

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом в.о. ректора університету

від 04 06 2020 р. № 55-02

## ІНСТРУКЦІЯ № 93 З ОХОРОНИ ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНІВ У ЛІТНІЙ ПЕРІОД

### 1. Загальні положення.

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності студентів у літній період поширюється на всіх учасників освітнього процесу під час перебування на літніх канікулах.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до 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 р. № 1669, «Правил дорожнього руху України», затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 р. № 1306, «Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України», затверджених Наказом Міністерства освіти і науки України, від 15.08.2016 р. №974.

### 2. Загальні правила поведінки під час відпочинку на воді

Перебуваючи на водних об'єктах, завжди потрібно пам'ятати про безпеку. Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

#### 2.1. Загальні правила поведінки на воді:

- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в обладнаних для цього місцях, спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади;
- безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду, при температурі води не нижче +18°C, повітря – не нижче +24<sup>0</sup> C;
- після прийняття їжі купатися можна не раніше ніж через 1,5–2 години;
- заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- у воді варто знаходитись не більше 15 хвилин;
- після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
- не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
- перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній безпечній для Вас глибині водоймища;
- пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

#### 2.2. Правила поведінки на воді забороняють:

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;

- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання;
- **вживати спиртні напої під час купання;**
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття та ін.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які плывуть неподалік від місць купання.

**2.3. Місця купання (пляжі) повинні відповідати санітарно-технологічним нормам.**

**2.4. Під час катання на човнах суворо дотримуватись встановлених правил поведінки під час катання на цих плавзасобах.**

**2.5. Як діяти у випадку нещастя, що сталось при катанні на човні або купанні.**

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

Той, хто добре вмє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вмє плавати, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, потім іншого; спасти вплав одночасно кількох людей **неможливо**.

У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести. Розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега.

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 з зони теплої води у зону холодної з'являються судороги, що зводять руки і ноги. **Головне — не розгубіться!** Треба негайно змінити стиль плавання, найкраще – лягти на спину і плисти до берега. Намагайтесь 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. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, звідки приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками. Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути: переохолодження у воді; перевтомлення м'язів, викликане тривалою їх роботою без розслаблення, безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та ін. В усіх випадках плавцю рекомендується змінити стиль плавання і по можливості вийти із води.

**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 в кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак;

- при свідомі ікроножного м'яза необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою піджати ногу в коліні поперед себе.

**2.6. Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді.**

Серед станів здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, трапляються переохолодження і утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно вжити заходів, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають у ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. **Забороняється вживати алкоголь, тому що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом.** При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в

цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-37°C, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

**При утопленні** необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потопуючих доводиться, коли: потопуючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. У цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потопуючий: рятівний круг, дошку, мотузку та ін. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потопуючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потопуючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно піднирнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопуючого до себе спиною. В особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки валеріани, заспокоїти та зігріти людину (загурнути і дати гарячого напою). Якщо свідомість відсутня (не реагує на звертання 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 вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот. У разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях відсутні, наявні ознаки зупинки дихання; широкі зіниці, Але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. 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 провисали, або “перегнути” постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід добиватися видалення всієї рідини або значної її частини тому що це практично неможливо і потребує багато часу. 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 і послідовно:**

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
2. Однією рукою відкрийте йому рот; пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інші інородні тіла.
3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет у шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), взяти за підборіддя і висунути вперед нижнюю щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.

4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно боковим зором контролюйте підіймання грудної клітки, якщо воно є, то продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчеревна ділянка, повторіть усе з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом “рот у рот”, а “рот у ніс”, затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань — 16-20 за хвилину.

5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-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.

6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдукань і натискувань на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє – 1:5.

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

Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. У тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, не зважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає, або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.

### 3. Основні рекомендації безпеки під час прогулянки у лісі.

#### 3.1. Підготовка до подорожі у ліс:

– повідомте про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає, то залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення);

– візьміть собі за правило – перед мандрівкою чи походом до лісу, подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири;

– одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні відповідати місцевості та погодним умовам.

Запам'ятайте: погодні умови можуть змінитися дуже швидко; переконайтеся, що все ваше спорядження у доброму, робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся брати ту чи іншу річ, пам'ятайте – зайва вага буде вам заважати.

