

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ директора  
Павлоградського коледжу  
Національного технічного університету  
«Дніпровська політехніка»  
"15" 06. 2020 № 81-АГ

## **Інструкція з охорони праці та безпеки життєдіяльності № \_\_\_\_\_ для здобувачів освіти перед під час канікулярного періоду**

### **Загальні вимоги безпеки на літніх канікулах**

1.1. **Інструкція з охорони праці для здобувачів освіти час літніх канікул** розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ (із змінами), на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням постанови Кабінету Міністрів України від 10 жовтня 2001 № 1306 «Правила дорожнього руху України» (із змінами), «Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669, «Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України», затверджених наказом Міністерства освіти і науки України 15.08.2016 № 974, постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.2020 № 211 «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19», наказу Міністерства освіти і науки України «Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19» від 16.03.2020 № 406, рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України щодо запобігання поширення коронавірусної інфекції.

1.2. Інструкція з охорони праці та безпеки життєдіяльності встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для всіх учасників освітнього процесу під час літніх канікул.

1.3. Ця інструкція з охорони праці та безпеки життєдіяльності для всіх учасників освітнього процесу на літніх канікулах складена з метою проведення інструктажу зі студентами коледжу. Всі учасники освітнього процесу повинні знати правила надання першої долікарської допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

1.4. Виконання даної інструкції поширюється на літні канікули і є обов'язковим для всіх учасників освітнього процесу коледжу.

### **1.5. Основні вимоги з охорони праці та безпеки життєдіяльності**

#### **Загальні правила поведінки:**

Перебуваючи вдома, на вулиці, у громадських місцях, в службових приміщеннях чи в іншому замкнутому просторі, з незнайомими людьми необхідно чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків та травмування:

- заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель тощо;
- заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- на вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;

- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а, особливо, якщо від них іде гудіння – дані проводи можуть знаходитися під напругою;
- не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;
- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турнікети та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
  - не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;
  - не нахилятися з відчинених вікон, на перила чи парапети сходових для запобігання падіння із висоти;
  - не спускатися у незнайомі підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
  - не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;
  - застосовувати всі знання й правила, отримані на заняттях основ безпеки життєдіяльності;
    - бути подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими керуйтеся толерантними відносинами;
    - не заходити в під'їзд, ліфт із підозрілими людьми, в разі небезпеки одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас;
    - бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
    - під час перебування на дискотечі, слід керуватися загальними правилами етикету й правилами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку своїми діями і словами;
    - у разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, телефонувати близьким родичам;
    - не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень;
    - знати на пам'ять номери телефонів близьких родичів, а також номери телефонів служб екстреної допомоги:
      - 101 - пожежна охорона;
      - 102 - поліція;
      - 103 - швидка медична допомога;
      - 104 - газова служба;
      - 112 - служба екстреного виклику.

При наданні інформації про небезпеку, коротко і як можливо точніше описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

#### **1.6. Основними небезпечними факторами, які можуть спричинити травми та загрозу життю, є:**

- Недотримання обмежень задля запобігання поширення гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої корона вірусом SARS-CoV-2;
- Порушення правил протипожежної безпеки;
- Порушення правил дорожнього руху;
- Профілактика шлунково-кишкових захворювань;
- Порушення правил особистої гігієни;

Поводження з незнайомими людьми та предметами;  
 Порушення правил електробезпеки;  
 Порушення правил користування громадським транспортом;  
 Порушення правил перебування на об'єктах залізничної інфраструктури;  
 Порушення правил поведінки на річках та водоймах,  
 Порушення правил поведінки в умовах підвищеної температури повітря, попередження випадків перегрівання на сонці;  
 Порушення правил перебування в громадських місцях;  
 Порушення правил особистої безпеки; тривале перебування біля комп'ютера, комп'ютерна ігрова залежність; вживання лікарських препаратів без призначення лікаря; паління, вживання алкогольних напоїв, тощо.

## 1.7. Що потрібно знати про коронавірусну інфекцію COVID-19

Інфекція передається переважно повітряно-крапельним шляхом від зараженої людини або через дотик до забруднених поверхонь.

Щоб уберегти себе та своїх близьких, необхідно чітко дотримуватися відповідних рекомендацій. Не займайтеся самолікуванням і одразу звертайтеся до сімейного лікаря, якщо відчули симптоми захворювання. У цьому розділі ми розкажемо вам про основні засоби профілактики від COVID-19, а також алгоритм дій у разі підозри на коронавірусну хворобу.

Симптоми інфекції: кашель, біль у горлі, риніт, лихоманка, утруднене дихання, сухий кашель, чхання, біль у грудині; у деяких випадках – діарея або кон'юнктивіт. У складних випадках інфекція може викликати пневмонію. У деяких випадках ця хвороба може бути смертельною, однак переважно це відбувається з людьми середнього чи похилого віку, що мають супутні захворювання.

### Дії людей з симптомами:

1. Залишайтеся вдома.
2. Подзвоніть своєму сімейному лікарю.
3. Опишіть йому симптоми, історію подорожей. Розкажіть про те, чи були ви в контакті з людьми, які потенційно можуть бути інфіковані. *Розкажіть про результати опитування, а також уточніть, на які саме запитання Ви дали стверджувальну відповідь.*
4. Виконуйте інструкції свого лікаря.
5. У невідкладних станах — температура вище 38, яка не збивається, та ускладнене дихання — терміново викликайте “швидку” за номером 103.

У разі виникнення запитань — звертайтеся за телефонами:

- Урядова гаряча лінія: 15-45
- Гаряча лінія МОЗ: 0 800 505 201
- Гаряча лінія ЦГЗ: 0 800 505 840

### Рекомендації щодо профілактики COVID-19

- мити руки з милом понад 20 секунд або використовуйте дезінфікуючі засоби;
- не торкатися руками очей, носа, рота;
- чхати й кашляти — у згин ліктя або прикриваючи рот і ніс серветками;
- регулярно провітрювати приміщення;
- дезінфікувати поверхні;
- дотримуватися дистанції у 1,5 метри з людьми;
- уникати рукоштовань, поцілунків, обіймів.
- утриматися від прийому їжі з загальних упаковок або посуду (горішки, чіпси, печиво та інші снеки), куди багато людей занурюють руки;
- важливо уникати місць масового скупчення людей.
- не споживати сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження;
- очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як іграшки, столи, дверні ручки, поручні, клавіатури комп'ютера, телефони і іграшки.

### **Засоби індивідуального захисту**

Закиньте гумки за вуха, розправте маску, щоб вона прикривала ніс та рот, обтисніть носову пластину.

Маску слід змінювати, щойно вона стала вологою.

Маску слід змінювати щочотири години.

Не можна чіпати зовнішню частину маски руками. Якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком.

Не можна використовувати маску повторно.

Не можна використовувати марлеві маски, вони не забезпечують належного рівня захисту.

Як знімати маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні — зніміть маску за гумки, згорніть і викиньте у смітник.

### **1.8. Щоб не сталося пожежі:**

1. Ніколи й ніде не грайте із сірниками й запальничками.
2. Обережно запалюйте газову плиту, а в сільському будинку піч.
3. Не залишайте без догляду ввімкнені електроприбори: праску, чайник, тощо.
4. Не грайте з бензином, гасом й іншими рідинами, які можуть спалахнути.
5. У лісі не розпалюйте багаття.

### **Правила поведіння студентів у разі загрози пожежі**

Пожежа у квартирі

#### **Повідомите пожежну охорону за телефоном 101.**

- Виведіть на вулицю дітей і літніх людей.
- Спробуйте водою (з водопроводу, від внутрішніх пожежних кранів), пральним порошком, щільною тканиною тощо загасити пожежу.
- Вимкніть електроавтомати (на щитку на сходовій площадці), зачинивши за собою двері.
- Під час виходу з квартири захистіть очі й органи дихання від диму респіратором, ватно-марлевою пов'язкою, змоченими водою шматком тканини або рушником.
- Рухайтесь, пригнувшись або поповзом (унизу диму менше).
- Накрийте голову й тіло мокрою тканиною.
- За неможливості вибігти сходовими маршами, використайте балконні сходи; якщо їх немає, вийдіть на балкон, зачинивши щільно за собою двері, і кричіть: «Пожежа!».
- За можливості вкажіть пожежним місце пожежі.

#### **Правила поведіння під час пожежі**

1. Правила пожежної безпеки у вашому домі.

Пожежа — це завжди лихо. Проте не всі знають елементарні правила поведінки у випадку пожежі. І навіть знайоме з дитинства — «телефонуйте 101» — у паніці забувається. Ось декілька найпростіших порад, які допоможуть вам у складній ситуації.

Головне правило — ніколи не панікувати!

