

ІНСТРУКЦІЯ **з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу** **під час літніх канікул**

1. Загальні положення

1.1 Інструкція встановлює правила безпечної поведінки під час літніх канікул та передбачає найбільш типові випадки виникнення надзвичайних ситуацій у літній період та правила надання першої допомоги.

1.2 Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування та захворювання на інфекційні хвороби під час літніх канікул.

1.3 Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 22.11.2017 №1514, перед початком канікул зі студентами проводиться **первинний інструктаж** з безпеки життєдіяльності, який містить питання охорони здоров'я, пожежної безпеки, безпеки побуту тощо, з реєстрацією в журналі встановленого зразка.

1.4 Основним небезпечним фактором під час літніх канікул є особиста неосторожність, недотримання правил безпечної поведінки, порушення елементарних правил гігієни.

1.5 Наслідками небезпечної поведінки та недотримання елементарних правил гігієни є різного виду травмування та інфекційні захворювання.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації

Для привернення уваги перед доведенням до населення інформації про загрозу виникнення або виникнення надзвичайної ситуації передається попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ», а саме уривчастий звуковий сигнал.

Попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ» передається за допомогою електросирен та/або в запису гучномовними (сигнально-гучномовними) пристроями і телерадіомережами.

Повідомлення зазвичай містить:

- інформацію про надзвичайну ситуацію;
- місце і час виникнення надзвичайної ситуації;
- відомості про територію (райони, масиви, вулиці, будинки тощо), яка потрапляє в осередки (зони) ураження;
- порядок дій при відповідній надзвичайній ситуації;
- інше.

Повідомлення будуть залежати від екстремальних умов, розмірів, тривалості та масштабності можливих наслідків надзвичайних ситуацій, ступеню небезпеки факторів ураження для населення міста та стану рятувальних і невідкладних аварійних відновлювальних робіт.

На кожний випадок надзвичайних ситуацій підготовлено варіанти повідомлень на можливі надзвичайні ситуації.

Дії за сигналом «Увага всім»

Почувши звучання електросирен (здійснюється на протязі 3-5 хвилин), необхідно включити телебачення або радіомовлення (дротове чи ефірне на частоті 106,1 МГц) Філії публічного акціонерного товариства "Національна суспільна телерадіокомпанія України" "регіональна дирекція UA: ХАРКІВ" для прослуховування термінових повідомлень.

Вислухавши повідомлення, необхідно діяти за отриманими вказівками.

Якщо передано **повідомлення про проведення евакуації** (тимчасове відселення):

- без поспіху і паніки взяти з собою особисті речі, документи, гроші та цінності;
- закрити вікна, вимкнути електро-, газо- та водопостачання;

- залишити приміщення та рухатись на збірний евакуаційний пункт.

Дії за сигналом «Повітряна тривога»:

- вимкніть джерело живлення, закрийте воду і газ;
- погасіть пічне опалення;
- візьміть документи, гроші і продукти, предмети першої необхідності, медичну аптечку;
- попередьте про небезпеку сусідів і при необхідності надайте допомогу старим і хворим;
- якнайшвидше дійдіть до захисної споруди або сховайтеся на місцевості;
- дотримуйтеся спокою і порядку. Дійте без паніки та метушні;
- без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування;
- слідкуйте за офіційними повідомленнями.

Дії при обстрілах, повітряній небезпеці

Артилерійський обстріл

Віддалені звуки пострілів, гуркіт та спалахи від пуску ракет – це ознаки початку обстрілу, почувши які, треба негайно сховатися в:

- бомбосховище (в ідеалі);
- нижні поверхи будівель з товстими стінами (сталінські будинки, підвали тощо...);
- підземні переходи, метро;
- приміщення з несучими бетонними стінами без вікон (санвузол).

Час, щоб сховатися - декілька хвилин (декілька секунд при ракетному обстрілі).

Якщо артобстріл застав вас на вулиці:

- негайно лягти на землю (краще у канаву, яму);
- щільно притулитися до якогось виступу: бордюру, клумби, забору або до бетонної конструкції;
- накрити голову руками.

