороняється виходити поодинці;

повідомте членам родини або сусідам, куди ви йдете й коли повернетесь;

в автомобілі можна рухатися тільки по центральних дорогах і шосе;

забороняється відходити від машини за межі видимості;

зупинившись на дорозі, подайте сигнал тривоги переривчастими гудками, підніміть капот або повісьте яскраву тканину на антену, чекайте допомоги в автомобілі. При цьому можна залишити мотор працюючим, відкривши скло для забезпечення вентиляції й запобігання отруєнню чадним газом;

якщо ви втратили орієнтацію, пересуваючись пішки поза населеним пунктом, зайдіть у перший будинок, що трапиться, уточніть місце знаходження й, по можливості, дочекайтеся закінчення заметілі там;

якщо вас залишають сили, шукайте укриття й залишайтеся в ньому;

будьте уважними й обережними при контактах з незнайомими людьми, тому що під час стихійних лих різко зростає число крадіжок з автомобілів, квартир і службових приміщень.

Дії населення після стихійного лиха:

якщо в умовах сильних заметів ви виявилися блокованими у приміщенні, обережно, без паніки з'ясуєте, чи немає можливості вибратися з-під заметів самостійно (використовуючи наявний інструмент і підручні засоби);

повідомите керівництву з ліквідації НС чи адміністрації населеного пункту про характер заметів;

якщо самостійно розібрати сніжний замет не вдається, спробуйте встановити зв'язок з рятувальними підрозділами;

увімкніть радіотрансляційний приймач (телевізор) і виконуйте вказівки місцевої влади;

прийміть заходи щодо збереження тепла й ощадливо використовуйте продовольчі запаси.

ОЖЕЛЕДИЦЯ

Рекомендації щодо заходів безпеки під час ожеледиці:

прикріпіть на суху підошву вашого взуття шматочки поролону або лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву (хрест-навхрест або східцем);

пам'ятайте, що найкращими для пересування по слизькій поверхні є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів;

людям похилого віку краще у «слизькі дні» взагалі не виходити з дому. Але якщо необхідно, не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником або шипом.

Пам'ятайте, що дві третини травм люди, старші 60 років, одержують при падінні;

прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу – небезпечні.

ходити не поспішаючи, ноги злегка розслабити в колінах, ступаючи на всю ступню;

у випадку порушення рівноваги – швидко присісти, щоб утримуватися на ногах;

у момент падіння згрупуйтеся, напружте м'язи, а торкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – від цього удар пом'якшиться;

не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість важчих травм, переломів;

обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом;

не ходіть краєм проїжджої частини дороги, це небезпечно завжди;

небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми найчастіше важкі, всупереч поширеній думці, що п'яний падає завжди вдало;

якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворилися пухлини, – терміново зверніться до лікаря в травмпункт;

щоб уникнути небезпеки, тримайтеся далі від будинків – ближче до середини тротуару, адже взимку велику небезпеку становлять бурульки.

При перевезенні дітей на санках необхідно пом'ятати, що вони здатні самостійно зісковзнути і потрапити під колеса автомобіля.

ГРОЗА

Якщо ви перебуваєте у приміщенні:

негайно зачиніть всі квартирки, вікна, двері, бо протяги можуть «затягти» у приміщення блискавку;

вимкніть електроприлади з розетки;

у квартирах не користуйтеся водогоном;

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

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

утримайтеся від дзвінка по телефону, але якщо це необхідно – то зробіть це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного розряду.