2. Що робити в разі виявлення загоряння або пожежі:

- сповістити про це за телефоном 101, указавши точну адресу, поверх і характер загоряння;
  - негайно повідомити про те, що трапилося, сусідам;
  - за можливістю падати допомогу хворим і літнім людям, знеструмити квартиру;
  - зачинити вікна й двері, щоб не роздмухувати полум'я;
  - якщо можливо, потрібно вийти з квартири й зачинити за собою двері;
  - за сильної задимленості пересуватися рачки або поповзом;
  - під час проходження через приміщення, яке горить, зняти легкозаймистий одяг і одяг, що плавиться, облитися водою, накритися мокрою ковдрою, віддихатися, затримати подих, залишити приміщення бігцем;
  - якщо немає можливості покинути квартиру через сходову площадку, то потрібно використати балконні пожежні сходи, а за їх відсутності вийти на балкон або лоджію і кликати на допомогу!
- Щоб уникнути пожежі, не можна:
- залишати в будинку, особливо де є діти, легкозаймисті предмети;

- залишати без догляду запалені газові плити й електричні чайники, інші електричні прилади, що правлять для приготування їжі й кип'ятіння води;
- використовувати зношені, перебиті й саморобні електроподовжувачі;
- навантажувати на одну розетку кілька електричних приладів, сумарна потужність яких перевищує 1,5 кіловата;
- застосовувати в електропробках і запобіжниках саморобні дротові «жучки»;
- використовувати в пластикових лампах й абажурах електролампочки більшої, ніж зазначено в технічному паспорті, потужності;
- накривати чи обгортати електролампи газетами або тканиною;
- розташовувати нагрівальні прилади поблизу штор, накидок, розвішаного одягу, стін, обклеєних шпалерами тощо;
- палити в ліжку;
- сушити білизну, розігрівати мастики, побутову хімію над вогнем або з будь-якою іншою метою використовувати у квартирі відкритий вогонь;
- захаращувати пожежні виходи;
- замикати пожежні двері й люки в лоджіях і на балконах верхніх поверхів;
- користуватися під час пожежі ліфтом;
- спускатися у під'їзді, тримаючись за сходові поруччя;
- заходити в приміщення, що горить, якщо немає можливості проскочити його за кілька десятків секунд.

### **Правила поведіння під час пожежі**

Кілька правил безпечного поведіння у випадку пожежі.

- Якщо пожежа виникла вночі, і ви прокинулися від запаху диму, у жодному разі не залишайтеся в ліжку. Підводитися з нього, як звичайно, не можна, потрібно скотитися па підлогу. Дим, у якому містяться отруйні речовини, піднімається вгору.

Якщо ви сядете на ліжку, то вдихнете його й можете отруїтися, урятуватися вже буде важко. Тому необхідно опуститися нижче границі диму.

Запам'ятайте: задимленим приміщенням пересуватися треба рачки або поповзом (щоб не втратити орієнтацію). Потрібно доповзти до дверей. Але відразу відчиняти їх не треба, оскільки в сусідній кімнаті (або на сходовій площадці) може бути основне місце загоряння. Обережно, тильною стороною долоні доторкніться до дверей і ручки. Якщо поверхня тепла, а ручка гаряча — це тривожні ознаки: за стіною бушує пожежа. Якщо ж ні, обережно відчиніть двері, але не розчиняйте навстіж. Бо тоді утвориться сильний приплив повітря, і якщо в кімнаті все таки є загоряння, нехай навіть невелике, це може призвести до спалаху полум'я.

- Переконавшись, що шлях вільний — пожежі немає, перебирайтеся до наступної кімнати, але не забудьте зачинити за собою двері. Дотримуючи всіх застережних заходів (рухатися тільки поповзом або рачки, щоразу зачиняючи двері), спробуйте дістатися до виходу. По дорозі розбудіть усіх, хто є у квартирі, маленьким дітям, літнім або хворим допоможіть покинути квартиру, що горить.

- Вибравшись із неї, негайно зателефонуйте в пожежну охорону за Єдиним телефоном порятунку — 101. Диспетчерові потрібно чітко назвати вулицю, номер будинку, поверх, де відбулася пожежа. Необхідно пояснити, що горить — квартира, горище, підвал, коридор тощо.

- Якщо в будинку є кодовий замок, назвіть помер коду. Організуйте зустріч пожежних і покажіть їм найкоротший шлях до будинку. Це прискорить їхнє прибуття до місця події, особливо, коли будинок розташований не на самій вулиці, а в глибині забудови.

- Якщо телефону в кімнаті немає, а шлях відрізаний, тоді підповзтіть до вікна, зробіть глибокий вдих, затримайте подих, підведіться, швидко розкрийте вікно й знову присядьте навпочіпки (пам'ятайте про отруєння димом!). Не відкривайте вікно па всю ширину (приплив повітря підсилить вогонь), висуньтеся й кричіть: «Допоможіть, пожежа!».

- Якщо, стоячи біля вікна, ви задихаєтеся від диму, знову присядьте й глибоко вдихніть. Потім підведіться й знову кличте на допомогу!

Намагайтеся привернути до себе увагу: стукайте по жерстяному укусу підвіконня, киньте що-небудь у вікно сусідньої квартири тощо.

- Припустімо, вікно відкрито не вдається, тоді розбийте скло твердим предметом або ударом ноги (перед цим потрібно взутися), але в жодному разі не руками: можна сильно порізатися.

Запам'ятайте! Спускатися по ринвах або за допомогою зв'язаних між собою простиради у край небезпечно, ці прийоми можливі лише у виняткових випадках...

А щоб ці випадки обходили ваш будинок осторонь, намагайтеся прислухатися до наших нескладних порад і дотримуйтеся правил пожежної безпеки в побуті. Так надійніше!

#### **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<sup>o</sup>C;

при тяжкому отруєнні людина втрачає свідомість на тривалий час, виникає розлад дихання. Характерними ознаками тяжкого отруєння є поверхнєве 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.

## **1.9. Правила дорожнього руху**

Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху:

Рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку.

За межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів.

Переходити вулицю можна тільки у встановлених місцях, користуючись сигналами світлофора або по пішохідному переходу, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч; у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регульовальника чи світлофора;

Якщо на вулиці немає світлофора, необхідно оцінити ситуацію на дорозі: подивитися ліворуч, потім - праворуч.

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 дорожнього руху;

На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки транспортного засобу;

Почавши переходити проїжджу частину, не слід затримуватися і відволікатися, якщо не встигли закінчити перехід, то необхідно затриматися на лінії, що розділяє потоки транспортних засобів.

Якщо вздовж проїжджої частини дороги відсутній пішохідний тротуар, необхідно йти по узбіччю дороги назустріч руху транспорту, в цьому випадку ви зможете бачити машини, що наближаються.



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.

Чекати транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках або на тротуарі.

Категорично заборонено кидати пляшки, каміння і будь-які інші предмети на проїжджу частину в проїжджаючий транспорт.

Суворо заборонено грати, кататися на велосипедах, скутерах поблизу проїжджої частини і залізничного полотна.

Згідно з Правилами Дорожнього Руху України, управління велосипедом на проїзній частині дозволено особам, які досягли 14 років, а управління мопедом - особам, які досягли 16 років.

Під час перебування на залізничних коліях і при переході через них, слід бути особливо уважним, необхідно добре роздивитися, чи не йдуть поїзди по сусідніх коліях.

#### Суворо заборонено:

- переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, або в невстановлених місцях;
- гукати людину, що переходить дорогу;
- вибігати на проїжджу частину;
- перебігати дорогу перед транспортом;
- грати біля транспортної магістралі;
- користуватися мобільним телефоном під час переходу проїжджої частини;
- 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; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;
- для катання на інших засобах (скейтборд, самокат, ролики тощо) слід обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїжджу частину виїжджати заборонено.

### **1.10. Профілактика шлунково-кишкових захворювань**

З настанням теплого періоду зростає вірогідність захворювання шлунково-кишковими інфекціями. Шлунково-кишкові інфекції мають широке поширення і високий рівень захворюваності та становлять важливу медичну проблему.

До цих захворювань відносяться гостра дизентерія, вірусний гепатит та гастроентероколіти, харчові токсикоінфекції, сальмонельоз та інші захворювання, які реєструються протягом всього року. Заразитись шлунково-кишковими інфекціями дуже легко при нехтуванні правилами особистої гігієни, вживанні забруднених продуктів, порушенні правил приготування, термічної обробки та зберігання їжі. Всі ці чинники становлять реальну загрозу для вашого здоров'я.

