

**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності Волинської області**

**А. Семінович**

**Нещасний випадок: що робити, щоб його недопустити  
методичні рекомендації для населення**



**Луцьк 2014**

Семінович А.М. Нещасний випадок: що робити, щоб його недопустити  
методичні рекомендації для населення – Луцьк, 2014 – 28 с.

В даних методичних рекомендаціях представлені різноманітні заходи щодо запобігання нещасних випадків невиробничого характеру, які є найбільш поширеними серед населення.

Методичні рекомендації розраховані на пересічних громадян, керівників навчальних груп, всім тих, кому не байдуже питання власної безпеки.

**Рецензенти:**

Головка Я.С. –начальник відділу організації державного нагляду управління охороною праці та розслідування нещасних випадків Держпромгірнагляду  
Дейнека Р.С. - психолог відділу роботи з особовим складом центру забезпечення діяльності Управління ДСНС у Волинській області

Обговорено та схвалено для використання в роботі з населенням на засіданні методичної комісії НМЦ ЦЗ та БЖД Волинської області  
( протокол № від 2014 р.)

Рекомендовано до використання в роботі з населенням ДСНС України у Волинській області (лист № від 2014. )

## Вступ

Життя – барвиста та цікава річ, то підносить людину до висот, то опускає до глибин. Воно завжди непередбачуване: ніхто не знає коли, кого зустрінеш через хвилину - годину, де хто зупиниться, а хто поїде далі. Одним словом – постійний калейдоскоп подій, але іноді, на жаль, не дуже приємний. Пригадайте відому всім фразу із кінокомедії Леоніда Гайдая «Діамантова рука»: «Ішов, послизнувся, впав, отямився – гіпс». У класифікаторі подій це явище зветься – нещасний випадок невиробничого характеру.

У народі ще кажуть: «Знав би де упадеш – соломку би підстелив». Звісно, що неможливо передбачити всіх подій, які можуть трапитись з людиною у повсякденному житті, але володіти певною інформацією з даного питання зобов'язаний кожен. Тому мета нашого спілкування на сторінках методичних рекомендацій- це підвищення рівня знань населення з надання домедичної допомоги потерпілим під час нещасного випадку. Можливо, саме вам Господь Бог дасть можливість допомогти ближньому у скрутній хвилині його життя у вигляді вчасної домедичної допомоги. Але щоб її надавати треба вміти і треба знати основи надання цієї допомоги. Тому щоб надати певну інформацію з даного питання кожен повинен знати, що таке нещасний випадок та що робити, коли ви стали свідком пригоди і хтось потребує допомоги. Як гласить мудра Вікіпедія - нещасний випадок (подія) це тілесні пошкодження або смерть, інколи пошкодження майна, причиною яких є несподіваний збіг обставин. При цьому зазвичай мається на увазі, що негативного імовірнісного результату можливо було уникнути або запобігти, якщо причини, що призвели до нещасного випадку, були би розпізнані раніше.

Типовими прикладами є автомобільна катастрофа (або попадання під машину), падіння з висоти, попадання предметів в дихальне горло, падіння предметів (цеглини, бурульки) на голову, ураження електричним струмом. Чинниками ризику можуть бути недотримання техніки безпеки, вживання алкоголю. Нещасний випадок є однією з головних причин смерті в світі. Смерть відомих людей в результаті нещасного випадку зазвичай привертає широкий загал. Часто не вдається встановити, чи був це нещасний випадок, самогубство або вбивство.

Інші джерела наголошують, що нещасні випадки - це не пов'язані з виконанням трудових обов'язків травми, в тому числі внаслідок заподіяних

тілесних ушкоджень іншою особою, отруєння, самогубства, опіку, обмороження, утеплення, ураження електричним струмом, блискавкою, травми, отримані внаслідок стихійного лиха, контакту з тваринами тощо, які призвели до ушкодження здоров'я потерпілого.

Розслідуванню підлягають нещасні випадки, що сталися під час:

1) прямування на роботу чи з роботи пішки, у громадському, власному чи іншому транспортному засобі, що не належить організації і не використовується в інтересах цієї організації;

2) переміщення повітряним, залізничним, морським, внутрішнім водним, автомобільним транспортом, електротранспортом, метрополітеном, канатною дорогою, фунікулером та ін. видами транспорту;

3) виконання громадянських обов'язків (рятування людей, захист власності, правопорядку тощо, якщо це не входить до службових обов'язків);

4) виконання донорських функцій;

5) участі у громадських акціях (мітингах, демонстраціях тощо);

6) участі в культурно-масових заходах, спортивних змаганнях;

7) проведення культурних, спортивних та оздоровчих заходів, не пов'язаних з навчально - виховним процесом у навчальних закладах;

8) використання газу в побуті;

9) вчинення протиправних дій проти особи, її майна;

10) користування або контакту зі зброєю, боєприпасами та вибухонебезпечними матеріалами;

11) виконання робіт у домашньому господарстві, використання побутової техніки;

12) стихійні лиха;

13) перебування у громадських місцях, об'єктах торгівлі та побутового обслуговування, у лікувально-оздоровчих закладах, закладах культурно - освітніх та спортивно-розважального призначення, в інших організаціях.

Різноманіття шкоди, яку може отримати людина просто вражає. Тому будьте максимально обережними, щоб не поповнити статистику нещасних випадків невиробничого характеру, яка просто вражає своїми цифрами.

## ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНА ДОВІДКА

стану травматизму невиробничого характеру в Україні за 9 місяців 2013 р.

Згідно з даними Державної служби статистики, за 9 місяців 2013 року в Україні від нещасних випадків невиробничого характеру загинуло 28 940 осіб.