Найчастіше причиною поранення є не пряме влучання снаряду, а результат попадання уламків та вплив вибухової хвилі. Снаряди та міни підриваються у верхньому шарі ґрунту, уламки після підриву летять на висоті 30-50см над землею.

Якщо артобстріл застав вас у будівлі:

- негайно спуститися у підвал (якщо відсутній або зачинений, то у квартиру на першому поверсі) – снаряди зазвичай попадають у верхні поверхи;
- швидко йти у віддалену від напряму обстрілу кімнату, якщо обстріл застав зненацька, та притулитися лежачи або сидячи (не стоячи!) до несучої стіни.

Дії в разі загрози обвалу та після обвалу будівлі:

- якнайшвидше покиньте будинок, не користуйтеся ліфтом;
- за можливості візьміть документи, гроші;
- повідомте інших людей, які перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;
- не створюйте тисняви під час евакуації;
- відійдіть на безпечну відстань від будівлі, зупиняйте тих, хто намагається стрибнути з вікон, балконів вище першого поверху.

Дії, якщо неможливо залишити будівлю:

- займіть найбільш вигідну позицію: отвори дверей, кути, сховайтеся під стіл, місце під балками, каркасами;
- тримайтеся подалі від вікон, не виходьте на балкон;
- за можливості перекрийте воду, газ, вимкніть електрику.

Дії, якщо ви опинилися під завалом:

- покличте на допомогу, повідомте де знаходитесь і що з вами трапилось;
- спокійно чекайте поки розберуть завал;
- спробуйте вивільнити руки та ноги;

- оцініть ситуацію, за можливості обережно розберіть завал;
- якщо є можливість, скористайтесь телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення;
- якщо ніхто не чує, спробуйте розбирати завал;
- звільнившись огляньте себе, за можливості надайте собі домедичну допомогу;
- під час очікування допомоги намагайтеся уникнути переохолодження;
- глибоко дихайте і не панікуйте;
- визначте, де ви перебуваєте, чи немає поряд інших людей, прислухайтеся, покричіть;
- пам'ятайте, що людина здатна витримати спрагу й голод протягом тривалого часу, якщо не буде дарма витрачати енергію;
 - пошукайте в кишенях або поблизу предмети, які могли б допомогти подати звукові сигнали (наприклад, металеві предмети, якими можна постукати по трубі або стіні і тим самим привернути увагу);
 - спробуйте зміцнити завал - встановивши підпорку над собою;
 - якщо єдиним шляхом виходу є вузький отвір – спробуйте пролізти крізь нього;
 - просувайтеся обережно, намагаючись не спричинити нового обвалу;
 - якщо відчуваєте спрагу, покладіть у рот невеликий камінчик і смокчіть його, дихаючи носом;
 - налаштуйтеся на те, що рятувальники обов'язково прийдуть на допомогу.

Якщо артобстріл застав вас у транспорті

1. Маршрутне таксі, тролейбус, трамвай:

- попросити водія зупинити транспортний засіб;
- вийти з транспортного засобу, відбігти подалі від дороги, багатоповерхівок і промислових об'єктів та лягти на землю, закривши голову та вуха руками.

2. Власний автомобіль:

- не намагатися швидко втекти від обстрілу;
- зупинитися, вийти з автомобіля та відбігти якомога далі від дороги і споруд, що можуть обвалитися чи спалахнути;
- знайти заглиблену траншею чи канаву (окоп) глибиною 1-2 метри на відкритому місці та лягти туди, закривши голову та вуха руками.

Дії після закінчення артилерійського обстрілу

- обережно піднятися та уважно оглянути місцевість навколо себе;
- почати потроху пересуватися та уважно оглядати маршрут руху;
- дивитися під ноги та ступати на вільну від уламків поверхню;
- не піднімати з землі незнайомі вам предмети.

Снаряди можуть бути касетними і місцевість в результаті застосування спеціальних боєприпасів може бути замінована. Бойові елементи касетних боєприпасів та снаряди які не підірвалися можуть вибухнути від найменшого дотику. Уважно слідкуйте за дітьми і підлітками, не дозволяйте їм торкатися до будь яких предметів.