Для попередження кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами "брудних рук", необхідно дотримуватись простих і доступних кожному правил:

- перш за все мити руки перед вживанням їжі, після туалету та приходу з вулиці, це все стосується в першу чергу дітей;
- вживати в їжу тільки ретельно миті овочі, фрукти, ягоди, а для маленьких дітей ці продукти обов'язково потрібно ошпарити кип'ятком;
- не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках в антисанітарних умовах молочні та м'ясні продукти;
- не купувати "з рук" кондитерські кремкові вироби, які без належної термічної обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності і накопичення мікроорганізмів;

- особи, які залучаються до приготування їжі при проведенні урочистих подій, обов'язково повинні проходити медичний огляд та дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог, оскільки можуть стати причиною спалахів гострих кишкових інфекцій;
- для розробки сирого м'яса, риби, птиці необхідно мати окремі дошки, для варених продуктів інші;
- м'ясні продукти необхідно варити, смажити до повної готовності, бо достатня термічна обробка знищує збудників;
- знищуйте мух, тарганів та інших комах, які є переносниками збудників кишкових інфекцій;
- дбайте про чистоту своїх квартир, під'їздів, подвір'я та підвалів. Все це буде запорукою попередження гострих кишкових інфекцій, адже краще попередити захворювання, ніж його лікувати.

### **1.11. Правила особистої гігієни**

Недотримання правил особистої гігієни може стати причиною як незначних проблем зі здоров'ям, так і серйозних захворювань.

Правила особистої гігієни включають в себе не тільки загальноприйняті канони чистоти, але і спосіб життя.

Від того, як ви дотримуетесь або не дотримуетесь основних правил залежить загальний стан вашого організму, здоров'я та тривалість життя.

Необхідно дотримувати прості і відомі правила в цілях уникнення шкірних та шлунково-кишкових і гельмінтних захворювань.

Мити руки після кожного відвідування туалету, поїздки в громадському транспорті, контакту з тваринами, перед прийомом їжі.

Кожен повинен мати в особистому користуванні недоторканні для інших предмети (зубну щітку, рушник, мочалку, нижню білизну).

Обов'язково потрібно утримувати в чистоті, теплі і сухості – ноги. Це захистить від простудних і грибкових захворювань. Не можна користуватися чужим взуттям. В громадських душових потрібно використовувати особисті гумові шльопанці.

Бажано відрегулювати режими сну і прийому їжі, що б це відбувалося по можливості в один і той же час. Це допоможе вашому організму запобігти розвитку порушень серцево судинної системи і багатьох інших проблем.

Сон повинен бути достатнім. Не рекомендується за дві години до сну вживати важку і жирну їжу.

Всі фрукти та овочі повинні добре митися під проточною водою. Не слід вживати в їжу несвіжі, з минулим терміном придатності продукти, щоб уникнути харчових отруєнь.

Дотримуючись правил особистої гігієни, людина захищає себе від негативного впливу зовнішніх подразників.

### **1.12. Поводження з незнайомими людьми та предметами**

**Перебуваючи на вулиці, у громадському місці, треба пам'ятати про деякі правила безпечної поведінки з незнайомими людьми.**

На вулиці:

- Будь ввічливим та привітним у спілкуванні з людьми. Така поведінка викликає позитивне відношення до тебе серед оточуючих.
- Тримайся подалі від незнайомих людей, які поводять себе не добре, уникай будь-яких розмов із ними. Намагайся не відповідати на грубість і нахабство тим же. Краще промовчати або зробити влучне зауваження про невихованість грубіяна.
- Не грайся на вулиці допізна.
- Ніколи не йди гуляти на вулицю, не повідомивши батьків чи інших близьких тобі людей про те, куди ти ідеш і з ким.



- Якщо ти загубив батьків у незнайомому місці, стій там, де ти загубився. Якщо ти не можеш їх знайти, звернись про допомогу до міліціонера чи інших дорослих.
  - Якщо ти відчуваєш, що хтось переслідує тебе, намагайся скритися від нього, але не заходь у безлюдні місця.
  - Ніколи не погоджуйся йти з незнайомими людьми до чужого під'їзду, підвалу або інших безлюдних місць.
  - Намагайся не показувати на вулиці серед великої кількості людей свої дорогі речі (мобільний телефон, гроші, інші коштовності).
  - У ситуації, коли фізично сильніші за вас незнайомі люди вимагають у вас гроші або речі - віддайте їм те, що вони хочуть, при цьому постарайтеся їх запам'ятати й відразу ж повідомите про те, що трапилося міліцію, за телефоном 02 або безпосередньо першому співробітникові міліції, якого ви зустрінете.
  - Пам'ятайте, що головне в подібній ситуації - зберегти своє життя й здоров'я.
  - Перш ніж прийняти від друзів або знайомих запрошення відсвяткувати день народження або інші свята обов'язково поцікавтеся хто ще запрошений, де точно буде відбуватися святкування й обов'язково про це повідомте своїм батькам.
  - Ніколи не приймайте пропозиції від незнайомих людей сходити в кіно, кафе, бар або покататися на машині.
  - Не приймайте від незнайомих людей пропозицій знятися в рекламному ролику, надати допомогу в устрої на роботу або навчання. Про всі подібні пропозиції обов'язково розповідайте своїм батькам.
  - Не розповідайте незнайомим людям де живете, хто ваші батьки, як ваше прізвище.
  - Про всі дивні зустрічі, подарунки і пропозиції незнайомих людей обов'язково й негайно повідомляйте своїм батькам або вчителям.
  - Пам'ятайте, що говорити ласкаві слова, обіймати, цілувати, дарувати подарунки й пригощати насолодами можуть тільки дуже близькі люди.
  - Якщо біля тебе зупиняється авто і незнайома людина звертається з якимось проханням, головне – не підходь надто близько до машини. Якщо запитання тобі здаються сумнівними, то ввічливо скажи незнайомцю, що ти поспішаєш; ні в якому разі не сідай до машини, що б тобі не пропонували.
  - Не приймайте подарунків й особливо любих видів частувань від незнайомців: цукерок та інших кондитерських виробів, жувальних гумок, соків та інших солодких напоїв, у яких можуть знаходитися отрута та психотропні речовини.
  - Якщо ти бачиш на вулиці, у транспорті коробку, сумку, згорток, пакет – не чіпай їх.
  - Ніколи поодиноці, без друзів або батьків, не надавайте допомогу незнайомим людям у перенесенні речей, особливо до них додому або до їхньої машини.
- У під'їзді чи в ліфті:
- Перед тим, як увійти до ліфту, під'їзду, добре роздивись навколо.
  - Не заходь у ліфт із незнайомими, краще почекай чи йди пішки.
  - Якщо в ліфт сідає незнайома людина, то не повертайся до неї спиною, краще стежити за її діями.
  - Якщо незнайомець увійшов до ліфта після тебе і ти боїшся їхати з ним, натисни кнопку «Стоп», і тоді двері кабіни не закриються.
  - Якщо ти відчуваєш небезпеку під час руху ліфта, натисни кнопку «Виклик диспетчера» і розкажи диспетчеру ситуацію. Це відверне увагу незнайомця, а може, і зовсім злякає його.
  - Якщо на тебе напали у ліфті чи у під'їзді, голосно кричи "Пожежа", тому що на цей заклик мешканці будинків більш активно реагують, і активно захищайтесь! Для цього застосовуй всі види опору: свої зуби, нігті, шпильки, гребінці та інші предмети що є під рукою, дряпайся, кусайся й іншими діями відбивайся від нападника.

Для того, щоб вирізнити вибухові пристрої з-поміж усіх інших, варто запам'ятати їхні характерні ознаки:

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
- наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батареї, акумулятори то- що);
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань, предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці. У разі виявлення вибухонебезпечного пристрою забороняється:
  - наближатися до нього, пересувати або брати в руки;
  - користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами - поблизу пристроїв(вони можуть спровокувати вибух);
  - заливати його рідиною, засипати землею, або чимось його накривати;
  - розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмети;
  - торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних, звукових впливів та нагрівання.

**У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою ЗАБОРОНЕНО:**

- наближатися до виявленого предмета;
- пересувати його або брати в руки;
- розряджати, кидати, ударяти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет, приносити предмет додому, у навчальне приміщення, інші багатолюдні місця.

**При знаходженні вибухонебезпечного пристрою:**

- негайно (з безпечного місця) повідомте чергові служби МНС (тел. 101), поліція - 102);
- не підходьте до предмета, не торкайтеся і не пересувайте його, не допускайте поряд із знахідкою інших людей;
- припиніть усі види робіт у районі виявлення вибухонебезпечного предмета;
- не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух), дочекайтеся прибуття фахівців, вкажіть місце знахідки та повідомте час її виявлення.

**У випадку, коли в будинку знайдено вибуховий пристрій і Вас евакуюють:**

- одягніть одяг із довгими рукавами, щільні брюки та взуття на товстій підошві. Це може захистити від осколків скла;
- візьміть документи (паспорт, свідоцтво про народження дітей тощо), гроші;
- під час евакуації слідкуйте за маршрутом, указаним службами, які проводять евакуацію;
- не намагайтеся скоротити шлях, тому що деякі райони або зони можуть бути закриті для пересування;
- тримайтеся подалі від ліній енергопостачання, що впали.

