

ЗАХИСТ І САМОПОМІЧ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

**посібник для самостійного вивчення населенням
способів захисту від надзвичайних ситуацій
та дій у разі їх виникнення**

КИЇВ
2019

Видавник

Державна служба України з надзвичайних ситуацій

Текст і редакція

С.І. Осипенко, О.В. Ткач. – К., 2019. – 48 с.

Графічна концепція та оформлення

С.І. Осипенко

Посібник розкриває зміст навчального матеріалу за Програмою навчання непрацюючого населення діям у надзвичайних ситуаціях та призначений для самостійного вивчення громадянами способів дій у надзвичайних ситуаціях, правил користування засобами захисту і пожежогасіння, надання самопомочі та необхідної допомоги постраждалому у невідкладному стані.

Посібник рекомендується для використання на територіальних курсах при організації спеціальної підготовки осіб, які залучаються до проведення інструктажів, навчання і перевірки знань з питань цивільного захисту, а також для розповсюдження через консультаційні пункти при органах місцевого самоврядування серед населення за місцем його проживання.

Вступ	4
Розділ 1. СПОСОБИ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ	5-14
Розділ 2. ЗАСОБИ ЗАХИСТУ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ	15-29
Розділ 3. САМОПОМІЧ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ	30-40
Контрольні питання	42-43
Важливі номери телефонів	44

ВСТУП

Повідомлення про аварії, катастрофи, вибухи, стихійні лиха, раптові руйнування будівель і споруд та інші небезпеки супроводжують наше повсякденне життя. Кожен з нас може опинитися у зоні надзвичайної ситуації. Чи готові ми допомогти собі та іншим за таких умов? Звичайно, державою гарантуються і забезпечуються конституційні права громадян на захист життя, здоров'я та власності, у тому числі, шляхом створення органів управління і сил цивільного захисту, забезпечення готовності до дій аварійно-рятувальних, пожежних та інших служб і підрозділів з надання допомоги у невідкладних випадках. Але до того часу, поки не надійшла допомога, коли, можливо, лічені хвилини вирішують все, кожен з нас може покладатися лише на свої здібності.

Особливій небезпеці під час надзвичайних ситуацій піддаються діти, що обумовлено їх невеликим життєвим досвідом і обмеженими можливостями. Їм більше за інших загрожує небезпека, зокрема, втратити родичів і залишитись самотніми, і тому вони потребують особливої турботи.

Посібник, який Ви тримаєте в руках, має на меті надати Вам інформацію для вивчення способів дій та самопомочі в умовах надзвичайних ситуацій. Ви дуже швидко зрозумієте, що багато для вас не нове і вже десь зустрічалося. Приймаючи до уваги матеріал, викладений у посібнику, періодично освіжаючи свої знання та отримавши достовірну інформацію про небезпеки, які загрожують Вам і Вашій родині за місцем проживання, можете вважати, що значна частина роботи на шляху забезпечення готовності до дій з надання допомоги собі та близьким в умовах надзвичайних ситуацій, Вами виконана.



СПОСОБИ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



Фактори, що сприяють збереженню життя і здоров'я в умовах надзвичайних ситуацій:

- володіння інформацією про природу можливого ризику;
- вміння розпізнати небезпеку та оцінити обстановку, що склалася;
- знання способів дій та самопомочі в умовах надзвичайних ситуацій, що саме загрожують Вам і Вашому дому;
- вміння, за необхідності, користуватися колективними та індивідуальними засобами захисту і допомоги;
- вміння взаємодіяти зі службами порятунку.

ЯК ДІЯТИ ПРИ ПОВЕНІ ТА ЗАТОПЛЕННІ

Повені та затоплення населених пунктів виникають через бурхливі підйоми рівня води, навіть у невеликих річках, у результаті швидкого танення снігу, утворення льодових запруд, тривалих дощів. Повені викликають активізацію зсувів, заболочування, засолення ґрунтів, розмив шляхів, забруднення питної води.

Як діяти під час загрози та виникнення повені

1. Слідкуйте за повідомленням по радіо, телебаченню, в Інтернеті за розвитком ситуації;
2. Зберіть у водонепроникний пакет документи, гроші, бинт для перев'язок і еластичний бинт, пластир, ліки, призначені для регулярного вживання, теплий одяг, запас харчових продуктів і води на 3 доби;
3. Підготуйте дощовики, гумове взуття, за наявності, ліхтарик, надувний човен, перенесіть на верхні поверхи цінні речі.



Відключіть газопостачання, електрику, воду у квартирі, вдягніть підготовлений одяг і взуття, візьміть з собою підготовлені запаси і речі та прямуйте до місця збору для евакуації;

На шляху виходу із зони повені будьте обережні у воді (безліч предметів, якими можна поранитися; після 5 хвилин перебування у холодній воді, можуть початися судоми), стережіться пошкоджених ліній електропередач;

Якщо евакуюватися неможливо: вийдіть на верхні поверхи будинку (на дах), зателефонуйте рятувальникам і повідомте про своє місце знаходження, подавайте сигнали шматком яскравої тканини

Захист будинку від паводкових вод шляхом виконання водозахисного бар'єру із мішків з піском:

Мішки встановлюються на твердому ґрунті, вздовж визначеної лінії таким чином, щоб вони залишалися стійкими під тиском паводкових вод.