Якщо гроза застала вас на вулиці, у полі, в лісі, на річці:

не ховайтеся в невеликих спорудах, будинках, наметах, і особливо серед острівців дерев;

краще сховатись у якомусь заглибленні;

якщо вас двоє чи більше – не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноці – можливе ураження блискавкою спричинить трагедію одному, а не всім, бо розряд, як відомо, перебігає через контакт людських тіл;

бігти до сховища слід нешвидко і злегка пригнувшись. А не випростаним у весь зріст – розряди контактують із вищими точками, якої і може бути людська голова;

перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі, а не розкидано, тим самим звузивши площу можливого ураження розрядом;

негайно треба позбутись усіх речей, які є на вас чи при вас: лопата, сокира, ножі, браслети, навіть годинники – покладіть у захищеному місці далі від себе;

не лягайте на землю, бо тим самим збільшуєте площу ураження розрядом, сядьте, злегка нагнувши голову, або вона не була вище предметів, які довкола вас;

якщо відчували у схованці, що оточуючі вас предмети або частина споруд, скажімо, паркан, наче дзинчить чи якимось відлунюють, негайно поміняйте схованку, яка стала небезпечною;

якщо волосся на голові мовби ворухнеться, а то й здиблюється, принаймні так вам здається, теж перейдіть в інше місце, бо тут накопичується електрична енергія, яка може «притягти» блискавку;

якщо гроза застала вас з довгими, особливо металевими предметами в руках (вудочками, граблями, вилами), не йдіть із ними, а покладіть подалі від себе та перечекайте негоду;

під час грози ніколи не торкайтеся металевих споруд і залізних електроопор, опор мостів, дротяних огорож і подібних об'єктів з металу;

негайно припинить прогулянку на велосипеді або верхи на коні – велосипед поставте подалі від себе, а коня прив'яжіть. Бажано не ховатися під високими деревами і не торкатися металевих стовпів чи паркану;

якщо гроза застала вас у човні на водоймі або ви плавали у цей час, то найбезпечніше вибратися з води на берег, а якщо це неможливо, то намагайтеся сидіти у човні нерухомо, витягнувши весла, а вплав слід добиратися повільно, спокійно, не розмахуючи руками.

НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ ТЕРОРИСТИЧНИЙ АКТ

Основні заходи щодо запобігання можливого терористичного акту:

не торкайте у вагоні поїзда, під'їзді або на вулиці нічийні пакети (сумки), не підпускайте до них інших.

Повідомте про знахідку співробітникові міліції;

у присутності терористів не виказуйте своє невдоволення, утримаєтесь від різких рухів, лементу й стогонів;

при погрозі застосування терористами зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, подалі від вікон, зашкленених дверей, проходів, сходів; у випадку поранення рухайтесь;

використайте будь-яку можливість для порятунку;

якщо відбувся вибух – вживайте заходів щодо недопущення пожежі та паніки, надайте домедичну допомогу постраждалим;

намагайтеся запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомте їх прибулим співробітникам спецслужб.

Дії під час перестрілки:

якщо стрілянина застала вас на вулиці, відразу ж ляжте й озирніться, виберіть найближче укриття й проберіться до нього, не піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть служити виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи або бордюри, канави.

Пам'ятайте, що автомобіль – не найкращий захист, тому що його метал тонкий, а пальне – вибухонебезпечне. За першої нагоди сховайтеся у під'їзді будинку, підземному переході, дочекайтеся закінчення перестрілки;

вжиті заходи для порятунку дітей, за необхідності прикрийте їх своїм тілом. За можливості повідомте про інцидент співробітників міліції;

якщо в ході перестрілки ви перебуваєте у будинку – укрийтеся у ванній кімнаті й ляжте на підлогу, тому що перебувати у кімнаті небезпечно через можливість рикошету. Перебуваючи в укритті, стежте за можливим

початком пожежі. Якщо пожежа почалася, а стрілянина не припинилася, залиште квартиру й укрийтеся в під'їзді, далі від вікон.

Дії у випадку захоплення літака (автобуса):

якщо Ви виявилися в захопленому літаку (автобусі), не привертайте до себе уваги терористів.

Огляньте салон, визначте місця можливого укриття на випадок стрілянини;

заспокойтеся, спробуйте відволіктися від того, що відбувається, читайте, розгадуйте кросворди;

зніміть ювелірні прикраси;

не дивіться в очі терористам, не пересувайтеся по салону та не відкривайте сумки без їхнього дозволу;

не реагуйте на провокаційну або зухвалу поведінку;

жінкам у міні-спідницях бажано прикрити ноги;

якщо представники влади почнуть спробу штурму – лягайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до закінчення штурму;

після звільнення – негайно залиште літак (автобус), тому що не виключена можливість його замінювання терористами й вибуху парів бензину.