#### 3.2. У лісі:

– встановіть між собою сигнали свистом або голосом, щоб не загубити один одного у лісі;

– запам'ятовуйте орієнтири під час руху в лісі. Щоб не заблукати – лишайте примітки. Без орієнтирів людина в лісі починає кружляти;

– виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Ніколи не залишайте вогнище без догляду. Незагашене вогнище може бути причиною лісової пожежі;

– ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води – струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, не можна навіть мити руки;

– будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість – обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;

– пам'ятайте – збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях отруйні;

– уникайте диких тварин. У людей і тварин багато спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею по дереву;

– уникайте додаткових неприємностей з тваринами, особливо у нічний час: ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку, краще покладіть її на дерево; недоїдки їжі закопайте подалі від місця відпочинку;

– будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті. Потім необхідно накласти щільну пов'язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні;

– якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні.

– не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

### **3.3. Якщо заблукали у лісі:**

– зберігайте спокій та уникайте паніки.

– негайно зупиніться і присядьте. Подумайте як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях;

– пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте “на воду” – униз за течією. Струмок виведе до річки, річка – до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися;

– правильно користуйтеся вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті;

– уникайте переохолодження; використовуйте навички та вміння будівництва схованок (буда, навіс, намет і ін.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло;

– бережіть та економно використовуйте воду.

**3.4. Обережно — гриби! Основні причини отруєнь:** вживання отруйних грибів; неправильне приготування умовно їстівних грибів; вживання старих або зіпсованих їстівних грибів; вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

**Симптоми отруєння:** нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєнню грибами, є такі рекомендації та правила, яких необхідно дотримуватися кожній людині. **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!!!:**

– збирайте і купуйте тільки такі гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.

– **не збирайте гриби:** якщо не впевнені, що знаєте їх, поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах; невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення “бульба”, оточене оболонкою; з ушкодженою ніжкою, старі, в’ялі, червиві або ослизлі; ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них; печериці, у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.

– гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута. При обробці кип’ятять гриби у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити.

– не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

### **3.5. Перша допомога при отруєнні грибами:**

– викличте “Швидку медичну допомогу”.

– одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип’яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; нажніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювання; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.

– після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву або злегка підсолену воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс.

– з’ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

**ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ** вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику.

#### 4. Безпека дорожнього руху:

Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, потрібно 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 узбіч;
- у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для 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;
- по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки дітям, які досягають 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду - білого кольору, по боках - оранжевого, позаду - червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; 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;

Студенти повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України (залізничного, водного та авіасполучення). Користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

#### 5. Основні правила поведінки та порядок дій у разі виникнення пожежі

Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, транспорті, потрібно чітко виконувати правила пожежної безпеки.

У випадку виникнення пожежі слід не панікувати та діяти таким чином:

##### 5.1. Пожежа застала вас у приміщенні:

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
- обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі – не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
- щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;

– присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть “Допоможіть, пожежа!”, а якщо ви не в змозі відкрити вікно — розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;

– якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення (обов’язково зачиніть за собою всі двері);

– у сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

– для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;

– виходити з осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;

– побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, у разі необхідності викличте медичну допомогу;

– якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум’я, ні в якому разі не біжіть — це ще більше роздуває вогонь;

– якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.

– під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню.

У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежну команду за телефоном 101.

## 6. Електробезпека

**Щоб уникнути електротравм необхідно знати наступні правила електробезпеки і дотримуватись їх:**

– не наближатись до обірваних проводів ближче 8 метрів;

– не залазити на дерева, що ростуть під проводами ліній електропередач;

– не заповнювати водою з водопровідного крану ввімкнені в електромережу чайники, кавоварки, оскільки при одночасному дотику до увімкненого приладу і водопровідного крану людина може бути уражена електрострумом;

– не замінювати електролампи без їх вимкнення, не витирати вологою ганчіркою електричні проводи, штепсельні розетки, вимикачі, інші електроприлади, увімкнені в електромережу;

– перш ніж використовувати електроінструмент, вивчіть вимоги Правил безпеки та інструкцію по експлуатації від виробника;