№ з/п	Причини смерті	2012	2013	Зменшення (збільшення) у %
1	Навмисне самоушкодження	7128	7318	2,6 ↑
2	Пошкодження без уточнення їх раптового або навмисного характеру	4384	4698	7,1 ↑
3	Транспортні нещасні випадки	4143	3691	10,9 ↓
4	Випадкові отруєння та дія алкоголю	2815	2795	0,7 ↓
5	Випадкові утоплення та занурення у воду	2379	2089	12,2 ↓
6	Падіння	1788	1725	3,5 ↓
7	Напад з метою вбивства чи нанесення ушкодження	1741	1647	5,4 ↓
8	Інші нещасні випадки із загрозою диханню	1332	1272	4,5 ↓
9	Інші випадкові отруєння та дія отруйних речовин	1413	1260	10,8 ↓
10	Нещасні випадки, спричинені дією диму, вогню, жаром та гарячими речовинами .	1232	1131	8,2 ↓
11	Нещасні випадки, пов'язані з дією природних факторів	1013	564	44,3 ↓
12	Інші нещасні випадки	552	485	12,1 ↓
13	Нещасні випадки, спричинені електричним струмом, випромінюванням, температурою або тиском	326	265	18,7 ↓
14	Загальна кількість, з них:	30246	28940	4,3 ↓
15	Дітей віком до 14 років	785	644	18,0 ↓
16	Сільське населення	11548	11099	3,9 ↓
17	Міське населення	18698	17841	4,6 ↓

Лідирує у цьому сумнозвісному списку навмисне самоушкодження, саме із нього почнемо розбиратись у цих питаннях.

А я бажаю всім доброго здоров'я та довгих літ життя.

Алла Семінович, завідувач обласного методичного кабінету БЖД населення НМЦ ЦЗ та БЖД Волинської області

## **1. Заходи попередження проявів самоушкодження**

У житті сучасного суспільства особливо гостро стоять проблеми суїцидальної поведінки. Людина, живучи в суспільстві, зазнає впливу соціального середовища і сама впливає на нього.

Україна увійшла до групи країн із високим рівнем суїцидальної активності. Особливо викликають турботу у науковців та фахівців-практиків випадки суїцидальної поведінки серед молоді. Кризові процеси в економіці та суспільному житті спричинили нову соціальну ситуацію розвитку особистості. Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень 27,7% молодих людей іноді втрачають бажання жити; 17,8% - вважають, що нікому до них немає справ; 25,5% - не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини; 51,9% - мають агресивні прояви, тобто не стримуються в ситуації конфлікту.

Юнаки та дівчата, які перебувають у кризовому стані, потребують підтримки оточуючих, психокорекційної допомоги фахівців.

З даною проблемою має боротися не тільки суспільство в цілому, але й кожна окрема людина, особливо та, яка повинна знаходитися поруч з молоддю і намагатися допомагати їй в складній ситуації. Тільки після цього можна говорити про вирішення даної проблеми. Хоча не лише молоді люди зводять рахунки з життям, але й досвідчені та сивочолі. Причини у всіх різні – наслідок – один і часто трагічний.

## **ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ**



Чому людина скоює такий жахливий вчинок? Що впливає на формування суїцидної поведінки людини? Що ми можемо зробити для попередження самогубств, особливо, серед молодого покоління? Якщо людина, на Ваш погляд, схильна до суїциду або

- Не відштовхуйте її, мала в минулому спроби до самогубства: навіть якщо Ви шоковані ситуацією, яка склалася.
- Довіряйте своїй інтуїції, якщо ви відчуєте суїцидальні схильності в будь-

якому індивіду. Не ігноруйте застережливі знаки.

- Не пропонуйте того, що не в змозі гарантувати, наприклад, «Звичайно, сім'я тобі допоможе».
- Дайте знати, що хочете їй допомогти, але не бачите необхідності в тому, щоб тримати все в тайні, якщо будь-яка інформація може вплинути на її безпеку.
- Зберігайте спокій і не засуджуйте, незалежно від того, що кажете.
- Кажіть щиро. Спробуйте визначити серйозність загрози.
- Знайте, що суїцидальні думки не завжди призводять до спроб самогубства. В дійсності він/вона, поговоривши з ким-небудь про свої проблеми, зможуть відчутти полегшення від усвідомлення проблеми.
- Намагайтеся дізнатися, є в неї/нього план дій. Конкретний план – це знак дійсної небезпеки.
- Переконайте його/її в тому, що є насправді така людина, до якої можна звернутися за допомогою.
- Не пропонуйте полегшених рішень, наприклад, «Все, що тобі зараз треба, це поспати. Вранці все буде добре».
- Покажіть, що хочете поговорити про почуття, що не осуджуєте його/її за ці почуття.
- Допоможіть йому/їй справитися з кризовою ситуацією і зрозуміти, що сильний стрес заважає повністю усвідомити ситуацію.
- Допоможіть знайти людей, які б допомогли знизити стрес.
- **Зверніться разом з ним/нею до фахівців.**

## **Профілактика дорожньо-транспортних пригод**

Найбільш частими причинами ДТП із вини водіїв є: перевищення швидкості, недотримання дистанції, недотримання черговості проїзду, неуважність і нетверезий стан. З вини пішоходів відповідно: перехід у невстановленому місці, рух уздовж проїзної частини, перехід перед транспортним засобом, що близько їде, нетверезий стан.

При аналізі події, на перший погляд, іноді здається, що технічна несправність не є причиною аварії. Найчастіше головні причини відносять за рахунок порушення правил руху. Наприклад, наїзд на пішохода звичайно пояснюють перевищеною швидкістю або пізнім застосуванням гальм.

## **Аналіз причин, що призводять до ДТП:**

- 1) недотримання правил дорожнього руху його учасниками;
- 2) застосування водіями таких прийомів керування транспортними засобами, які викликають заноси, перекидання або втрату керування під час руху і створюють можливість поломок і псування механізмів, що призводять до аварійних ситуацій;
- 3) зниження працездатності водіїв внаслідок перевтоми, хвороби або під впливом факторів, що викликають зміну самопочуття і сприйняття обстановки руху;
- 4) незадовільний технічний стан транспортних засобів;
- 5) неправильне розміщення і кріплення вантажу, що приводить до втрати керування, стійкості, зміні режиму роботи механізмів, відмові в роботі;
- 6) незадовільний стан елементів дороги й дорожнього обладнання;
- 7) незадовільна організація дорожнього руху.

Багато ДТП, не пов'язані з поведінкою і станом водіїв, відбуваються через недосвідченість, несумлінність або недбалість певних посадових осіб, наприклад, події через дефекти транспортних засобів, поганого освітлення вулиць, стан проїзної частини, неправильної розмітки вулиць, невірної установки дорожніх знаків, невірного режиму дії світлофорів і т.п.

## **Профілактика ДТП**

- регулювання руху транспорту й пішоходів;
- виявлення й припинення порушень Правил дорожнього руху;
- контроль за якістю доріг ;
- нагляд за технічним станом транспорту;
- реєстрація та облік автотранспортних засобів;
- облік і аналіз ДТП і причин і умов їхнього виникнення, а також вживання заходів до їхнього усунення;
- застосування до порушників установлених законом заходів впливу;
- організація й проведення агітаційно-пропагандистської роботи.