Укриття, в яких можна сховатися під час артилерійського обстрілу:

- спеціально обладнані бомбосховища;
- будь - які канави, траншеї, ями;
- труби водостоку під дорогою;
- вздовж високого бордюру;
- підвали під капітальними будинками старих забудов;
- оглядові ями гаражу, станції технічного **обслуговування**;
- каналізаційні люки;
- «воронки», що лишилися від попередніх обстрілів.

Для укриттів не підходять:

- під'їзди будинків;

- місця під технікою (вантажівкою, автобусом тощо...);
- невідготовлені для укриття підвали;
- укриття, розташовані ближче 30-50 метрів від багатоповерхових будівель;
- проходи поміж штабелями, контейнерами, будівельними матеріалами.

Правила поводження з вибухонебезпечними предметам

ДО ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ ВІДНОСЯТЬСЯ: вибухові речовини — хімічні сполуки або суміші, здатні під впливом певних зовнішніх дій (нагрівання, удар, тертя, вибух іншого вибухового пристрою) до швидкого хімічного перетворення, що саморозповсюджується, з виділенням великої кількості енергії і утворенням газів.

ДО БОЄПРИПАСІВ ВІДНОСЯТЬСЯ:

бойові частки ракет; авіаційні бомби; артилерійські боеприпаси (снаряди, міни); ручні гранати; стрілецькі боеприпаси (патрони до пістолетів, карабінів, автоматів тощо); піротехнічні засоби; патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні); вибухові пакети; петарди; ракети (освітлювальні, сигнальні); гранати; димові шашки; саморобні вибухові пристрої – це пристрої, в яких застосований хоча б один елемент конструкції саморобного виготовлення; саморобні міни – пастки; міни сюрпризи, що імітують предмети домашнього побуту, дитячі іграшки або речі, що привертають увагу.

При знаходженні серійних мін, снарядів, гранат треба негайно викликати фахівців, які убезпечать район і знешкоднують небезпечні знахідки в установленому порядку.

У РАЗІ ЗНАХОДЖЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРИСТРОЮ ЗАБОРОНЕНО:

1. наближатися до предмету;
2. пересувати його або брати в руки;
3. розряджати, кидати, ударяти по ньому;
4. розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
5. приносити предмет до дому, у табір, школу.

НЕОБХІДНО НЕГАЙНО ПОВІДОМИТИ МЛІЦЮ АБО ДОРΟΣЛИХ ПРО ЗНАХІДКУ:

Земля таїть багато небезпечних знахідок, на які можна натрапити під час прогулянок лісом, походів і стати їх жертвами, навіть, не підозрюючи про це. Ніхто не може гарантувати, що у землі під багаттям, розкладеним на лісовій галявині, не ховаються снаряди часів війни.

ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНОК В ЛІСІ АБО В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ:

1. Ретельно вибирайте місце для багаття. Воно повинно бути на достатній відстані від траншей і окопів.
2. Перед розведенням багаття в радіусі п'яти метрів перевірте ґрунт на наявність вибухонебезпечних предметів щупом (або лопатою обережно зніміть верхній шар ґрунту, перекопайте землю на глибину 40-50 см).
3. Користуватися старими багаттями не завжди безпечно. Там можуть виявитися підкинуті військові «трофеї» або такі, що не вибухнули.
4. У жодному випадку не підходьте до знайдених багать, що горять (особливо вночі). В цьому багатті може виявитися предмет, що може вибухнути.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! ПРАКТИЧНО ВСІ ВИБУХОВІ РЕЧОВИНИ ОТРУЙНІ, ЧУТЛИВІ ДО МЕХАНІЧНИХ ДІЙ І НАГРІВАННЯ. ПОВОДЖЕННЯ З НИМИ ВИМАГАЄ ГРАНИЧНОЇ УВАГИ І ОБЕРЕЖНОСТІ!

РОЗМІНУВАННЯМ, ЗНЕСКОДЖЕННЯМ АБО ЗНИЩЕННЯМ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТІЛЬКИ ПІДГОТОВЛЕНІ ФАХІВЦІ-САПЕРИ.