Якщо ви стали жертвою телефонного терориста:

покладіть слухавку поряд з телефоном;

подзвоніть з іншого телефону (мобільного, від сусідів) на вузол зв'язку і скажіть причину дзвінка, своє прізвище, адресу та номер свого телефону. Диспетчер встановить номер того, хто дзвонив та скаже вам, звідки дзвонили – з квартири чи з автомату;

напишіть заяву начальнику відділення міліції, на території якого ви проживаєте, для прийняття необхідних заходів;

постарайтесь затягнути розмову та записати її на диктофон чи дайте послухати свідкам (сусідам);

подзвоніть на вузол зв'язку з іншого телефону (аналогічно п. 1), а потім напишіть заяву в відділення міліції;

міліція, за запитом на вузол зв'язку, отримає номер телефону, адресу, прізвище того, хто дзвонив і прийме необхідні міри;

одночасно, з розмовою і записом на диктофон, друга людина дзвонить з іншого телефону на вузол зв'язку, а потім в міліцію за телефоном 102 для термінового затримання того, хто телефонував.

У ВИПАДКУ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Завчасно звернутися з питанням до органів місцевого самоврядування про місце знаходження бомбосховищ та найпростіших укриттів в районі проживання та узгодити місце сховища.

Приготувати необхідні документи, необхідні речі та предмети обіходу, запас продуктів харчування та води.

При отриманні повідомлення (радіо, телебачення, гучне мовлення, сирена) про можливі бойові дії в районі проживання та явні ознаки бойових дій (вибухи, постріли):

- вимкнути світло, електроприбори, перекрити газові прибори, водопровід;

- взяти документи, необхідні речі та предмети обіходу, запас продуктів харчування та води.

- закрити входні двері та оставити записку про місце знаходження;

- при можливості оповістити про небезпеку сусідів (у разі мешкання у приміщеннях будівлі людей похилого віку та інвалідів повідомити засобами зв'язку органи місцевого самоврядування, або надати їм допомогу);

- організовано залишити будівлю та направитися в місце схову (бомбосховище, найпростіше укриття, розташоване в підвальному приміщенні будівлі).

Знаходячись у сховищі зберігайте спокій та виконувати інструкції та вказівки адміністрації до сигналу "ВІДБІЙ" небезпеки.

ВИЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ (БОЄПРИПАСІВ ВВВ)

Пам'ятайте!

Знайдені боєприпаси (або предмети, що схожі на них) повинні бути знешкоджені тільки фахівцями. Про знахідку необхідно терміново повідомити в місцеві органи державної влади (відділи ДСНС, відділення міліції тощо).

Після виявлення вибухонебезпечного предмету Ви зобов'язані:

- зупинити будь-які роботи в районі небезпечного місця;

- ні в якому разі не чіпати підозрілий предмет;

- організувати охорону небезпечного місця шляхом спостереження здалеку;

- не допускати сторонніх осіб до небезпечного предмета доки не прибули фахівці;

- негайно подзвонити у міліцію, а також за телефоном 101.

НЕБЕЗПЕКИ ПОБУТОВОГО ХАРАКТЕРУ ЧАДНИЙ ГАЗ

Симптоми отруєння:

головним симптомом при отруєнні чадним газом є втрата свідомості.

при легкому ступені отруєння, спостерігається шум у вухах, пульсація великих артерій, головний біль, відчуття спраги, загальна тривога, почуття страху;

при середньому ступені отруєння людина спочатку втрачає свідомість, яка повертається відразу, якщо постраждалого винести на свіже повітря.