## **Профілактика отруєнь.**

Сучасне життя неможливо уявити без використання пестицидів – отруйних речовин, що застосовуються для знищення шкідливих організмів. Але поряд з корисною дією пестициди можуть стати причиною гострих



отруєнь, які виникають при порушенні правил безпеки під час роботи з ними.

У запобіганні отруєнь вирішальне значення має поведінка осіб, які залучаються до роботи з отрутохімікатами; стикаються з ним у побуті. Всі вони повинні добре знати, що хімічні речовини, які застосовуються для захисту рослин, при надходженні в певних кількостях в організм людини (через дихальні шляхи, шлунково-кишковий тракт чи шкіру) можуть викликати порушення його життєдіяльності, тобто отруєння.

Щоб запобігти отруєнням – перш за все необхідно, щоб кожен, хто має справу з пестицидами, знав їх властивості і ту небезпеку для здоров'я людини, яку вони несуть.

Діти та підлітки більш чутливі до отрутохімікатів, ніж дорослі, тому підлітки віком до 18 років і школярі до роботи з отрутохімікатами не допускаються, не допускаються і вагітні та ті, що годують дітей грудним молоком.

Люди, хворі на ті чи інші хвороби, більш чутливі до отрутохімікатів, тому отруєння у них може розвинутиись значно швидше, ніж у здорових людей. В зв'язку з цим до роботи з отрутохімікатами слід допускати лише здорових людей після попереднього медичного огляду. Осіб, які не мають відношення до застосування отрутохімікатів, не слід допускати у місця їх зберігання і застосування .

Не можна знаходитись і працювати на земельних ділянках під час обробки їх отрутохімікатами, оброблені ділянки треба відокремлювати запобіжними знаками, про обробку сповіщати населення, родину, дітей. .

Отрутохімікати шкідливі не тільки для осіб, які з ними стикаються в процесі своєї трудової діяльності, вони являють ще більшу небезпеку для населення в разі неправильного їх зберігання та застосування вдома.

Найкраща гарантія безпечного застосування пестицидів з користю для врожаю і без шкоди для здоров'я - це інформація про механізми їх дії та порядок застосування. Необхідно пам'ятати про те, що пестициди слід застосовувати лише в разі крайньої необхідності, коли інші агротехнічні заходи не дали результатів і врожаю загрожує небезпека.

Кожний пестицид треба застосовувати суворо за призначенням і лише на певних культурах. Працювати з пестицидами в саду, на городі чи в полі не допускається при температурі повітря вище 20 С, після випадання осадів, роси. З метою недопущення отруєнь людей від вживання фруктів і овочів,

оброблених пестицидами не можна перевищувати норми витрати препаратів, кратність обробки ними рослин та термін, який має бути витриманий до збору врожаю. Наприклад, обробку картоплі препаратом “Банкол” слід припинити за 20 днів до збирання врожаю, обробку препаратом “Арріво” слід припинити за 25 днів до збору урожаю винограду, яблук та за 20 днів до збору баштанних культур. Пористі ягоди (полуницю, малину), а також салат, петрушку, кріп взагалі заборонено обробляти, так як вони посилено поглинають отрутохімікати. Якщо ці культури ростуть під деревами, їх ретельно накривають плівкою під час застосування отрутохімікатів.

В організм людини отрутохімікати можуть потрапити через органи дихання, шкіру, шлунково-кишковий тракт. При наявності ознак отруєння (головокружіння, чхання, кашель, задишка, блювота, біль в животі та інше) необхідно терміново звернутись за медичною допомогою.

Для тих, хто користується пестицидами необхідно запам’ятати:

- використовуйте пестициди суворо за призначенням;
- ретельно витримуйте терміни застосування їх і безпечні терміни збору врожаю;
- при обробці своїх городів і ділянок користуйтеся респіраторами, стежте за ними, щоб пестициди не потрапляли на шкіру, в дихальні шляхи;
- після обробки ретельно вимийте руки з милом, шию, а краще - прийміть душ, прополощіть порожнину рота, горло;
- одяг, в якому проводили обробку пестицидами, треба ретельно витрусити і випрати в розчині мила або пральному порошку і соди;
- не допускайте дітей на оброблені пестицидами ділянки, не проводьте обробки в їх присутності, не зберігайте отруту в пляшках з-під напоїв, які приваблюють дітей, ретельно ховайте отруту в місцях, недосяжних для дітей.

**Пам’ятайте!** Хімічні засоби захисту рослин і піднесення врожайності внаслідок невірної використання або поводження з ними, можуть стати джерелом нещасних випадків і отруєнь. Бережіть своє здоров’я, здоров’я своїх близьких і навколишнє природне середовище.

Серед випадків отруєння значну кількість займають отруєння алкоголем.

Алкоголь міцно вкорінився у наше життя, без нього ми не уявляємо святкування різноманітних подій, але часто люди втрачають почуття міри ,

що призводить до нещасних випадків. Для того, щоб зменшити кількість нещасних випадків необхідно дотримуватись певних правил, основне із них – почуття міри. Важливо знати, що можна прожити життя щасливо і успішно, взагалі не вживаючи спиртних напоїв. Прикладом є життя багатьох видатних людей, які не вживали спиртного і завдяки цьому змогли повністю реалізувати свій потенціал.

Особам, що вживають спиртні напої, необхідно пам'ятати, що купувати їх можна тільки в спеціалізованих магазинах, звертати увагу на властивості напоїв (смак, запах та ін), ніколи не перевищувати індивідуальну дозу спиртного. Щоб уникнути розвитку алкогольної залежності краще вживати менш міцні спиртні напої, наприклад, якісні вина. Не слід вживати алкоголь для зняття похмільного синдрому, так як це з часом призводить до формування запоїв. У разі похмілля корисно вживати мінеральну воду лужної дії, полівітаміни, ентеросорбенти (наприклад, ентеросгель), при необхідності заспокійливі препарати (корвалол, валеріана) в звичайних терапевтичних дозах.

Для попередження швидкого сп'яніння не слід вживати алкоголь натщесерце. Відомо, що такі продукти, як картопля, м'ясо, вершкове масло, уповільнюють всмоктування алкоголю із шлунково – кишкового тракту, знижуючи швидкість розвитку сп'яніння. Міцні спиртні напої краще запивати мінеральною водою (без газу) лужної дії. Необхідно пам'ятати, що максимальна концентрація алкоголю в крові виявляється через 15 годин після прийому спиртних напоїв, тому не слід вживати їх у швидкому темпі.