Якщо ситуація вийшла з-під контролю, потрібно зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами:

- 101 – пожежна охорона;
- 102 – поліція;

103 – швидка медична допомога;

104– газова служба;

коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

У разі можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

3. Правила поведінки на воді

Саме у літній період ми прагнемо якнайкраще відпочити, вдосталь накупатися, зазмагнути та набратися сил для майбутнього року, праці та навчання.

Щоб відпочинок біля води був приємний та корисний потрібно дотримуватись наступних правил.

Чого не слід робити:

- купатися в нетверезому стані;
- запливати за огорожувальні буї та купатися без нагляду;
- залізати на технічні й попереджувальні знаки, буї та інші предмети і стрибати у воду з них;
- стрибати у воду в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- організовувати у воді ігри, пов'язані із пірнанням та захопленням тих, хто купається;
- подавати обманні сигнали тривоги заради жарту;
- забруднювати та засмічувати водойми та території пляжів;
- використовувати для плавання автомобільні камери, надувні матраци, лежачки, дошки та ін.;
- використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші гребні й моторні плавзасоби, водні велосипеди, швидкісні моторні плавзасоби, водні мотоцикли у зонах пляжів, у громадських місцях купання за відсутності буйкового огороження пляжної зони і в межах цієї зони та підпливати до них.

Коли вже трапилося лихо і хтось тоне – слід швидко витягнути потерпілого з води. Але робити це слід лише в тому випадку, коли ви це можете зробити, інакше існує загроза потонути разом.

Якщо ви не впевнені у своїх силах - кличте на підмогу. До прибуття лікарів, слід надати першу допомогу:

- очистити порожнину рота і глотку потерпілого від слизу, мулу та піску;
- перевернути потерпілого на живіт, перегнути через своє коліно, щоб голова звисала вниз, і кілька разів надавити на спину. Дитину можна просто припідняти за ноги;
- проводити штучне дихання і зовнішній масаж серця до відновлення серцебиття і самостійного дихання;
- викликати швидку допомогу;
- доставити потерпілого до лікувального закладу.

4. Як запобігти опіків, сонячного чи теплового удару

Тепловий удар виникає уразі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, при носінні щільного одягу в спеку, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості та за недостатнього провітрювання.

Безпосередня дія прямих сонячних променів на голову в спекотливу погоду теж може призвести до сонячного удару. Сонячному та тепловому ударам легше запобігти, аніж лікувати.

Що слід робити:

- ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;

- не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;
- по можливості якнайбільше перебувати у затінку;
- засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері;
- користуватися захисними кремами;
- вмиватися кілька разів на день – бажано мінеральною водою.
- Чого не слід робити:
- у спеку пити алкоголь, солодкі газовані напої - вони спричиняють набряки, молоко - посилює спрагу;
- зловживати їжею.

Перші ознаки сонячного та теплового удару.

З'являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювання, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, можливо, втрата свідомості.

Перша допомога при сонячному та тепловому ударах:

- потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою;
- за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності головного болю - анальгін;
- викликати швидку допомогу;
- покласти потерпілого на спину. Якщо є поклики на блювання, потерпілий має лежати на боці, аби не затікали блювотні маси в дихальні шляхи;
- до приїзду лікаря, для виведення із стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Слід намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор.

Аби не отримати опіків шкіри та теплового чи сонячного удару будьте особливо обережними на воді, тому що промінь, віддзеркалений від неї, легко призводить до опіків губ, вух, слизової оболонки носа, підборіддя.

Як допомогти при опіках:

- не змащувати тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних),
- поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов'язкою.

5. Рекомендації щодо надання допомоги при укусах комах, кліщів, змій

Загрозу для здоров'я дітей, особливо для тих, хто потерпає від алергії, становлять оси (шершень, звичайна оса) і бджоли. При їх жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева або загальна реакція.

Ступінь отруєння після укусів бджіл залежить від кількості одночасних укусів, місця ураження та індивідуальної реакції організму до бджолоїної отрути. Найнебезпечнішими є укуси в ротовій порожнині.