**Якщо Ваш будинок (квартира) опинилися поблизу епіцентру вибуху:**

- обережно обійдіть усі приміщення, щоб перевірити чи немає витоків води, газу, спалахів тощо;
- у темряві в жодному випадку не запалюйте сірника або свічки – користуйтеся ліхтариком;
- негайно вимкніть усі електроприлади, перекрийте газ, воду;
- з безпечного місця зателефонуйте рідним і близьким, стисло повідомте про своє місцезнаходження, самопочуття;
- перевірте як ідуть справи в сусідів – їм може знадобитися допомога.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ!** Розмінуванням, знешкодженням або знищенням вибухонебезпечних предметів займаються тільки підготовленні фахівці-сапери, які мають допуск до цього виду робіт.

### **Захист житла, офісу, майна**

При наближенні до місць звичайного проведення часу (квартира, дача, офіс, кафе та ін.) необхідно звертати увагу на будь-які зміни обстановки, та на наявність:

- свіжих слідів риття ґрунту, штукатурення стін, пошкодження газонів;
- розкиданих предметів побутового вжитку (пакетів, коробок, сумок, валіз тощо);
- металевих, скляних банок з-під напоїв, продуктів, фарби;
- предметів з характерним звуком роботи годинникового механізму, індикаторними лампами, вимикачем, дротами;
- під час руху не допускати з боку сторонніх осіб непередбаченого вручення будь-яких предметів (квітів, кореспонденції тощо).

### **При вході до приміщення**

- провести огляд майданчиків і східців з метою можливої наявності вибухових пристроїв;
- звернути увагу на зміну зовнішнього вигляду входних дверей, дверної коробки та замків;
- перевірити візуально стан предметів та їх присутність на звичайних місцях;
- двері відкривати повільно, перевіряючи можливість додаткового навантаження, при підозрі на його наявність відійти від них на безпечну відстань;
- при встановленні охоронної сигналізації в квартирі постійно перевіряти надійність її роботи і наявності там апаратури аудіо (відео) запису для фіксації можливих спроб закладення вибухових пристроїв.

### **Виходячи з приміщення, необхідно:**

- упевнитись у тому, що на сходиноквих майданчиках відсутні сторонні предмети, спроможні створювати загрозу життю та здоров'ю;
- при спрацюванні дверного дзвоника і відсутності особи, що дзвонила, зателефонувати сусідам або знайомим з проханням перевірки ними зовнішнім оглядом входних дверей, сходиноквих майданчиків на наявність там сторонніх предметів;
- відчиняючи двері на себе, знаходитись за ними і страхувати відхилення ланцюжком. При відчутті збільшення зусилля та наявності будь-яких звуків, терміново закрити двері та відійти від них.

### **При огляді автомобіля**

Звернути увагу на наявність:

- ознак силового входу електродроту в салон, навколо дверей, вікон, багажника, люків, капоту, кришки бензобаку автомобіля;
  - відбитків пальців чи інших слідів на багажнику, капоті чи ковпаках коліс;
  - клейкої стрічки, шматків дроту, шпагату і т.п. на поверхні автомобіля;
  - відбитків слідів взуття, заглиблень в ґрунті, залишених підйомним механізмом;
  - грудок землі на поверхні, можливо викинутих з-під автомобіля;
  - дротів і пристроїв прикріплених до кузова, двигуна, вентилятора, важільного механізму;
  - сторонніх предметів у вихлопній трубі, горловині бензобаку, під бампером, крилами, карданом, двигуном, бензобаком, колесами, в салоні автомобіля на сидіннях, за заднім сидінням, під килимками;
  - підозрілих шматків дроту чи зажимів, розміщених навколо акумулятора, електричних вимикачів на обладнанні, кондиціонері, очищувачі вітрового скла, та інших агрегатах;
  - пакетів та конвертів, що можуть містити підривні чи запальні речовини;
- під час посадки (висадки) в автомобілі звернути особливу увагу на зміну обстановки біля транспортного засобу і, в першу чергу, на каналізаційні люки, відливні

труби, урни, а також на предмети, що викликають підозру на наявність вибухових речовин (пакунки, сумки, залишені в автомобілі тощо);

При підозрі щодо проникнення в салон автомобіля та виявлення там невідомих предметів та пристроїв, не сідати в автомобіль та самостійно не намагатись запускати двигун. Підозрілі предмети з місця не рухати, відійти на безпечну відстань та сповістити про це поліцію.

### **Під час слідування транспортними засобами**

Для забезпечення особистої безпеки необхідно уважно оглянути салон, купе, каюту, інші місця тимчасового перебування з метою виявлення можливих вибухових пристроїв, а також предметів, що викликають підозру на наявність вибухових речовин (залишені пакунки, сумки, валізи тощо).

### **При отриманні поштових надходжень чи особистого отримання пакетів, бандеролей**

Необхідно звернути увагу на:

- помітки «Відкрити тільки особисто», «Особисто в руки» тощо;
- надмірну поштову оплату;
- ретельну упаковку кореспонденції;
- пакунок, що перев'язаний значною кількістю клейкої стрічки, шпагату тощо;
- нерівномірно або несиметрично розміщені там вкладення;
- еластичність упаковки, схожу на гуму, або навпаки незвичну громіздкість та міцність;
- надмірну вагу листа та іншої кореспонденції;
- незвичний запах або такий, що нагадує гуталін;
- наполегливі спроби посильного вручити передачу, кореспонденцію, посылку, букет квітів та інше особисто в руки.

### **При виявленні вибухового пристрою необхідно**

- не порушуючи обстановки біля місця знаходження підозрілого предмету, здійснити невідкладні заходи щодо організації особистої безпеки та оточуючих;
- терміново повідомити по телефону «102» про виявлений вибуховий пристрій чи підозрілий предмет (назвати своє прізвище, домашню адресу, телефон, точне місце знаходження вибухового пристрою) та місце, де Ви чекатимете на прибуття працівників міліції;
- виключити можливість користування мобільним телефоном поблизу місця знаходження вибухового пристрою, тому що не виключена можливість керуванням його спрацюванням на відстані.

Необхідно нагадати, що своєчасне повідомлення органів внутрішніх справ про всі факти правопорушення або злочинного задуму, а також підозрілі дії невідомих осіб відносно Вас, підвищує ефективність роботи органів правопорядку і особисту безпеку.

### ***Як поводитись при виявленні підозрілого предмету, який може виявитись вибуховим пристроєм?***

- Якщо виявлений предмет, на вашу думку, не повинен знаходитися в цьому місці, не залишайте це без уваги.
- Якщо ви виявили річ, в якій немає господаря, в громадському транспорті, опитайте людей, що перебувають поруч. Намагайтеся встановити, чия вона і хто її міг залишити. Якщо господар не встановлений, негайно повідомте про знахідку водієві.
- Якщо ви виявили невідомий предмет у під'їзді свого будинку, опитайте сусідів, можливо, він належить їм. Якщо власник не встановлений - негайно повідомте про знахідку у найближче відділення міліції.
- Якщо ви виявили невідомий предмет в установі, негайно повідомте про знахідку адміністрацію або охорону.

### ***В усіх перерахованих випадках:***

- не чіпайте, не пересувайте, не розкривайте виявлений предмет;
- зафіксуйте час виявлення предмету;

- намагайтеся зробити усе можливе, щоб люди відійшли якнайдалі від знахідки;
- обов'язково дочекайтеся прибуття оперативно-слідчої групи (пам'ятайте, що ви є свідком).

***Пам'ятайте:***

- Зовнішній вигляд предмету може приховувати його справжнє призначення. Для камуфляжу вибухових пристроїв використовуються звичайнісінькі побутові предмети: пакети, коробки, іграшки.
- Не робіть самостійно жодних дій зі знахідками або підозрілими предметами, які можуть виявитися вибуховими пристроями - це може призвести до вибуху, численних жертв і руйнувань.
- Роз'ясніть дітям, що предмет, знайдений на вулиці або в під'їзді, може бути небезпечним.

***Як діяти при отриманні повідомлення про евакуацію***

- Отримавши повідомлення від представників влади або правоохоронних органів про початок евакуації, зберігайте спокій і чітко виконуйте їхні команди.
- Якщо ви перебуваєте у квартирі, виконайте такі дії:
  - Візьміть особисті документи, гроші, цінності.
  - Відключіть електрику, воду і газ.
  - Надайте допомогу в евакуації літніх і важко хворих людей.
  - Обов'язково закрийте входні двері на замок - це захистить квартиру від можливого проникнення мародерів.
- Не допускайте паніки, істерики і поспіху. Приміщення залишайте організовано.
- Повертайтеся у приміщення тільки після дозволу відповідальних осіб.
- Пам'ятайте, що від узгодженості і чіткості ваших дій залежатиме життя багатьох людей.

***Як поводитись, якщо Вас захопили заручником***

Будь-яка людина за збігом обставин може виявитися заручником у злочинців. При цьому злочинці можуть домагатися досягнення політичних цілей, отримання викупу тощо. У усіх випадках ваше життя стає предметом торгу для терористів. Захоплення може статися у транспорті, в установі, на вулиці, в квартирі.