Характерними ознаками середнього ступеню отруєння є почервоніння обличчя, неадекватність поведінки, підвищення температури тіла до 38-40°C;

при тяжкому отруєнні людина втрачає свідомість на тривалий час, виникає розлад дихання. Характерними ознаками тяжкого отруєння є поверхневе дихання, іноді його повна зупинка. Самовільне спорожнення кишечника та сечового міхура. Шкіра стає синюшною.

Перша допомога:

у разі отруєння чадним газом постраждалого слід негайно винести на свіже повітря;

піднести до носа ватний тампон з нашатирним спиртом;

забезпечити вільний допуск повітря до легень;

розстебнути одяг, який ускладнює дихання;

в разі необхідності зробити штучне дихання.

ЕЛЕКТРИЧНИЙ СТРУМ

Перша допомога при ураженні струмом:

насамперед, слід дотримуватись правил безпеки, припинити дію електричного струму на постраждалого (вимкнути струм, перервати або відвести дріт). Усе це треба зробити дуже швидко, але й обережно, користуючись предметами, що не проводять струм (палицею, сухою мотузкою). Слід одягнути гумові рукавиці, взути гумові чоботи;

при зупинці дихання проводять штучну вентиляцію легень. При зупинці серця роблять його закритий масаж; перед цим потрібно 1-2 рази вдарити кулаком у нижню частину грудної клітини. Надавши першу допомогу, постраждалому необхідно дати гарячого чаю та забезпечити тепло і спокій.

ОТРУЄННЯ ТОКСИЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ

Ознаки отруєння:

постійний кашель, галюцинації;

головний біль, втомленість;

подразнення кон'юнктиви, алергічні реакції шкіри;

запаморочення, слабкість, блідість шкіри;

носова кровотеча, нудота, блювання;

порушення координації рухів;

у тяжких випадках – втрата свідомості.

Домедична допомога:

вивести постраждалого на свіже повітря, прополоскати горло і рот розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку теплої води);

якщо речовина потрапила на шкіру, необхідно уражене місце обмити теплою водою з милом, закрити чистим бинтом;

при потраплянні речовини в очі слід промивати їх великою кількістю води протягом 15-20 хв., після чого

накласти суху пов'язку;

якщо речовина потрапила до шлунку, то слід його промити – дати випити 5-6 склянок теплої води, потім викликати блювання.

Надаючи допомогу при гострому отруєнні, слід твердо пам'ятати, що вона є лише домедичною, оскільки основне лікування проводитиме лікар.

ДОПОМОГА ПРИ ХВОРОБАХ ПОРУШЕННЯ КРОВООБИГУ (ІНСУЛЬТІ, ІНФАРКТІ МІОКАРДА)

Симптоми захворювання інсульту:

постраждалий втрачає свідомість, може спостерігатися блювання та неконтрольоване виділення сечі та калу;

пульс сповільнюється до 40-50 ударів на хвилину;

проявляється параліч кінцівок та асиметрія обличчя;

інколи інсульт може проявитися не так різко, але завжди супроводжується паралічем кінцівок та порушенням мови.

Перша допомога при інсульті:

хворого необхідно зручно покласти на ліжко;

розстебнути одяг, що ускладнює дихання, і провітрити кімнату;

голову слід обкласти холодними компресами, а ноги – грілками, і створити абсолютний спокій;

якщо постраждалий може ковтати – дати заспокійливі препарати (настійка валеріани, броміди) та препарати, які понижують артеріальний тиск (дібазол, папаверин);

переміщувати постраждалого і транспортувати в медичний заклад можна тільки після висновку лікаря

про його транспортабельність.

Симптоми захворювання на інфаркт міокарда:

проявляється гостра серцево-судинна недостатність, при якій серцеві м'язи втрачають свою скорочувальну здатність. Тому серце не може перекачувати кров, яка до нього надходить;

відбувається застій крові, що може призвести до порушення функцій важливих органів – нирок, легенів та печінки.

Перша допомога при підозрі на інфаркт міокарда:

постраждалому повинен бути створений повний спокій, заборонені активні рухи;

транспортувати постраждалого до лікувального закладу слід з великою обережністю і за необхідності в дорозі слід проводити реанімаційні заходи.