Місцева реакція добре відома кожному, кого хоч раз ужалила бджола або оса: сильний біль, свербіж та печіння, почервоніння та набряк.

Що слід робити при укусах комах:

- видалити по можливості жало разом з отруйним мішечком, підчепивши нігтем, пінцетом, голкою;
- промити ранку етиловим чи нашатирним спиртом;
- прикласти до цього місця шматочок цукру, що сприяє витяганню отрути з ранки і перешкоджає розвитку набряку, або льоду для зменшення болю;
- дати випити міцного і солодкого чаю.

Вважається, що перші кліщі, які з'являються ще у квітні - найнебезпечніші. Тільки прокинувшись після зимової сплячки, ці паразити дуже голодні. Але і влітку вони теж ведуть досить активний спосіб життя.

Першочерговий засіб захисту від кліщів - це одяг. Якщо на вулиці не дуже жарко, одягніть верх з довгими рукавами, штани і високе взуття - щоб комахи не могли заповзти під одяг. Якщо ж погода змусила одягтися в шорти і майку, обов'язково користуйтеся репелентом проти кліщів. Але врахуйте, діють такі препарати не більше 4-5 годин, тому, коли збираєтеся пробути в лісі цілий день, наносити доведеться не менше 2-х разів. Правда, є ризик, що засіб викличе алергічну реакцію.

Ще один спосіб захиститися - триматися подалі від місця існування комах, Якщо у вас голі ноги, намагайтеся не заходити у високу траву, не лазити по кущах і будь-яких заростях. Забули панамку або куртку? Тримайтеся подалі від густих дерев, не захоплюйтеся лісовими прогулянками.

Для попередження укусів кліщів під час лісових прогулянок, збору ягід, грибів необхідно дотримуватися найпростіших запобіжних правил:

- одяг має надійно закривати тіло;
- штани - заправлені у шкарпетки, на ногах чоботи або щільно зав'язані черевики;
- куртку наглухо закривають і заправляють у штани, обшлагаи повинні щільно облягати кисті рук;
- комір і манжети можна змастити камфорною олією;
- вуха і волосся потрібно закрити косинкою або беретом;

Після повернення з лісу необхідно уважно оглянути одяг і тіло, особливо уважно потрібно оглянути голову, шию, відкриті ділянки шкіри. Кліщі, які присмокталися, мають вигляд малопомітних чорних плямок, їх важко відрізнити від природних утворень на шкірі.

Що слід робити при укусах кліщів:

- кліщів, що присмокталися, треба видалити (для цього потрібно звернутися за медичною допомогою до лікувального закладу, за неможливості - шкіру навколо кліща змащують ефіром, після цього паразит виходить самостійно);
- ранку потрібно змазати розчином йоду;
- вилучених кліщів спалити;
- якщо при видаленні кліща його голівка відірвалася і залишилася в товщі шкіри, потрібно звернутися за медичною допомогою.

Ще одним джерелом небезпеки, яка чатує нас у лісі є змії.

Що слід робити при укусах змії:

- необхідно створити умови для негайного введення сироватки;
- забезпечити потерпілому нерухомість, оскільки надмірні рухи сприяють швидкому проникненню отрути в кров;
- звільнити кінцівки від взуття, шкарпеток, браслетів для попередження набряків;
- не перетягувати гумовим джгутом кінцівку вище місця укусу, бо це може призвести до порушення обміну речовин в ураженій ділянці;
- не надрізати краї рани, не відсмоктувати з неї кров, бо через пошкодження слизової оболонки ротової порожнини отрута може швидко потрапити у кров;
- дати випити значну кількість рідини (води, кави, чаю).

6. Правила поведінки при втраті орієнтації під час прогулянки у лісі

Що слід робити:

- зберігати спокій та уникати паніки;
- пригадати останню прикмету на знайомій частині шляху та постаратися простежити до неї дорогу;

- якщо є можливість, залізти на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Чого не слід робити:

- пити воду з річок та озер, Найбільш надійні джерела води – струмки.
- поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;
 - затримуватися біля поламаних дерев, всі вони спираються одне на одне і можуть впасти особливо під час вітру;
 - - ходити біля боліт. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;
 - контактувати із дикими тваринами. У людей і тварин (оленів, лисиць) близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.