– не заземляйте електропроводи дверима, віконними рамами, не закріплюйте їх на цвяхах, не замальовуйте і не забілюйте, щоб уникнути пошкодження і передчасного висихання ізоляції електропроводів. Це призводить до пожеж, а при контакті з людьми до нещасних випадків;

– не підвішувати речі на проводи, вимикачі та розетки;

**Пам’ятайте!** Якщо людина потрапила під напругу, необхідно негайно вимкнути електроприлад чи електроустановку (Це можна зробити як за допомогою вимикача чи рубильника, так і перерубавши дріт сокирою чи лопатою з сухим дерев’яним держаклом. Інший варіант – відтягти постраждалого з небезпечної зони за допомогою сухої мотузки, палиці, дошки тощо. У випадку відсутності згаданих предметів, людину можна витягти за одяг (якщо він сухий і відстає від тіла), наприклад, за поли піджака чи куртки, уникаючи при цьому контактів з металевими елементами одягу та відкрити ділянками тіла потерпілого) та невідкладно викликати лікаря.

У разі неможливості швидкого вимкнення електроустановки необхідно вжити заходів до відділення потерпілого від струмоведучих частин, до яких він торкається. При цьому в будь-яких випадках той, хто надає допомогу, не повинен доторкатися до потерпілого та до струмоведучих частин без належних засобів захисту.

## 7. Поведінка в умовах підвищених температур

### 7.1. 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.
- 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.

**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 горизонтальне 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; дайте випити потерпілому підсоленої води не менше 1 літра, за кілька прийомів; охолоджуйте тіло, змочуючи його водою, кращий варіант – загорнутися в мокре простирадло, якщо це не можливо намочіть рушник і оберніть ним голову, зволожите одяг і відкриті ділянки тіла, це дозволить вам знизити температуру тіла до оптимальної; навіть якщо все йде відносно благополучно, не ризикуйте, викличте "швидку допомогу".

### 7.2. Профілактика шлунково-кишкових захворювань.

Основною причиною виникнення гострих кишкових інфекцій є елементарне недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо.

#### Для профілактики гострих кишкових інфекцій необхідно:

- дотримуватися правил особистої гігієни;
- ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування вбиральні;
- мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі; користуватися індивідуальним посудом;
- окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо); добре прожарювати або проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу;
- дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишати приготовлені харчові продукти при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години);



– використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевіраних джерел; вживати бутильовану воду, у разі неможливості придбання бутильованої води використовувати охолоджену кип'ячену воду;

– при транспортуванні і зберіганні харчових продуктів використовувати чисту упаковку (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо);

– не купувати харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі;

– не купатися в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів, уникати заковтування води під час купання;

– уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання;

– при появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, біль голови, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) своєчасно звертатися за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень.

### 8. Правила безпеки в умовах епідемії

Запровадження своєчасних карантинних заходів під час епідемії допомагає зарадити поширенню інфекції. Головне – дотримуватися затверджених правил і дбати про особистий захист. Насамперед дотримуватись таких правил:

– ретельно мити руки з милом та користуватися антисептичними засобами;

– зберігати соціальну дистанцію;

– уникати місць скупчення людей;

– дотримуватися правил гігієни дихання та кашлю;

– самоізолюватися до одужання, навіть при легких симптомах ГРВІ;

– якщо захворіли, замовляти доставлення продуктів та при виході на вулицю користуватися маскою;

– не торкатися обличчя брудними руками;

– ретельно обробляти придбані овочі, фрукти та пакування продуктів.

### 9. Правила безпеки у разі виникнення надзвичайної або аварійної ситуації

– не панікувати, не кричати, не метушитися.

– зателефонувати рідним, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

– якщо ситуація вийшла з-під контролю, слід зателефонувати в служби екстреної допомоги за телефонами:

101 — пожежна охорона, рятувальники;

102 — поліція;

103 — швидка медична допомога;

104 — газова служба.

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

– за можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

РОЗРОБИВ

Доктор педагогічних наук, професор

В.В. Мендерецький

ПОГОДЖЕНО

Завідувач відділу охорони праці  
і техніки безпеки

О.Г. Чорна

Провідний фахівець  
юридичного сектора

Л.В. Гріх