Пам'ятайте: людина в стані сп'яніння втрачає обережність у поведженні і схильна потрапляти в ситуації підвищеної небезпеки. Крім того, відомо, що алкоголь слабо контактує з кофеїном. Тому протверезіння за допомогою чаю або кави малоефективно. Краще в такому випадку, промити шлунок, випивши 3-4 склянки чистої водопровідної води і викликати блювоту.

### **Чого не слід робити?**

Людині з отруєнням не можна знову давати алкоголь, насильно піднімати з ліжка або відправляти у холодний душ, тому що під впливом алкоголю у людини погіршується терморегуляція, через що організму набагато важче пристосуватися до низьких температур.

Також не слід залишати людину без нагляду. Якщо вона без свідомості або стан ніяк не покращується, треба зателефонувати у швидку. При дуже

високій інтоксикації здоров'ям людини ризикувати не можна. Треба усвідомлювати серйозність ситуації, так як у людини може початися серцево-судинна недостатність або зупинитися дихання, і все це може стати причиною раптової смерті. Своєчасно надана медична допомога дозволяє усунути навіть такі важкі прояви отруєння алкоголем, як алкогольна кома.

### **Профілактика утоплення**

Утоплення - це завжди результат нещасного випадку, тому необхідно вживати всі заходи для його попередження. Людям, які страждають непритомністю, епілептичними припадками та іншими хворобами, що можуть призвести до утоплення, слід уникати купатися самостійно, потрібно входити у воду тільки з супроводом. Уникнути нещасного випадку на воді допомагають навчання плаванню, купання тільки в спеціально відведених місцях. При навчанні майбутніх батьків слід попереджати їх, що дитина, яка починає ходити, може захлинутися в унітазі, відрі з водою і навіть у пральній машині. Люди повинні знати, що дотримання правил безпеки може врятувати їм життя. Слід уникати вживання спиртних напоїв поблизу водойм.

Вкрай небезпечно в ситуації з утопленням людини бігти рятувати її, не знаючи, як це робити на воді. Важливо пам'ятати, що якщо ви знаєте, що не зможете врятувати людину через певні обставини (ви не вмієте плавати, а вона тоне на глибині), тоді потрібно бігти і кликати когось на допомогу, а не кидатися в воду, щоб піддати небезпеці і себе. Як ви самі розумієте, користі від цього все одно не буде, а розміри катастрофи тільки збільшаться. В інших же випадках без навичок плавання вам і в воду лізти не варто. Сподіваюся, ці рядки переконують вас у тому, що потрібно піти в басейн, щоб інструктори навчили вас плаванню - це вміння знадобиться в житті.

Якщо ситуація з утопленням робить можливим дістати потопуючого за допомогою будь-якого зручного підручного предмета - це інша справа. Киньте людині рятувальне коло або жилет, знайдіть довгу палицю і дайте їй схопитися за неї, акуратно підтягніть потопельника до берега. Якщо недалеко від берега ви бачите човен або катер - кричіть команді про те, що поруч з ними тоне людина.

### **Щоб зменшити кількість утоплень**

1) з раннього дитинства навчайте дитину плавання;

- 2) важливо не тільки вміти плавати, а ще й відпочивати на воді - це теж необхідні навички для людей;
- 3) вибирайте пляжі з плавальним обладнанням, з рятувальною вишкою;
- 4) дитина не повинна самотійно вирішувати: чи може вона піти в воду, чи ні - привчіть її погоджувати з вами кожен крок на пляжі;
- 5) нагляд за малюком не повинен зменшуватись в будь-яких ситуаціях - навіть якщо ви впевнені, що ваш малюк добре тримається на воді; дорослий, який наглядає за дитиною, не повинен вживати алкоголь і боятися води;
- 6) у холодну воду можна занурюватися часто, але потроху - тривале перебування в ній небезпечно;
- 7) ігри у воді - це, звичайно, приємне проведення часу, проте навчіться, що штовхатися або стрибати на інших у воді не можна, ігри повинні носити спокійний характер;
- 8) якщо ви точно знаєте, що малюк не вміє плавати - ні в якому разі не дозволяйте йому пірнати!
- 9) навіть у випадку, якщо дитина плаває «як пробка», буйки повинні бути для нього сигналом до зупинки і розвороту в бік берега - і ніяк інакше;
- 10) слово «тону» повинно звучати лише в критичній ситуації, ігор з цим словом допускати не можна, інакше вийде як у тій байці з пастухом і вовками ...;
- 11) перш ніж пустити дитину плавати у водойму - зайдіть в неї самі, перевірте чи немає водоростей, у яких вона може заплутатися, чи не болотисте дно, яка глибина;
- 12) стрибати у воду в незнайомих і неперевірених місцях, зі скель і причалів - табу, поясніть це дітям і дорослим; підводні камені ніхто не відміняв, так само як і небезпеку, яку вони несуть;
- 13) малюк не вміє плавати - значить, повинен бути одягнений в надувний жилет і не заходити глибше, ніж по пояс;
- 14) особлива обережність - на човні і в басейні нещасних випадків може виникнути багато! Захищайте небезпечні місця, не зводьте в дитини очей і одягайте в спорядження!

#### **Якщо виникли судоми:**



Якщо у плавця зводиться ногу. Треба на кілька секунд зануритися з головою у воду і, випроставши ногу, рукою сильно потягнути на себе ступню за великий палець.



При судомах пальців руки треба розім'яти їх за допомогою іншої руки і розслабити м'язи. Деякі джерела рекомендують швидко і сильно стиснути кулак, зробити різкий рух рукою і розтиснути кулак.



Потрапивши у вир, наберіть в легені якомога більше повітря, зануртеся у воду і, зробивши ривок у бік за течією, спливіть на поверхню.



Якщо заплуталися у водоростях – лягайте на спину, випливайте назад звідки припливли.



Можна зробити укол шпилькою чи булавкою, яку заздалегідь слід прикріпити до купальника або плавок.

### **Падіння: причини та профілактика**

Падіння – це втрата рівноваги, яка може супроводжуватися травмою. Падіння може бути з висоти власного зросту і з підвищення. Причини падіння різноманітні : слизьке взуття чи підлога, втрата рівноваги.