7. Рекомендації щодо надання допомоги при ураженні блискавкою

Влітку часто трапляються грози з блискавками, що несуть у собі неабияку небезпеку і можуть завдати непоправної шкоди здоров'ю і життю людини.

Чого не слід робити:

- ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо). Найбільш небезпечні дерева це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б'є в березу і клен, майже ніколи - у чагарник;
- стояти прямо на відкритому просторі (блискавка б'є в найвищу точку на місцевості);
- лягати на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею обхопивши ноги руками;
- їхати на велосипеді, купатися;
- перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети, (вудки, парасольки);
- дзвонити по мобільному телефону;
- стояти біля відчиненого вікна.

Що робити при ураженні блискавкою:

- Потерпілого слід роздягнути;
- облити голову холодною водою та, за можливості, обгорнути мокрим холодним простирадлом;
- якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання «рот у рот», а при зупинці серця - непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов'язкою та якнайшвидше викликати швидку допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання та серця.

Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

Чого категорично не можна робити:

- закопувати потерпілого в землю, бо такий намір не просто марний, а й небезпечний (це відтягує не тільки застосування справді ефективних засобів допомоги - ви можете просто вморити потерпілого, він наковтається землі).

8. Рекомендації щодо надання допомоги при харчовому отруєнні та гострих кишкових захворюваннях

Саме влітку харчові отруєння досягають апогею. Тепла погода та свіже повітря створюють ідеальні умови не тільки для пікніка, а й для розмноження бактерій. Щоб від-

починок на дачі чи на природі не закінчився в лікарняній палаті, потрібно пам'ятати правила харчової безпеки.

По-перше, смаження на багатті або мангалі не гарантує повного знезараження продуктів. Бактерії вмирають приблизно при 70-75 градусах, а ось готування на повільному вогні переживають запросто.

Найнадійнішим способом підвищити безпеку свого блюда є рясне додавання спецій (додайте їх безпосередньо при смаженні або заздалегідь при приготуванні маринаду). Знезаражувальні властивості мають червоний і чорний перець, шафран, чебрець, куркума, гірчиця.

Не варто залишати недоїдене без нагляду, інакше ваш обід же стане здобиччю бактерій. Тому, коли ви залишаєте що-небудь на потім, обов'язково закрийте в пластикові контейнери зі щільною кришкою або загорніть їх у харчову плівку. Будь-яка комаха, котрій заманеться присісти на ваш посуд, може переносити на лапках небезпечно заразу.

Перебування на природі не скасовує елементарних правил гігієни - обов'язково мийте руки, бажано чистою водою, яку принесли з собою, не їжте з брудного посуду – шкідливі мікроорганізми можуть завестися навіть у чайній ложці кетчупу або в залишках якого-небудь салату.

Влітку досягає безліч фруктів, овочів, і є можливість вдосталь поласувати різною смакотю. Для запобігання харчових отруєнь слід виконувати певні правила:

- завжди дотримуватися правил особистої гігієни;
- звертати увагу на якість продуктів харчування, дотримуватися правил їхнього зберігання;

- ретельно мити овочі і фрукти.

Що слід зробити при харчовому отруєнні:

- випити багато рідини, щоб викликати блювоту;
- випити активоване вугілля;
- покласти хворого в ліжку, зігріти, дати теплого слабкого чаю;
- викликати лікаря або швидку допомогу.

З початком літа різко зростає захворюваність на гострі кишкові інфекції. Ці захворювання виникають унаслідок попадання їх збудників у шлунково-кишковий тракт через брудні руки або з водою та їжею. В теплу пору створюються сприятливі умови для розмноження мух, котрі переносять збудників кишкових захворювань. За один, так би мовити, «присіст» ця комаха здатна виділити з свого кишківника близько 30000 дизентерійних паличок. Завдяки високій температурі збудники добре розмножуються в зовнішньому середовищі. Крім того, в організмі людини під впливом сонячного випромінювання зменшується реактивність організму.