СИЛЬНА КРОВОТЕЧА

Способи зупинки артеріальної кровотечі:

спосіб притискання судин пальцем у відповідному місці (намагайтесь притиснути цю судину до кістки).

Якщо неможливо застосувати джгут:

необхідно накрити рану стерильною серветкою та притиснути пальцем судину, яка кровоточить.

Але слід пам'ятати, що найбільш безпечний спосіб притискування судини не в самій рані, а за її межами.

При артеріальній кровотечі судину притискують вище місця її пошкодження, а при кровотечі з вени – нижче. При кровотечах з судин скроневої частини голови, скроневу артерію притискують попереду мочки вуха до щелепної кістки.

При сильній кровотечі з ран голови, обличчя, язика притискують сонну артерію, зовнішню щелепну і підключичну артерії притискують до щелепи або хребта. При кровотечі з ран плеча або стегна притискують плечову, підпахову або стегнову артерії.

Після того, як кровотечу зупинено:

на рану накладають щільну стерильну пов'язку;

поверх неї – туго звернуту грудку вати;

щільно бинтують коловими рухами бинта. Замість вати можна використати різний м'який матеріал, що є під руками – хустку, шматок тканини.

Для того, щоб накласти кровоупиняючий джгут, дотримуються правил: джгут накладають при пошкодженні великих артеріальних судин кінцівок;

при кровотечі з артерій верхніх кінцівок джгут найкраще розташовувати на верхній третині плеча, при кровотечі з артерій нижніх кінцівок – на середній третині стегна;

джгут накладають на підняту кінцівку;

джгут повинен накладатися туго, але не слід надмірно стискати тканини кінцівок, так як можливі важкі ускладнення; до джгута обов'язково прикріплюють аркуш паперу з поміткою часу його накладання.

Пам'ятайте! Джгут накладають не більш як на 1-1,5 години в теплу пору року, а в холодну – не більше, як на 1 годину!

ДІЇ ПІД ЧАС НАПАДУ СОБАКИ

Щоб уникнути нападу собак, треба дотримуватися таких правил:

ставтесь до тварин з повагою і не доторкайтесь до них, якщо немає господаря;

не торкайтесь до тварин під час сну або прийому їжі;

не відбирайте те, з чим собака грається, щоб уникнути її захисної реакції;

не годуйте чужих собак;

не наближайтесь до собаки, що знаходиться на прив'язі;

не грайтесь з господарем собаки, роблячи рухи, що можуть бути сприйняті тваринами як агресивні;

не виказуйте страху або хвилювання перед вороже налаштованим собакою;

не робіть різких рухів і не наближайтесь до собаки;

віддавайте вольовим голосом команди: „місце”;

„стояти”, „лежати”, „фу”;

не починайте бігти, щоб не викликати у тварини мисливського інстинкту і не стати легкою здобиччю;

у випадку, якщо на вас напав собака, киньте йому що-небудь з того, що у вас є під рукою, щоб виграти час;

намагайтеся захистити горло й обличчя;

захищайтеся за допомогою палиці.

Якщо вас вкусили, то:

промийте місце укусу водою з милом;

якщо рана кровоточить, накладіть пов'язку, щоб зупинити кровотечу;

навіть якщо рана здається несерйозною, зверніться до лікаря;

зверніться до господаря, щоб з'ясувати, чи був собака щеплений проти сказу;

поставте міліцію і санітарні служби до відома про те, що трапилось, надав за можливості точну адресу власника собаки.

Телефонний довідник аварійних та довідково-інформаційних служб

Номер телефону	Назва служби чи послуги
101	Служба порятунку
102	Міліція
103	Швидка допомога
104	Аварійна служба газу
109	Довідкова служба з надання номерів
(044) 247-32-11	Оперативний черговий ДСНС України

Схвалено Вченою радою ІДУЦЗ
Протокол № 2 від 27.03.2014 р.