Падіння з висоти відбувається в результаті суїцидальних дій, необережного поводження при митті вікон, при роботі на балконі, рідко - внаслідок падіння на будівництві при недотриманні техніки безпеки.

Травми, отримані при падінні з висоти, відрізняються надзвичайною тяжкістю.

Люди у віці понад 65 років, схильні до погіршення рівноваги і, отже, до падінь. На сьогоднішній день, тема падінь є однією з найактуальніших в літньому віці і призводить до чималої кількості хірургічних госпіталізацій. Падіння здатне в один момент змінити спосіб життя людини і його сім'ї в одну хвилину.

**Існує кілька важливих правил для літніх людей, яких слід дотримуватися з метою профілактики падінь:**

1. Видалити з житла будь-яку річ або предмет, який може бути перешкодою або призвести до падіння: слизькі килимки, нестійкі меблі, пластмасові стільці та ін.
2. Обстежитися у офтальмолога і отоларинголога, звернути увагу на будь-яке відхилення зору і слуху та вжити термінових заходів - поміняти окуляри, налаштувати слуховий апарат.
3. Обстежитися у сімейного лікаря - проконсультуватися і переглянути ліки і реакції між ними, особливо снодійні та заспокійливі. Стежити за станом здоров'я - рівнем кров'яного тиску та цукру в крові, вестибулярного апарату
4. Пристосувати належне освітлення приміщень, встановити аварійну лампу (спрацьовує при відключенні електрики).
5. Встановити поручні в коридорах і в душовій (бажано відмовитися від ванни), пристосувати спеціальні наклейки від ковзання в душовій, встановити кабінку з міцного матеріалу (не рекомендується використовувати завісу в душовій, оскільки вона не може дати підтримку при падінні. Пристосувати спеціальне підвищене сидіння в туалеті , поручні
6. При найменшому порушенні опорно-рухового апарату, не відкладаючи звернутися до лікаря.
7. Використовувати спеціальні прокладки-амортизатори, для запобігання травми і перелому шийки стегна.
8. Рекомендується займатися помірним фізичним навантаженням під наглядом професійного фізіотерапевта, для зміцнення опорно-рухового апарату.
9. Носити ортопедичне, зручне взуття.
10. Жінкам рекомендується носити брюки, оскільки вони надають додаткову стійкість колінним зв'язкам.

Для попередження вуличного травматизму та насильства доцільно виконувати такі рекомендації:

У зимовий час для попередження падіння доцільно користуватися паличкою та допомогою оточуючих при прогулянках, особливо при переходах вулиць і на сходах.

У періоди несприятливих погодних умов (снігопад, ожеледиця, похолодання, дощі або спека) доцільно не виходити на вулицю. На цей період слід мати невеликий запас продуктів тривалого зберігання, а молоко і хліб попросити купити сусідів.

## Профілактика пожеж

Щорічно внаслідок пожеж гине та зазнає травмувань значна кількість людей. На дим та попіл перетворюються цінності у мільярди гривень. Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте. Остерігайтеся високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання та приладів, падіння обгорілих дерев, провалів. Знайте, де знаходяться засоби пожежогасіння, та вмійте ними користуватися.

### Заходи щодо рятування потерпілих та гасіння пожеж у будівлях:

- перед тим, як увійти до приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- двері до задимленого приміщення відчиняйте обережно, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;
- у дуже задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;
- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- насамперед рятуйте дітей, інвалідів та старих людей;
- пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, до шафи або забиваються у куток;
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;
- побачивши людину, на якій горить одяг, поваліть її на землю, швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожені) і щільно притисніть їх до тіла. У разі необхідності викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, але в жодному разі не біжіть - це ще більше роздуває вогонь;
- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю та інші засоби гасіння вогню;
- бензин, гас, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасіть тільки за допомогою спеціальних видів вогнегасників, засипайте піском або землею, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом;
- якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або викрутіть електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

### Пожежа застала вас у приміщенні:



- коли ви прокинулися від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзьте під хмарою диму до дверей;
  - не відчиняйте дверей відразу. Обережно доторкніться до них тильною стороною долоні. Якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо гарячі - не відчиняйте: дим та полум'я не дозволять вам вийти;
  - щільно зачиніть двері, а всі щілини й отвори заткніть якою-небудь тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму, повертайтеся поповзом углиб приміщення і вживайте заходів для порятунку;
  - присядьте, глибоко вдихніть повітря, розчиніть вікно та покличте на допомогу. Якщо ви не в змозі відчинити вікно, розбийте шибку твердим предметом і приверніть увагу людей, які можуть викликати рятувальну службу;
  - якщо ви вибралися через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу із приміщення (обов'язково зачиняйте за собою всі двері);
  - якщо ви перебуваєте у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі. Використовуйте пожежні сходи. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.
- За будь-яких умов, якщо це можливо, викличте рятувальну службу (телефон - 101).

### **Пожежі в лісах, степах та на торфовищах**

Масові пожежі можуть виникати в спеку, при посухах, від ударів блискавки, необережного поводження з вогнем, випалювання сухої трави та з інших причин. Вони призводять до ураження людей і тварин, займання будівель у населених пунктах, дерев'яних мостів, дерев'яних опор ліній електропередач та зв'язку, складів нафтопродуктів та інших горючих матеріалів.

Ви опинилися в осередку пожежі:

- не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а перетніть смугу вогню проти вітру, закривши голову й обличчя одягом;
- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно до напрямку розповсюдження вогню;
- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що

міститься низько над поверхнею землі (воно менш задимлене), рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;

- гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, збиваючи його гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологою землею та затоптуючи ногами. Будьте обережні в місцях горіння високих дерев – вони можуть упасти і травмувати вас;
- під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з уваги інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу;
- особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж. Враховуйте, що там можуть утворюватися глибокі вирви, тому пересувайтесь, по можливості, перевіряючи палицею глибину вигорілого шару;
- вийшовши з осередку пожежі, повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

Щоб запобігти виникненню пожежі, радимо дотримуватися таких порад:

Не можна розкладати багаття ближче, ніж за 15 метрів до будівель.

Перш ніж розкласти вогнище, обкопайте місце для багаття ровом, очистіть простір навколо нього від сухих гілок і трави.

Ніколи не розводьте вогню вітряної погоди – вітер понесе іскри далеко і спричинить пожежу.