Щоб запобігти гострим кишковим інфекціям потрібно:

- мийте руки з милом перед вживанням і приготуванням їжі, після кожного відвідування туалету;
- пийте лише кип'ячену воду, яку варто підкислити ЛИМОНОМ, ЛИМОННОЮ КИСЛОТОЮ, СТОЛОВИМ ОЦТОМ;
- ретельно промивайте проточною питною водою овочі, фрукти, виноград, кавуни та дині. Сполісуйте їх кип'яченою водою;
- м'ясо, рибу, сир, сметану, молоко піддавайте термічній обробці;
- дотримуйтеся чистоти вдома, на вулицях, у місцях громадського користування;
- посуд, іграшки час від часу варто ошпарювати ОКРОПОМ;
- не купуйте у приватних осіб рибу, виловлену в річках небезпечної зони, не купайтеся у такій річці;
- мити харчові продукти в річковій воді небезпечно;
- в разі розладу кишкового тракту (блювання, пронос) негайно звертайтеся до лікаря.

Самолікування небезпечне. Не відмовляйтеся від госпіталізації, якщо були в контакті з хворим або на цьому наполягає медпрацівник.

9. Рекомендації щодо надання першої допомоги при отруєнні рослинами та грибами

Отруйні рослини зустрічаються скрізь: у лісі, у полі, на луках.

Тому при зборі дарів природи треба бути обачним і пам'ятати про безпеку, яку можуть заховати у собі приємні на вигляд та смак рослини, Тож слід запам'ятати правило: «Не знаєш - не бери до рук».

Чого не слід робити:

- куштувати невідомих ягід, травинок, рослин, грибів;
- знищувати отруйні рослини, тому що їх використовують в медицині, вони є ліками для тварин і птахів.

Що робити при отруєнні рослинами:

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

Аби не збільшити статистику отруєнь, потрібно:

- збирайте лише ті гриби, про які добре знаєте, що вони їстівні;
- ні в якому разі не можна збирати і вживати в їжу незнайомі гриби, а також ті, про які в довідниках сказано, що їхні їстівні якості невідомі. Перед вживанням ще раз перегляньте зібрані гриби, викиньте червиві, старі;
 - пластинчасті гриби, особливо сирійжки, зрізайте з ніжками, щоб переконатися, що на них немає плечатого кільця. Бо таке кільце з їстівних грибів мають лише опеньки, печериці, гриб-парасолька;
 - збираючи печериці, зверніть увагу на колір пластинок. Він не повинен бути білим! Безпечні рожево-білий, буро-коричневий кольори. Ніколи не пробуйте сирих грибів, у яких ви сумніваєтесь.
 - краще збирати гриби рано-вранці : вони свіжі, міцненькі, добре зберігаються;
 - у лісі будьте турботливими господарями. Не виривайте гриби, а зрізайте ножом, щоб не пошкодити грибницю, бо її знищення призводить до припинення росту грибів на цілий сезон.

При отруєнні грибами необхідно надати таку допомогу:

- промити шлунок водою (краще за допомогою зонда) з активованим вугіллям, або білою глиною, або розчином марганцевокислого калію;
- для очищення кишечника застосовують рицинову олію або сульфат магнію, які вводять до шлунка наприкінці його промивання; для повного очищення застосовують клізму;
- необхідно терміново надати потерпілому кваліфіковану медичну допомогу. Якщо це отруєння блідю поганкою або іншими отруйними грибами, хворого потрібно, не гаючи часу, доставити до лікарні. До прибуття лікаря потерпілому необхідно надати першу допомогу. Насамперед його потрібно покласти в ліжку, тому що у значній кількості випадків отруєнь грибами спостерігається порушення серцевої діяльності і кровообігу. До ніг і на живіт потрібно покласти грілку. Ні в якому разі не можна займатися самолікуванням! Хворому можна дати невеликими порціями холодну підсолону воду (1 ч. ложка солі на склянку води), міцний чай або каву, молоко, які до деякої міри нейтралізують отруту. Не можна давати спиртних напоїв - вони сприяють всмоктуванню токсинів.