***Якщо ви опинилися в заручниках, рекомендуємо дотримуватися таких правил поведінки:***

- несподіваний рух або шум можуть спричинити жорстоку відсіч терористів. Не допускайте дій, які можуть спровокувати терористів до застосування зброї і привести до людських жертв;
- будьте готові до застосування терористами пов'язок на очі, кляпів, наручників або мотузок;
- не дивіться злочинцям в очі (для нервової людини це сигнал до агресії), не поводьтеся зухвало - це може спричинити ще більшу жорстокість;
- не намагайтеся чинити опір, не проявляйте непотрібного героїзму, намагаючись роззброїти бандита або прорватися до виходу або вікна;
- якщо вас примушують вийти з приміщення, кажучи, що ви узяті в заручники, не чиніть опір;
- якщо з вами є діти, знайдіть для них безпечне місце, спробуйте закрити їх від випадкових куль, якщо це можливо, тримайтеся поруч з ними;
- виконуйте вимоги злочинців, не намагайтеся суперечити їм, не ризикуйте власним життям і життям оточуючих, намагайтеся не допускати істерики і паніки;
- у разі якщо потрібна медична допомога, говоріть спокійно і коротко, не нервуючи бандитів, нічого не робіть, поки не отримаєте дозволу.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ: ВАША МЕТА - ЗАЛИШИТИСЯ ЖИВИМ**

- Будьте уважні, спробуйте запам'ятати прикмети злочинців, одяг, імена, прізвиська, можливі шрами і татуювання, особливості мови і поведінки, тематику розмов і таке інше.

- Зберігайте спокій і витримку.
- Будьте насторожі. Зосередьте Вашу увагу на звуках, рухах і тому подібне.
- Будьте готові пояснити наявність у Вас яких-небудь документів, номерів телефонів тощо.

- Не давайте ослабнути своїй свідомості. Розробіть програму можливих вправ (як розумових, так і фізичних). Постійно тренуйте пам'ять: згадуйте історичні дати, прізвища знайомих людей, номери телефонів тощо. Наскільки дозволяють сили і простір приміщення виконуйте фізичні вправи.

- Якщо Вам дали можливість поговорити з родичами по телефону, тримайте себе в руках, не плачте, не кричіть, говоріть коротко і по суті. Спробуйте встановити контакт з терористами. Поясніть їм, що Ви теж людина.

- Обов'язково ведіть відлік часу, відмічаючи за допомогою сірників, камінчиків або рисок на стіні дні, що минули.

- Якщо ви виявилися замкнутими в приміщенні, то спробуйте повернути чиюсь увагу. Для цього розбийте шибку і покличете на допомогу, за наявності сірників підпаліть папір і піднесіть ближче до пожежного датчика і тому подібне.

***Пам'ятайте, що отримавши повідомлення про ваше захоплення, спецслужби вже почали діяти і зроблять усе необхідне для вашого звільнення!***

Під час проведення спецслужбами операції зі звільнення неухильно дотримуйтесь таких правил:

- треба лягти на підлогу обличчям униз, голову закрити руками і не рухатися;
- у жодному разі не біжіть назустріч співробітникам спецслужб або від них, оскільки вас можуть сприйняти за злочинця;

- якщо є можливість, тримайтеся чимдалі від отворів дверей і вікон.

***Ніколи не втрачайте надію на порятунок***

### **1.6.7. Правила електробезпеки вдома:**

#### **ЗАБОРОНЕНО:**

- бавитись з електроприладами, встромляти пальці або будь-які предмети в розетку;
- наливати воду у ввімкненні в електромережу чайники, праски, кавоварки;
- витирати електричні прилади та проводи, штепсельні розетки та вимикачі мокрою ганчіркою;

- затискати електропроводи дверима, віконними рамами;
- підвішувати речі на проводи, вимикачі та розетки;
- доторкатися до кабелів або проводів, ізоляція яких пошкоджена;
- користуватись електроприладами, проводи живлення яких мають пошкоджену ізоляцію;

- витягати за шнур вилку з розетки;

- самостійно розбирати чи ремонтувати електроприлади.

- **ОБОВ'ЯЗКОВО** слідкувати за тим, щоб після використання електроприладу, він був вимкнений з розетки.

У разі виявлення обірваного проводу лінії електропередачі, відчинених дверей електроустановки - необхідно негайно повідомляти дорослих;

Не вживати будь-яких самостійних заходів, якщо виявили постраждалого від дії електричного струму! Допомогти можуть тільки професіонали – енергетики або рятувальники!

**При необхідності викликайте службу порятунку – 101 чи швидку медичну допомогу – 103.**



### **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.

### **1.13. Правила користування громадським транспортом**

Посадка в громадський транспорт здійснюється лише з посадочної площадки, або узбіччя тротуару.

До транспорту слід підходити після повної його зупинки.

Посадка на громадський транспорт відбувається дисципліновано, в порядку черги.

Зайшовши в салон необхідно пройти вперед, не створюючи натовп біля дверей.

Забороняється висовуватись з вікон.

Не можна ходити по салону під час руху автотранспорту – це небезпечно.

Під час руху не можна відволікати водія, розмовляти і заважати водієві керувати автотранспортним засобом.

Не можна відчиняти двері, не дочекавшись зупинки.

Не можна перешкоджати зачиненню дверей.

На зупинках виходять в сторону тротуару чи узбіччя.

Заборонено їздити на підніжках транспорту або чіплятись за борти машин.

Дітей слід перевозити лише в сидячому положенні.

### **1.14. Правила поведінки на залізничних об'єктах та поблизу них**

Залізниця - це зона підвищеної небезпеки, причому двох видів: наїзду рухомого складу і ураження електричним струмом високої напруги. Це все свідчить про те, що знаходження в зоні залізниці може бути смертельно небезпечним, особливо для дітей. Однак, незважаючи на існуючі правила, деякі діти розважаються на залізничних коліях, чіпляються за автозчепи і підніжки вагонів, шукають забав, наражають себе на небезпеку для того, щоб розмістити екстремальне фото в соціальних мережах, виділитись серед друзів, не розуміючи, що номінальна напруга в контактній мережі складає 27,5 тисяч вольт, а гальмівний шлях поїздів в середньому становить 600-800 метрів.

Потенційними жертвами також стають меломани, що при знаходженні на залізничній інфраструктурі не розлучаються з навушниками і не вимикають звук на своїх плеєрах або мобільних телефонах при переході через залізничні колії. І як наслідок, пустощі не залишаються безкарні, дехто відбувається травмами різних ступенів важкості, а інші платяться життям.

Хочемо закликати батьків не залишати дітей без нагляду, бути небайдужими до тих, хто місцем для ігор та прогулянок обрав залізницю. Дотримуйтесь правил особистої безпеки при переході через залізничні колії та знаходження поблизу них. Привчайте до цього своїх дітей.

Пам'ятайте, що залізниця являється зоною підвищеної небезпеки і неможливо огородити тисячі кілометрів магістралі, як огорожуються промислові об'єкти. Нагадайте своїм дітям, рідним, знайомим про небезпечність перебування поблизу залізничних об'єктів і про необхідність дотримання правил безпеки задля збереження життя та здоров'я.

#### **ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДЛЯ ПІШОХОДІВ**

1. Пішоходам дозволяється переходити залізничні колії тільки у встановлених місцях - пішохідних мостах, переходах, тунелях, переїздах. На станціях, де немає мостів і тунелів, громадянам належить переходити залізничні колії у місцях, обладнаних спеціальними настилами, біля яких встановлені покажчики «Перехід через колії».

2. Не використовуйте залізничні колії як пішохідні доріжки.
3. Не дозволяйте дітям ходити або знаходитися на залізничних коліях і поблизу них без супроводу дорослих.
4. При знаходженні поблизу колії, на вокзалах тримайте дітей за руку.
5. Не проходите повз дітей, які порушують правила поведінки на об'єктах залізничного транспорту, наражають на небезпеку своє здоров'я та життя.
6. Перед тим, як увійти в небезпечну зону (ступити на колії), потрібно впевнитись у відсутності потягу.
7. При наближенні потягу треба зупинитись поза межами небезпечної зони, пропустити його, і впевнившись у відсутності рухомого складу, що пересувається по сусідніх коліях, почати перехід.
8. Наближаючись до залізничного переїзду, громадяни повинні уважно стежити за світловою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів. Переходити через колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі. При відсутності шлагбаума перед переходом колії необхідно впевнитись, що до переїзду не наближається потяг.
9. Будьте уважні на вокзалах, особливо при значному скупченні поїздів. Щоб не розгубитися і не стати жертвою нещасного випадку, уважно слухайте об'яви по гучномовному зв'язку і дотримуйтесь вказівок оголошень.
10. Завчасно робіть посадку і своєчасно висадку із вагону - і тільки при повній зупинці поїзда.