Ніколи не присвічуйте собі відкритим вогнем ні на горищі, ні в підвалі.

Не вмикайте електрики, не запалюйте плити, не користуйтеся сірниками, почувши запах газу або пального. Газ і випари пального можуть від найменшої іскри не тільки спалахнути, а й вибухнути.

Не вмикайте електричних приладів, що іскрять і перегріваються.

Перед піччю необхідно прибити до підлоги лист заліза, бо час від часу з печі на підлогу може падати жар.

Залізну пічку можна ставити ніжками тільки на цеглини.

Не залишайте без нагляду дітей, особливо малих!

Не можна сушити над запаленою газовою плитою одяг.

Не залишайте без нагляду увімкнені електропраски, електричні чайники, духовки, кип'ятильники.

Цінуйте своє життя!

Дотримуйтеся цих порад.

Якщо людина знає правила поведінки під час пожежі, вона спроможна не лише вистояти за будь-яких обставин і врятувати своє життя, але й надати допомогу в рятуванні інших людей.

### **Правила поведінки і дії населення під час стихійного лиха**

До явищ стихійного лиха, які можливі на території України відносяться: землетруси; повені (паводки; підтоплення; катастрофічне затоплення); селеві потоки; зсуви; сильний вітер (ураган, смерч), снігопад, хуртовина, бурі та інші явища природи, що виникають як правило раптово. Вони порушують нормальну життєдіяльність людей, руйнують і знищують матеріальні цінності, а іноді призводять до загибелі людей.

#### **Ураган (смерч, гроза, злива)**

Ураган - це вітер великої руйнівної сили і значної тривалості, швидкість якого 33 м/с і більше.

Смерч - це висхідний вихор повітря, яке швидко обертається, що має вигляд темного стовпа діаметром від декількох десятків до сотень метрів з вертикальною, іноді вигнутою віссю обертання.

Гроза – це атмосферне явище, що пов'язано з розвитком потужних купчасто-дощових хмар, що супроводжується багаторазовими електричними розрядами між хмарами і земною поверхнею, звуковими явищами, сильними опадами, нерідко з градом .

Злива - короткочасні атмосферні опади великої інтенсивності.

З отриманням штормового попередження негайно слід удатися до проведення запобіжних робіт: зачинити двері, приміщення на горищі, слухові вікна, вентиляційні отвори. Двері і вікна з підвітряної сторони залишити відкритими, щоб урівноважити внутрішній тиск у будівлі. З балконів, лоджій прибрати предмети, які при падінні можуть заповдіяти людям травмувань.

Якщо є можливість і необхідність, треба вимкнути комунальні енергетичні мережі, відкрити допоміжні люки для пропускання води. Припинити зовнішні роботи. Запастися електричними ліхтарями, гасовими лампами, свічками. Доцільно створити запаси води на 2-3 доби, підготувати похідні плиточки, гасівки, примуси. Не забувати запастися продуктами харчування і медикаментами, особливо перев'язочними матеріалами.

Знаходячись у будинку, слід стерегтися поранень осколками скла, що розлітається. Для цього треба відійти від вікон і встати впритул до

простінку. Можна використовувати також міцні меблі. Не можна виходити на вулицю одразу ж після послаблення вітру, тому що через кілька хвилин порив може повторитися. Якщо це все-таки необхідно, треба триматися подалі від будівель і споруд, високих парканів, стовпів, дерев, щогл, опор, проводів.

Слід пам'ятати, що частіше всього в таких умовах люди зазнають травмувань від уламків скла, шиферу, черепиці, покрівельного заліза, зірваних шляхових знаків, від деталей оздоблень фасадів і карнизів, від предметів, що зберігаються на балконах і лоджіях.

Якщо ураган (смерч) застав вас на відкритій місцевості, ліпше за все сховатися у канаві, ямі, яру, будь-якій виїмці: лягти на дно заглиблення і щільно притулитися до землі. Знаходитись у пошкодженій будівлі небезпечно: вона може обвалитися під новим натиском вітру.

Особливо слід стерегтися розірваних електропроводів: не виключена імовірність того, що вони під напругою.

Ураган (смерч) може супроводжуватися грозою (бурею). Ухиляйтесь від ситуацій, при яких збільшується імовірність ураження блискавкою: не укривайтеся під деревами, які стоять окремо; не підходьте до ліній електропередач і т.п.

### **Снігові замети (хуртовина)**

Зимові прояви стихійних сил природи нерідко виявляються у снігових заметах унаслідок снігопадів і хуртовин. Снігопади, тривалість яких може бути від 16 до 24 годин, дуже впливають на господарську діяльність населення, особливо з наступним різким похолоданням (сильний мороз) або потеплінням (швидке танення снігу або ожеледь).

З оголошенням штормового попередження – необхідно обмежити пересування, особливо на власному транспорті, створити удома необхідний запас продуктів (води, палива), виконати герметизацію житлових приміщень, що допоможе зберегти тепло і зменшить витрати палива.

Особливу небезпеку снігові замети створюють для людей, захоплених у дорозі, далеко від людського житла. Заметені снігом дороги, втрата видимості викликають повну дезорієнтацію на місцевості.

Під час руху на автомобілі не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися. Якщо є можливість, автомобіль треба встановити двигуном у навітряну сторону. Періодично треба виходити із автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом. Крім

того, не занесений снігом автомобіль - гарний орієнтир для пошукової групи. При прогріванні автомобіля важливо не допускати затікання в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів; з цією метою важливо слідкувати, щоб вихлопна труба не завалювалася снігом.

Якщо у дорозі разом опинилося декілька чоловік (на декількох автомобілях), доцільно зібратися разом і використати один автомобіль як укриття.

Ні в якому разі не можна залишати укриття – автомобіль: у сильний снігопад (хуртовину) орієнтири, які здавалися надійними з першого погляду, через декілька десятків метрів можуть бути загублені.

У сільській місцевості з отриманням штормового попередження необхідно терміново заготувати у необхідній кількості харч і воду для тварин.

Під час ожеледі пересування пішоходів ускладнюється, обвалення різних конструкцій і предметів під навантаженням стане реальною загрозою для людей. Слід уникати перебування у старих будівлях, під лініями електропередач і зв'язку та поблизу їх опор, під деревами.

### **Зсуви**

Зсув – це сповзаюче зміщення ґрунтових мас на схилі під дією своєї ваги і додаткового навантаження внаслідок підмивання схилу, перезволоження, сейсмічних поштовхів, нерозумної діяльності людини та інших процесів.