Потрібно пам'ятати, що успішне лікування залежить від того, чи терміново буде надана медична допомога. Для визначення причини отруєння потрібно зберегти до прибуття лікаря залишки грибів і їхнє лушпиння. Це допоможе швидше з'ясувати, які токсини викликали отруєння, і терміново вжити необхідних заходів.

10. Дотримання правил пожежної безпеки

1) Причини виникнення пожеж

- несправність або неправильна експлуатація електрообладнання, газових плит, електричних побутових приладів;
- увімкнення в одну розетку декількох побутових приладів великої потужності;
- несправність електропроводки;
- сушіння речей над газовою плитою;
- несправні або залишена без догляду побутова електротехніка;
- необережне поводження з вогнем ;
- удари блискавки;
- неправильне зберігання легкозаймистих матеріалів та речовин;
- витік газу;
- - використання піротехніки.

2) Правила поведінки при пожежі:

- зателефонувати до служби 101 (якщо це можливо);
- повідомити повну адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;
- не відкривати вікна, адже кисень посилить полум'я;
- негайно вийти з приміщення, покликати дорослих;
- негайно евакуювати дітей з приміщень;
- з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину;
- щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини або пальтом.

3) Правила пожежної безпеки під час відпочинку в лісі.

Причинами пожежі в лісі можуть стати блискавка або засуха, але найчастіше причиною виникнення пожеж у лісі є необережність людини. Особливу небезпеку в пожежному відношенні становлять хвойні ліси, де виникає найбільше пожеж. Під їх подолом накопичується велика кількість відмерлої хвої, гілок, кори, які дуже повільно розкладаються, але надзвичайно добре горять.

Пам'ятайте, що украй небезпечно:

- кидати палаючі сірники, недокурки;
- палити суху траву;
- розводити вогнища;
- залишати в лісі промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини,

Щоб запобігти пожежі потрібно дотримуватися таких правил поведінки в лісі:

- багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, недогарком свічки, трісками тощо;
- розводити багаття в лісі тільки у спеціально передбачених для цього місцях;
- перед тим як розпалювати багаття, звільнити місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави, хвої або ж обкопати місце навколо багаття невеликим рівчаком;
- перед сном багаття слід гасити, заливаючи водою. Якщо потрібно зберегти вогонь, то на ніч призначають чергового або засипають багаття попелом;
- після завершення відпочинку слід обов'язково загасити вогонь, залити багаття водою, якщо її немає, то розгребить головешки та подрібнить великі вуглини;
- не слід лягати відпочивати біля багаття - це небезпечно, бо можна обгоріти або ж задихнутися;
- якщо побачите десь покинуте багаття, яке розгорілося, потрібно знайти можливість повідомити за телефоном "101" або "112".

4) Правила пожежної безпеки під час відпочинку на природі.

- перш ніж розкласти вогонь на галявині, у визначеному для цього місці знімають дернину і відносять її вбік;
- якщо є така можливість, вогнище обкладають камінням або просто обкопують;
- навколо місця для багаття виривають суху траву;
- якщо ґрунт торф'янистий, то розводити багаття категорично забороняється, бо це може призвести до підземної пожежі;
- коли потреба у вогнищі зникає, то його гасять, заливаючи водою або закидаючи землею;
- бажано хвилин 10-15 зачекати, поки попелище повністю перестане диміти та парувати, щоб горіння не поновилося.

Потрібно пам'ятати, що навіть від іскри з глушника транспорту яким ви вирушили на відпочинок, може згоріти ліс чи ціле поле хлібу, тож, побачивши димок позад себе, не полінуйтесь, зупиніться та загасіть полум'я на початковій стадії. Виникнення масштабної пожежі може спровокувати як необачно кинутий у сухе листя, траву чи хвоєю недопалок, так і не загашене багаття. Навіть звичайний уламок пляшкового скла здатен сфокусувати сонячний промінь та призвести до займання!

11. Дотримання правил 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 проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіччя;
- у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки транспортного засобу;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, або у невстановлених місцях;
- по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки особам, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнанні звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;
- 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.