### **ПІШОХОДАМ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**

1. Ходити по залізничних коліях та наближатися до них на відстань менше 5 метрів.
2. Переходити і перебігати через колії перед потягом, що наближається, якщо до нього менше ніж 400 метрів.
3. Переходити колію відразу після проходу потяга, не впевнившись, що по сусідній колії не пересувається рухомий склад.
4. Переходити залізничні переїзди при закритому положенні шлагбауму або при червоному світлі світлофору переїздної сигналізації.
5. Пролізати під вагонами та через автотрени для переходу через колію.
6. Проходити вздовж залізничної колії ближче 5 метрів від крайньої рейки.
7. Пролізати під закритими шлагбаумами на залізничному переїзді, а також виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися.
8. На електрифікованих лініях підійматися на опори, а також доторкатись до металевих проводів заземлення, які ідуть від опори рейки.
9. Наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче ніж на 10 метрів.
10. Підійматися на дах потягів, вагонів, а також на конструкції мостів, освітлювальних вишок тощо.
11. Класти на рейки залізничної колії будь-які предмети.
12. Підходити ближче ніж на 0,5 метрів до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття потяга до його повної зупинки.
13. Обходити вагони, що стоять на колії, на відстані менше 5 метрів від крайнього вагону.
14. Проходити між розщепленими вагонами, що стоять на колії, якщо відстань між ними менше 10 метрів.
15. Сидіти на краю посадкової платформи, перону.
16. Знаходитись на об'єктах залізничного транспорту в стані алкогольного сп'яніння.

### **ПАСАЖИРАМ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**

1. Проїжджати на дахах, підніжках, перехідних площадках вагонів.
2. Заходити у вагон і виходити з вагона під час руху потяга.
3. Висуватися із вікон вагонів і дверей тамбурів під час руху потяга.
4. Стояти на підніжках і перехідних площадках, відчиняти двері вагонів під час руху потяга, затримувати автоматичні двері вагонів під час їх зачинення і відчинення.
5. Проїжджати у вантажних потягах без спеціального дозволу.

6. Знаходитись в потязі у нетверезому стані.
7. Залишати дітей без нагляду на вокзалі та в потязі.
8. Провозити у вагонах легкозаймісті, шкідливі і вибухові речовини. Виходити із вагона на міжколіях і знаходитись там під час руху потяга.
9. Стрибати з платформи на залізничні колії.
10. Проводити на пасажирських платформах рухомі ігри.
11. Палити у вагонах (в тому числі в тамбурах) приміських потягів, а також у непередбачених для паління місцях вагонів пасажирських потягів.
12. Бігти по платформі поруч із вагоном потяга, що прибуває або відходить, а також перебувати ближче ніж 2 метри від краю платформи під час проходу потяга без зупинки.
13. Підходити до вагона до повної зупинки потяга.
14. Без потреби самовільно зупиняти потяг.
15. Самостійно перевозити ручну поклажу засобами, які призначені для перевезення пошти або багажу працівниками пошти та залізниці.
16. Розміщувати ручну поклажу в тамбурах вагона, коридорі салону, проходах купе та в проході вагона приміського потяга.

### **ПАМ'ЯТАЙТЕ**

Машиніст локомотива не може відразу зупинити поїзд і попередити наїзд. Візуально, особливо в темний період доби, дуже важко визначити, з якою швидкістю прямує поїзд. Помилка при оцінці швидкості поїзда часто коштує людині життя.

**ЖИТТЯ - ДУЖЕ ВЕЛИКА РОЗПЛАТА ЗА БЕЗТУРБОТНІСТЬ ТА ХАЛАТНІСТЬ.**

**ЗАЛІЗНИЧНА КОЛІЯ - ЦЕ ЗОНА ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ!**

**ПРО ЦЕ ПОВИНЕН ПАМ'ЯТАТИ КОЖЕН!**

### **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЙ НАСЕЛЕННЯ У РАЗІ ВИЯВЛЕННЯ ПІДОЗРІЛИХ ПРЕДМЕТІВ, ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ ВИКОРИСТАНІ ДЛЯ ВЧИНЕННЯ ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ**

У разі виявлення підозрілого предмета, схожого на вибуховий пристрій, рекомендується:

- не торкатися до виявленого підозрілого предмета, не підходити й не пересувати його;
- утримуватися від куріння, використання засобів радіозв'язку, у тому числі й мобільного, поблизу даного предмета, не робити самостійних дій із підозрілими предметами;
- за можливістю забезпечити охорону підозрілого предмета й небезпечної зони (під час охорони підозрілого предмета знаходитися за захисними спорудами чи предметами, вести спостереження);
- спробувати повідомити про виявлення підозрілого предмета інших осіб, які знаходяться поруч, забезпечити їх евакуацію з території, що прилягає до небезпечної зони;
- повідомити про небезпечну знахідку будь-який органи місцевої влади, чергові служби правоохоронних органів з наданням інформації про характерні ознаки ймовірного вибухового пристрою, місце його розташування, час виявлення та особу, яка його виявила. Дочекатися прибуття на місце виявлення небезпечної знахідки фахівців-піротехніків;
- намагатися максимально запам'ятати зовнішність, одяг осіб, які залишили предмет, їхній транспорт та номерні знаки.

### **ОСНОВНІ ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ, ЩО ВКАЗУЮТЬ НА МОЖЛИВУ НАЛЕЖНІСТЬ ПІДОЗРІЛОГО ПРЕДМЕТА ДО ВИБУХОВОГО ПРИСТРОЮ**

- залишені в громадських місцях (транспорті) без нагляду валізи, пакунки, коробки тощо;
- зовнішня схожість предмета на боєприпаси, навчально-імітаційні, сигнальні, освітлювальні, піротехнічні вироби;
- наявність у предмета антени з радіоприймальним пристроєм;
- наявність у предмета годинникового механізму або електронного таймера, наявність у предмета запаху гасу, розчинника, пально-мастильних і хімічних матеріалів тощо;
- наявність у предмета елементів (деталей), що не відповідають їх прямому призначенню.

Про виявлені прояви втручання в роботу залізничного транспорту та до критичної

інфраструктури залізниці негайно інформувати підрозділи Служби безпеки України, Національної поліції України, органи влади або місцевого самоврядування

## **1.15. Правила поведінки на річках та водоймах**

### **Умови безпеки на воді**

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах.

### **Загальні правила поведінки на воді**

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен відбуватися бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.

2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.

3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, при температурі води – не нижчою за +18°C, температурі повітря – не нижчою за +24°C.

4. Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, обирайте оптимальну швидкість рухів, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5–2 години.

6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.

7. У воді варто знаходитися не більше ніж 15 хвилин.

8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.

9. Не рекомендується купатися поодиночі біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.

10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.

11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації в чергового по човновій станції.

### **На воді забороняється:**

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.

2. Запливати за попереджувальні знаки.

3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.

4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.

5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.

6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання.

7. Вживати спиртні напої під час купання.

8. Забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.

9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

10. Допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.

11. Подавати помилкові сигнали безпеки.

12. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади.

13. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях для купання дно ретельно перевіряється аварійно-рятувальними службами, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.

#### **Правила поведінки під час катання на човнах**

Човни, катера та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися встановленим порядком. Щорічно перед початком сезону вони проходять технічний огляд. Малі судна повинні знаходитися під охороною або під замком. Перед відплиттям їх потрібно перевірити на справність і оснастити рятувальними засобами. Наказом по установі призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден.

1. Сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу.

2. Кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.

3. Перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватися у чергового по човновій станції.

4. Рухатись на човні необхідно завжди по правому боці річки, по руху човна, намагаючись триматися не далі ніж 20 метрів від берега.

5. Якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку.

6. Гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, що проходять справа від нього, а також моторним і вітрильним суднам.

7. Гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.

8. Під час катання на малих плавзасобах забороняється:

- пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
- розгойдувати човен, пірнати з нього;
- категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
- навантажувати малі судна понад установлені норми;
- перетинати курс суден, що йдуть;
- підходити близько до суден, що рухаються;
- кататися поблизу пристаней і причалів;
- віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
- кататися на саморобних човнах, катерах, плотах, автомобільних камерах;
- кататися при несприятливих метеорологічних умовах;
- виходити на фарватер судноплавства.

Рятувальними засобами з катера або шлюпки можна надати своєчасну допомогу потопаючій людині. Район дії рятувального поста обмежується радіусом 400 метрів.

#### **Порядок дій у випадку нещастя**

1. 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.

2. Потрапивши під пліт, або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіля надходить світло.

3. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.

4. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, потім іншого; спасти вплавав одночасно кількох людей неможливо.

5. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти управляти судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

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

7. У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінці виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега.

8. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У таких випадках 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.

9. Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню. Від переохолодження або різкого переходу із зони теплої води у зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги.

10. Головне – не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега.

11. 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.

12. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, звідкіля приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

13. 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 інші.

14. В усіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання і по можливості вийти із води.

15. Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином: При відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у 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.

#### **Надання невідкладної домедичної 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 та утоплення. У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження.

1. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ.

2. Не слід давати алкоголь через те, що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом.

3. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах.

4. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30 - 40° С, на 15 - 20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом.

5. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри спиртом етиловим або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.



6. При утопленні необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. 7. Рятувати потопаючих приходиться коли: потопаючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги.

7. Іноді, якщо випадок трапився біля берега можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потопаючий: рятівне коло, дошку, мотузку, кінець Олександра та ін.

8. До потопаючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потопаючої людини підпливають ззаду, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопаючого до себе спиною.

9. У особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокру одягу, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою).

10. 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 нашатирного спирту, яким змочений шматок ватки, та провести вищевказані заходи.

11. Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків.

12. Дослідження пульсу на променевої артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу.

13. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.

14. В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях, наявні признаки зупинки дихання відсутні, широкі зіниці, але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу.

15. 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 повисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискуючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і потребує багато часу.

16. 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 за наступними кроками:

- Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
- Однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, завернутими у серветку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інше.
- Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
- Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно «краєм ока» контролюйте підіймання грудної клітки, 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 в рот», а «рот в ніс», затискуючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань – 16-20 за хвилину.
- Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньої – нижньої поверхні грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть 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.

- Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях.

### **1.16. Правила поведінки в умовах підвищеної температури повітря, попередження випадків перегрівання на сонці;**

Загальний вплив високих температур і сонячного випромінювання.

При перебуванні під прямими сонячними променями, людина за 30 хвилин отримує тепла достатню, щоб закип'ятити 3 літри води - це більше половини всієї крові дорослої людини. Щоб хоч трохи охолодитися організм випаровує воду, в результаті кров згущується, і прокачати її по судинах стає непосильним завданням для серця.

Сонце, не єдине джерело тепла, тому тепловий удар можна отримати не тільки на пляжі, але і перегрівшись в лазні (тим, кому лазня протипоказана, достатньо 10-ти хвилин, щоб впасти в переднепритомний стан, фізично працюючи в жаркому приміщенні (під пекучим сонцем).

Перша допомога при тепловому ударі повинна бути спрямована на припинення теплового впливу і охолодження організму:

- Допоможіть хворому перейти в затінене, добре провітрюване приміщення;
- Зніміть одяг, що заважає охолодженню організму й утрудняє подих одяг;
- Допоможіть прийняти 22асаж22тальнее положення, якщо це неможливо посадіть хворого на стілець зі спинкою;
- Дайте хворому валідол (під язик), м'ятних крапель або м'ятний льодяник – це полегшить дихання і загальний стан;
- Видаліть зубні протези, так як можлива блювота;
- Дайте випити потерпілому підсоленої води не менше 1 літра, за кілька прийомів;
- Охолоджувати тіло, змочуючи його водою, кращий варіант – загорнутися в 22асаж простирадло, якщо це не можливо намочіть рушник і оберніть їм голову, зволожите одяг і відкриті ділянки тіла, це дозволить вам знизити температуру тіла до оптимальної;
- При важких формах захворювання може знадобитися закритий 22асаж серця, штучне дихання, ін'єкції дантролену;
- Навіть якщо все йде відносно благополучно, не ризикуйте, викличте «швидку допомогу». У результаті теплового удару, можуть розвинутися важкі ускладнення В обов'язковому порядку викликати «швидку допомогу» слід за наявності хронічних захворювань (може відірватися тромб, статися інсульт і т.д).

#### **Правила поведінки в умовах аномальної спеки:**

Підтримуйте прохолодну температуру повітря в приміщенні

- Вдень закривайте вікна, завішуйте їх темними шторами, особливо якщо вікна виходять на сонячну сторону. Відкривайте вікна на ніч (якщо це безпечно), коли температура повітря на вулиці нижче, ніж у приміщенні.
- Якщо ваше житло обладнане кондиціонером, закривайте вікна та двері.
- Деяке полегшення можуть принести електричні вентилятори, але вони можуть не врятувати від теплових захворювань, коли температура повітря вище 35 ° С.
- Намагайтеся не перебувати на спеці.
- Не виходьте на вулицю в найспекотніший час доби.
- Намагайтеся знаходитися в тіні.
- Переходьте в саму прохолодну кімнату в будинку / квартирі, особливо на ніч.
- Не залишайте дітей і тварин у припаркованих транспортних засобах.
- Не допускайте перегріву тіла, пийте достатню кількість рідини.
- Робіть холодні компреси, ванночки для ніг або обгортання, використовуйте мокрі холодні рушники, обтирайте тіло прохолодною водою.
- Приймайте прохолодний душ або ванну.

- Носіть легкий і вільний одяг з натуральних тканин.
- Виходячи на вулицю, надягайте капелюх або кепку, сонцезахисні окуляри.
- Дотримуйтеся питного режиму, уникаючи солодких і алкогольних напоїв.
- Допомагайте оточуючим
- Якщо хтось із ваших знайомих піддається ризику для здоров'я у зв'язку з аномальною спекою, допоможіть їм отримати необхідну допомогу і рекомендації. Літніх і хворих самотньо проживаючих людей необхідно відвідувати не рідше 1 разу на добу.

- Якщо пацієнт приймає будь-які ліки, порадьтеся з його лікарем і уточніть, як ці ліки впливають на терморегуляцію і водний баланс організму.

Тепловий удар – хворобливий стан, що виникає внаслідок загального перегріву організму.

Сонячний удар – окремий випадок теплового удару, виникає під впливом сонячних променів і впливає в першу чергу на мозок. Від теплового удару страждає весь організм.

Уникнути важких наслідків, викликаних гіпертермією організму, дозволить дотримання простих **рекомендацій**:

- Не слід проводити багато часу на відкритому сонці в денні години, коли воно особливо активно (з 12 до 17 годин), якщо довелося вийти вдень – намагайтеся перебувати в тіні;
- При виході на вулицю не забувайте надіти головний убір – панаму, а краще крислатий капелюх;
- Літній одяг має бути легким і тільки з натуральних тканин (бавовна, льон);
- Пийте достатню кількість рідини (не менше 2-х літрів на день), додайте у воду 1-2 щіпки солі – це сприятиме затримці її в організмі;
- Відмовтеся від алкоголю і газованих напоїв;
- Намагайтеся уникати фізичних навантажень (у спеку) і задушливих приміщень (у будь-який час).

#### **Попередження негативних наслідків:**

На період спеки припинити проведення масових заходів для дітей (змагання та інших спортивних заходів).

- Люди з підвищеною чутливістю до спеки мають залишатися у прохолодних або кондиціонованих приміщеннях протягом того часу, коли сонце перебуває у своїй найбільш активній фазі (з 11.00 до 17.00 год.).

- При використанні у приміщеннях вентиляторів та кондиціонерів остерігайтеся протягів та переохолодження.

- Рекомендується вживати більшу кількість рідини, близько 2,5 – 3 літрів. Під час спеки людина з потом витрачає велику кількість рідини та солей через шкіру і дихальні шляхи. Для компенсації втрат рідини та мікроелементів рекомендується вживати: негазовану підсолону та мінеральну лужну воду, кисло-молочні напої (знежирене молоко, молочну сироватку), соки, несолодкі відвари з ягід та фруктів, зелений чай. Вживання газованих напоїв рекомендується обмежити. Люди похилого віку повинні часто вживати воду, не очікуючи на відчуття спраги. Більш пильно потрібно слідкувати за водним статусом людей, які не можуть обслуговувати себе самостійно, до них належать лежачі хворі, діти, пацієнти зі зниженою розумовою функцією. Не пийте холодного у розігрітому стані! Це може привести до захворювання ангіною.

- Не вживайте алкоголь. Будьте обережними з алкогольними напоями, особливо біля води та на пляжі. Спека під 40°C плюс алкоголь, який розширює судини, і вода з температурою 20-25°C, викликають рефлекторний спазм судин, внаслідок чого може виникнути зупинка серця навіть на мілководді. Тому, перед купанням ніяких алкогольних напоїв! Навіть слабоалкогольних!

- При можливості обмежте фізичні навантаження, особливо під відкритим сонцем та в години найбільшої спеки. Обмін тепла в організмі людини залежить від рівнів фізичної активності, акліматизації, віку та будови тіла. Необхідно знати про підвищення ризику виникнення теплового удару при фізичній активності під час спекотної погоди.

- Якщо ви приймаєте ліки, відкоригуйте у лікаря схему лікування.
- Особливу увагу звертаємо тих, хто приймає антибіотики: вам взагалі не можна бути на сонці, у вас висока фоточутливість!
- Не виходьте засмагати на пляж у „годину пік” – з 11.00 до 17.00 год., тому що можна отримати сонячний удар. Важливо й інше: сонце серйозний онкогенний чинник, і в цей час його промені найшкідливіші, перед входом у воду необхідно охолонути в тіні. Не рекомендується пірнати у воду, перепад температур може спричинити спазм судин серця. У спеку краще приймати теплий душ.
- У житлових та службових приміщеннях рекомендується проведення щоденного вологого прибирання.
- Уникайте задушливого громадського транспорту, особливо з 11.00 до 17.00 год. Людям старшого віку радимо перенести свої справи на ранок або вечір.
- В період літньої спеки потрібно обирати одяг з легких та натуральних матеріалів, носити головні убори, а також слід уникати тісної одежі.
- Щоденно приймайте душ. Адже, спека – це той період, коли можна не обмежувати проведення водних процедур.
- Вживайте їжу, що легко засвоюється, з багатим вмістом вітамінів та мінеральних речовин, надавайте перевагу овочам та фруктам, уникайте вживання алкоголю!