Звичайно зсув починається не раптово. Спочатку з'являються щілини у ґрунті, розколини доріг і берегових укріплень, зміщуються будівлі, споруди, дерева, опори ліній електропередач і зв'язку, руйнуються підземні комунікації, а далі виникає повне руйнування будинків і споруд, що може привести і до загрози здоров'ю і життю людей.

Перш за все, треба пильно стежити за оповіщенням щодо умов проходження зсуву та безпеки для людей, що відбувається, як слід діяти, що необхідно зробити удома, на подвір'ї.

Залишаючи приміщення, слід загасити вогонь, перекрити газові крани, вимкнути світло і електроприлади. Це допоможе відвернути виникнення пожежі, що виникають.

### **Повінь** (паводок, підтоплення, катастрофічне затоплення)

При отриманні попередження про загрозу затоплення внаслідок виходу із русел великих та малих річок або внаслідок руйнування гребель

водосховищ і виникнення катастрофічного затоплення слід дотримуватися встановленого порядку, без зволікання вийти в безпечні та підвищені місця. При рятувальних роботах необхідно проявляти витримку і самовладання, суворо дотримуватись вимог рятувальників. Не можна переповнювати рятувальні засоби (катери, човни, плоти і т.д.), оскільки це загрожує безпеці рятувальників і тих, хто підлягає врятуванню.

Потрапивши у воду, слід скинути із себе важкий одяг і взуття, відшукати поблизу плаваючі чи підвищені над водою предмети, скористатися ними до отримання допомоги.

Якщо є час, то необхідно вжити заходи щодо рятування майна і матеріальних цінностей: перенести їх у безпечні місця, а самим зайняти верхні поверхи (горища), дахи будинків.

При достатньому часі попередження паводку здійснюються заходи щодо підготовки і проведення завчасної евакуації населення і сільськогосподарських тварин, щодо вивозу матеріальних цінностей з районів можливого затоплення, про що оголошується спеціальним розпорядженням місцевих державних адміністрацій. Населення про початок і порядок евакуації оповіщається з використанням місцевих радіотрансляційних мереж і телебачення, через адміністрацію суб'єктів господарювання. Населенню повідомляються місця розгортання збірних евакуаційних пунктів, строки прибуття на ці пункти, маршрути руху під час евакуації пішим порядком, а також інші відомості, що співвідносяться з місцевою обстановкою, очікуваним масштабом лиха, часом його упередження.

За наявності достатнього часу, населення із небезпечних районів евакуюються разом з майном. З цією метою кожній родині надається автомобільний чи інший транспорт з зазначенням його подачі.

У випадку раптових паводків попередження населення проводиться всіма наявними технічними засобами оповіщення, з поміж яких – гучномовні і пересувні установки.

Раптовість виникнення повені викликає необхідність особливих дій і поведінки населення.

Якщо люди, що проживають у населеному пункті, спостерігають підйом води на першому поверсі чи інших поверхах і на вулиці, необхідно залишити квартиру, піднятися на верхні поверхи; якщо будинок одноповерховий – зайняти приміщення на горищах. При перебуванні на

роботі згідно з розпорядженням адміністрації суб'єкту господарювання слід, дотримуватися встановленого порядку, зайняти підвищені місця. Знаходячись у полі при раптовому затопленні слід зайняти підвищенні місця або дерева, використати різного роду плаваючі засоби, що маєте під рукою або збудуйте їх з колод, дощок, автомобільних камер, бочок, бідонів та інших підручних матеріалів, які легші за воду.

### **Електротравматизм**

Сьогодні без електричного струму ми не уявляємо свого життя. Саме він створює нам комфорт та полегшує працю. Але електрика не терпить недбалого відношення до себе. Недотримання правил - ось основна причина електротравматизму, а ще неухважність та недбалість! : Завше зайнятій людині, властиво поспішати. Звідси і спроби зробити щось « швиденько » або « на авось » - ігноруючи техніку безпеки. Великий відсоток травм спостерігається вранці і ввечері. Саме в цей період доби працюючи з електроінструментами будьте максимально уважними. Поспішаєте – відкладіть справи на той час, коли його буде достатньо.

Ураження електрострумом відбувається головним чином у результаті зіткнення незахищених рук або іншої частини тіла з джерелом електроструму або з оголеним чи погано ізольованим проводом. При струмі високої напруги електротравма може виникнути навіть без безпосереднього контакту, а тільки при наближенні до дроту. Понад 70 % травм - контактні електротравми. Високий відсоток електротравм спостерігається при грозових розрядах.

Загальні заходи з профілактики електротравматизму зводяться до посилення технічної пропаганди з електробезпеки - видання масових брошур, плакатів, виступи по радіо, телебаченню, масові обстеження будинкових проводок і побутових електроапаратів.

Небезпека ураження тим більша, чим більший струм проходить через людину. Найбільша небезпека виникає при безпосередньому проходженні струму через життєво важливі органи: серце, легені, мозок. Найчастіше струм проходить такими шляхами: права рука-нога (через серце проходить - 6,7% струму, ліва рука - нога (3,7%), рука - рука (3,3%). Навіть короткочасна дія струму спричиняє судоми м'язів. Параліч дихання настає при порівняно тривалій дії струму (15-30 с) і не встигає розвинути при менш тривалій дії.

На ймовірність ураження електричним струмом і наслідки такого ураження суттєво впливають умови експлуатації електричного обладнання. Вони можуть бути трьох типів: без підвищеної небезпеки, з підвищеною небезпекою та особливо небезпечні.

Умови з підвищеною небезпекою ураження людини електричним струмом: висока вологість (відносна вологість перевищує 75%), струмопровідний пил, наявність струмопровідних підлог (металеві, залізобетонні тощо), підвищена температура (понад 35°C), а також можливість одночасного дотику людини до металевих частин електрообладнання і до частин обладнання і будівель, що сполучені із землею.

Особливо небезпечні умови - це підвищена вологість, хімічно активне середовище (ризик руйнування ізоляції), наявність одночасно двох або більше умов підвищеної небезпеки.

Дії при загорянні електропроводки, короткому замиканні, механічному пошкодженні електроприладів. Як уникнути ураження електричним струмом? Виявивши, що загорівся електропобутовий прилад, необхідно насамперед знеструмити його (вийняти вилку з розетки, а якщо доступ до неї неможливий - викрутити пробку в електролічильнику та відключити загальний рубильник).

Викликати рятувальну службу за номером 101. Це слід зробити навіть у тому випадку, коли пожежа вже погашена власними силами. Вогонь може залишитись непогашеним у недоступних місцях або тимчасово "зачаїтись" і через деякий час знову розгорітись вже сильніше.

Для профілактики уражень електричним струмом слід виконувати такі дії:

- ніколи не використовуйте електричні прилади поблизу води;
- зношені електричні шнури слід відремонтувати або викинути;
- якщо у домі є маленькі діти - надійно закривайте від них електророзетки.

Основні параметри струму, з якими можна зіткнутися в побуті - напруга, сила і вид струму. Небезпеку для життя представляє напруга 36 В і вище. А найбільш часто зустрічається напруга струму 220В ! Більш високий поріг напруги можна зустріти лише на виробництві . Тут деякі робочі механізми можуть бути розраховані на підвищену напругу струму. Наприклад , трансформаторна будка розрахована на робочу напругу



в 1-5 тисяч В! Тому перше , з чим вас ознайомлять при влаштуванні на роботу -ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ . Правила її досить прості , але ними часто ігнорують.

- 1 . Не " тикати " в розетку пальці , металеві предмети та інші вироби .
  - 2 . Вода - хороший провідник електрики. Звідси ЗАБОРОНЕНО чіпати мокрими руками електроприлади.
  - 3 .ЗАБОРОНЕНО торкатися голими руками до оголених проводів .
  4. Перш ніж надавати допомогу ураженому електричним струмом, переконайтеся у відсутності підключення до мережі.
  5. Не залишайте включені електроприлади без нагляду (праска, електроплита та інші).Також не забувайте під час роботи, включені в мережу електроінструменти (дріль , рубанок , фреза ) - несуть небезпеку
- ПАМ'ЯТАЙТЕ**

При роботі з електричним струмом важливе дотримання техніки безпеки !  
І ніколи не сподівайтесь на «авось» !

**Щоб знизити долю ризику під час грози, треба вжити спеціальних заходів:**

\*Не ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо). Найбільш небезпечні дерева – це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б'є в березу і клен, майже неможливо, щоб ударила в чагарник. Перебуваючи на відкритому просторі, не стійте прямо (блискавка б'є в найвищу точку на місцевості), не лягайте на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею, обхопивши ноги руками. Тіло повинне мати по можливості меншу площу контакту з землею.

\*Не варто бігти.

\*Не можна їхати на велосипеді.

\*Якщо ви їдете в автомобілі – треба зупинитись і зачинити вікна (до речі, в поїзд блискавка влучити не може, так як в крайньому випадку вибере для удару дроти електричної тяги, а не вагон.

\*У горах треба уникати гребенів, виступів та інших підвищених точок.

\*Небезпечно перебувати поруч з металевими предметами.

\*Не варто купатися, а краще знаходитись на сухій поверхні (наприклад, у наметі).

\*Якщо ви в цей час знаходитесь в човні, якнайшвидше гребіть до берега (на воді ви найвищий об'єкт).

\* Не тримайте в руках довгі чи металеві предмети, як, наприклад, вудки, парасольки...

\* Не торкайтеся металевих споруджень, дротяної огорожі.

\* Не рекомендується перебувати на даху, біля громовідводу і заземлювача. Якщо у вашого радіо або телеприймача на даху індивідуальна антена, її треба від'єднати від приладів. Зовнішня антена – найнебезпечніший ворог вашого будинку в грозу.

\* Не стійте біля відчиненого вікна.

\* В приміщенні тримайтеся подалі від металевих предметів, електроприладів, телевізора (краще вимкніть їх з розетки);

Громовідвід – не пережиток минулого.

Мати його на своєму даху потрібно обов'язково (це металевий стрижень або дерев'яна палиця з прибитим до неї товстим дротом, який обов'язково потрібно заземлити – спеціальним проводом, одним кінцем сполученим із громовідводом, а другим спрямованим у землю).

Провід “пускають” по зовнішній стіні будинку, в жодному разі не з'єднуючи його з внутрішньою проводкою.

У разі влучення блискавки заземлення проведе потужний електричний заряд у ґрунт.

До речі, зовнішня антена – відмінний провідник і найнебезпечніший ворог вашого будинку в грозу.

Дачний будинок із залізним дахом і водопроводом можна захистити від блискавки, з'єднавши поверхню даху з водопроводом або заземленням за допомогою металевого дроту.

**Висновки:** Отже, нещасний випадок може трапитися будь - де і з будь - ким, незалежно від віку, місця проживання, географії та регіону, ступеню освіченості. Головне у такому випадку варто оцінити необхідність першої допомоги, установити першочергові задачі, а потім скласти план дій і виконувати його. Незалежно від обставин, слід дотримуватися наступних правил:

Зберігайте спокій. Якою би серйозною не була травма чи небезпечна ситуація, паніка тільки послабить вашу здатність думати і знизить ефективність ваших дій. Крім того, при цьому ви втратите час, а в кризовій ситуації час може вирішити на користь життя або смерті.

Уникайте непотрібного ризику. Це не боягузтво. Ви не зможете нікому допомогти, якщо самі постраждаєте. Перед тим як діяти, подумайте ретельно і спокійно, але, по можливості, швидко.

Постарайтеся заспокоїти й утішити потерпілих.

З'ясуйте, чи немає інших уцілілих людей, які могли б допомогти вам справитися із ситуацією. Зокрема, пошукайте, чи немає серед уцілілих медиків або людей, більш досвідчених, ніж ви.

При оцінці наслідків нещасного випадку максимально використовуйте свої органи почуттів. Запитуйте. Дивіться. Слухайте. Нюхайте. Потім подумайте і дійте. Попросіть постраждалого описати свої симптоми, сказати вам, що, на його думку, відбулося, і що, згідно з його відчуттями, у нього не в порядку. Дотримуйтесь правил безпеки, не нехуйте нею і будьте завжди здоровими.

## Зміст:

Вступ.....	3
Інформаційно – аналітична довідка.....	5
Заходи попередження проявів самоушкодження.....	6
Профілактика ДТП.....	7
Профілактика отруєнь.....	9
Профілактика утоплення.....	12
Падіння:причини та профілактика.....	14
Профілактика пожеж.....	16
Правила поведінки і дії населення під час стихійного лиха.....	19
Електротравматизм.....	23