## **1.17. Правила перебування в громадських місцях**

### **Вимоги безпеки на вулиці під час літніх канікул:**

Необхідно заздалегідь планувати безпечний маршрут до місця призначення і завжди використовувати його. Слід вибирати добре освітлені вулиці і уникати проходження повз пустельних ділянок землі, алей і будівельних майданчиків. Завжди краще йти довгим шляхом, якщо він більш безпечний.

Необхідно добре знати свій район: обов'язково слід дізнатися, які магазини, кафе, ресторани та інші заклади відкриті до пізнього часу, де знаходиться найближче відділення міліції, опорний пункт правопорядку, кімната прийому дільничного інспектора, пост охорони і т.д.

Не слід хвалитися і виставляти напоказ дорогі прикраси або одяг, мобільний телефон, необхідно міцно тримати свої сумки.

Якщо біля проїжджої частини дороги немає пішохідного тротуару, слід йти назустріч руху транспорту, в цьому випадку ви зможете бачити машини, які наближаються.

Якщо у вас виникла підозра, що хтось цілеспрямовано переслідує вас, слід перейти вулицю і попрямувати в найближчий добре освітлений район. Необхідно швидко дійти або добігти до будь-якого будинку, магазину або зупинки. При можливості необхідно негайно викликати поліцію.

Якщо незнайомі люди намагаються відвести вас силою, слід опиратися будь-якими доступними способами, голосно кричати і кликати на допомогу: «Допоможіть! Мене веде незнайома людина!».

Суворо заборонено погоджуватися на будь-які пропозиції незнайомих дорослих. Категорично заборонено будь-куди йти з незнайомими дорослими і сідати з ними в машину. Не слід запрошувати до себе додому незнайомих людей.

Не дозволяється грати на вулиці в темний час доби.

Суворо заборонено подорожувати, користуючись попутним транспортом, необхідно відходити подалі від будь-якого транспорту, котрий зупинився біля вас.

Завжди слід повідомляти батькам або рідним з ким і куди ви пішли, коли повернетесь, якщо затримуетесь, то необхідно зателефонувати і попередити про це.

Вирушаючи в кінотеатр, на стадіон, не слід з собою об'ємних сумок, портфелів, вони можуть перешкодити вам в натовпі. Ваш одяг повинен бути зручним і недорогим. Прагнення вберегти дорогий одяг може піти в розріз з вимогами безпеки.

### **Правила безпеки на концерті, стадіоні, в кінотеатрі:**

- найкраще купувати квитки з місцями, розташованими недалеко від виходів, але не на проходах;
- приходити в місця відпочинку людей необхідно заздалегідь, щоб уникнути натовпу при вході;
- під час входу в зал не дозволяється наближатися до дверей і огорож, особливо на сходах – вас можуть сильно притиснути до них;
- на концертах слід уникати перебування в перших рядах: тут найгучніше звучання, стомлююче і притуплює реакцію, тут зазвичай скупчуються шанувальники артистів, звідси починаються заворушення;
- зайнявши своє місце, необхідно відразу оцінити можливість дістатися до виходу. Слід подумати, чи зможете ви зробити це в темряві;
- якщо в залі почалися заворушення, слід негайно покинути приміщення, не чекаючи закінчення концерту. Контроль масових заворушень – справа не піддається прогнозу, не слід кричати і вступати в конфлікти;
- якщо ви опинилися в натовпі, ні в якому разі не допускайте того, щоб вас збили з ніг, стежте за тим, щоб не спіткнулися – піднятися ви же не зможете;
- необхідно триматися в середині людського потоку, не слід шукати захисту у стін і огорож – вас можуть сильно притиснути і покалічити;
- не слід робити активних дій, необхідно тримати руки зігнутими в ліктях, оберігаючи грудну клітку від здавлювання, дозвольте натовпу самому нести вас;
- якщо ви все-таки впали, слід максимально згрупуватися, захищаючи голову руками;
- після виходу з будівлі, слід прямувати додому по обхідному шляху, щоб уникнути повторної тисняви при вході в метро або посадці в інший транспорт.

### **1.18. Правила особистої безпеки:**

Суворо заборонено відкривати двері своєї квартири незнайомим людям, вступати з ними в розмову і погоджуватися на їх пропозиції.

Відкриваючи входні двері своєї квартири, слід переконатися, що на сходовому майданчику немає невідомих вам людей.

Не допускається залишати записки в двері своєї квартири, в яких йдеться про те, хто з ваших близьких куди пішов.

Суворо заборонено входити в неосвітлений під'їзд будинку або ліфт без супроводу дорослих з незнайомими або малознайомими людьми.

Під час ігор на вулиці не можна залазити в підвали будинків і покинуті, зламані машини.

Не допускається грати в безлюдних і неосвітлених місцях (лісі, парку).

Не слід вступати в конфлікт з галасливою компанією, з людьми, що випили.

Суворо заборонено сідати в незнайомі вам транспортні засоби.

Необхідно завжди попереджати батьків, бабусь, знайомих про місце свого перебування і час повернення.

Слід з'ясувати номери телефонів батьків, бабусь, знайомих, за якими 25рат из25те екстрено зв'язатися з ними.

Не слід переохолоджуватися, необхідно пам'ятати про те, що якщо у вас є симптоми 25рат и, краще кілька днів побути вдома, ніж потім лікувати ускладнення ОРВІ та 25рат и тривалий час.

Не слід перегріватися, необхідно пам'ятати про те, що, перебуваючи без головного убору на відкритому сонці, можна отримати тепловий чи сонячний удар.

Категорично заборонено приймати самостійно будь-які таблетки або лікарські засоби.

Суворо заборонено користуватися електроприладами, 25рат из гострими, колючими і ріжучими, легкозаймистими та вибухонебезпечними предметами, вогнепальною та холодною зброєю, боєприпасами.

### **1.19. Правила безпеки при поводженні з тваринами:**

Не дозволяється годувати і чіпати чужих собак, особливо під час споживання їжі або сну. Не слід вважати будь-який помах хвостом проявом дружелюбності. Іноді це може говорити про абсолютно недружній настрої тварини.

Слід уникати наближення до великих собак охоронних порід. Деякі з них вивчені кидатися на людей, що наближаються на певну відстань.

Категорично заборонено тікати від собаки.

Не слід робити різких рухів, звертаючись до собаки чи господаря собаки. Тварина може вирішити, що ви погрожуєте його господареві і напасти на вас.

Не дозволяється чіпати цуценят, якщо поруч знаходиться їх мати, не слід відбирати те, з чим собака грає.

Якщо у вузькому місці (наприклад, в під'їзді) собака йде вам назустріч на повідку, необхідно зупинитися і пропустити її господаря.

Слід пам'ятати про те, що тварини можуть бути переносниками таких хвороб, як сказ, лишай, чума, і ін.

## **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 грайтеся 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;
- намагайтесь захистити горло й обличчя;
- захищайтесь 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 трапилося, надав за можливості точну адресу власника собаки.

### **1.20. Правила безпеки в лісі:**

Категорично заборонено ходити в ліс одному без супроводу дорослих.

Слід мати при собі і вміти користуватися компасом, не дозволяється ходити в ліс в дощову або похмуру погоду.

Вирушаючи до лісу, необхідно надягати гумові чоботи, штани або спортивні штани, заправивши їх у чоботи, це захистить вас від укусів змій і комах.

Перебуваючи в лісі, слід надягати головний убір, закривати шию і руки, від попадання кліщів.

Пробиратися через кущі і зарості слід обережно, плавно розсуваючи гілки і плавно опускаючи їх.



Суворо заборонено курити і розпалювати багаття в лісі, щоб уникнути пожежі, не допускається залишати після себе сміття, так як порожні пляшки і осколки можуть призвести до виникнення пожежі.

Під час лісової пожежі необхідно побоюватися високої температури, задимленості, падіння підгорілих дерев і провалів в прогорілому ґрунті.

### 1.21. Під час грози

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 металевих начиння;

утримайтесь 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 відчули 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 ворухиться, а то й здіблюється, 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 перекачайте негодую;

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 стовпа 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.

**Слід завжди дотримуватися правил безпеки життєдіяльності і охорони праці, вивчених вами в коледжі.**

***Бережіть себе і своє здоров'я !!!***

Інструкцію розробив  
керівник служби охорони праці  
В.С.Шаріна