ЯК ДІЯТИ ПРИ ЗЕМЛЕТРУСІ, ЗСУВІ

Землетруси характеризуються руйнуванням будівель і споруд, під уламки яких потрапляють люди, виникненням пожеж, техногенних аварій, затопленням місцевості, зсувами, негативною психологічною дією.

Як діяти, якщо землетрус застав Вас вдома:



протягом 20-30 секунд вибігти на відкрите місце й триматися там подалі від будинків та інших споруд, а також обірваних електричних дротів;

не користуватися ліфтом, щоб уникнути його зупинки між поверхами;

якщо за браком часу неможливо залишити приміщення верхніх поверхів, вимкніть газ, електроенергію, перекрийте воду, залиште кутові кімнати, станьте в отворі несущих стін або у ванній кімнаті.

Що робити, якщо Ви опинилися у завалі:

оглянути себе, за наявності – зупинити кровотечу;
до прибуття рятувальників зберігати сили, прибрати від себе гострі уламки, по можливості укритися, закрити рот носовичком або одягом;
не кричати марно (тільки, якщо чути зовні голос), а краще стукати.

Зсуви характеризуються зміщенням мас гірських порід по схилу під впливом власної ваги і додаткового навантаження. Небезпечними наслідками зсувів є пошкодження або руйнування житлових, виробничих будівель, систем життєзабезпечення, травмування та загибель людей.

Як діяти під час загрози та виникнення зсуву

Якщо надійшла інформація щодо виникнення зсуву, дійте залежно від ступеня загрози та швидкості руху зсуву.

Щільно закрийте вікна, двері, горючі люки й вентиляційні отвори, шибки, захистіть щитами.

Не користуйтеся ліфтом: його може заклинити від перекосу будинку.

Відключіть мережу електро-, газо-та водопостачання, загасіть вогонь у печах.

Дійте негайно! При швидкості руху зсуву близько 0,5 – 1,0 метра за добу терміново евакуйуйтеся у безпечне місце.

Візьміть документи, цінності, теплі речі і продукти.



ЯК ДІЯТИ ПРИ УРАГАНІ, БУРЕВІЇ

Урагани, смерчі, бурі характеризуються травмуванням, а інколи, і загибеллю людей, руйнуванням інженерних споруд та систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель, особливо їх верхніх поверхів і дахів, перекиданням стовпів, вириванням дерев та утворенням завалів, знищенням садів та посівів на полях.



Для інформування населення про ускладнення погодних умов Гідрометцентром доводиться **ШТОРМОВЕ ПОПЕРЕДЖЕННЯ**, яке розповсюджується засобами масової інформації з подальшим уточненням категорії негоди, що наближається.

Як діяти, якщо ураган, буревій застав Вас вдома:



підготуйте документи, одяг, медикаменти, запас продуктів і води;

відключіть електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах;

покладіть на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми, не ставте ліжко біля вікна;

щільно зачиніть вікна, двері, горючі люки і вентиляційні отвори, або сховайтеся у підвалі;

не користуйтеся ліфтами, електромережу можуть раптово вимкнути.

Що робити, якщо Ви на вулиці:

зайдіть у найближчу будівлю, спустіться у підземний перехід, сховайтеся під мостом; не стійте поруч з деревами, опорами і рекламними щитами; зупиніться, якщо їдете автомобілем, виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення; не виходьте з укриття одразу після ослаблення вітру, пориви можуть повторитися.

Що робити після стихії:

переконайтеся, що Ваше житло не отримало ушкоджень; остерігайтеся частин конструкцій, які навісають на будівлях, обірваних електричних дротів, розбитого скла та інших джерел небезпеки;

не користуйтеся мережами енергопостачання поки не впевнені, що немає витoku газу;

дiзнайтеся в органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги постраждалому населенню.



Ураган має швидкість вітру більше 30 метрів в секунду (120 км/год). Буря (шторм) швидкість поривів вітру дорівнює 24 метрів у секунду (85 км/год). Смерч («торнадо») вихор, повітря в якому рухається знизу вгору, пересувається зі швидкістю до 60 км/год.

ЯК ДІЯТИ ПРИ ПОЖЕЖІ

Людина, яка перебуває в зоні впливу пожежі, потрапляє під дію небезпечних та шкідливих первинних (вогнь, підвищена температура, дим та токсичні продукти згорання) та вторинних факторів (недостатність кисню, руйнування будівельних конструкцій, вибухи, витікання небезпечних речовин, що відбувається внаслідок пожежі, паніка та інше).

Як діяти при виявленні пожежі

1. **Я**кщо загорання виникає прямо на очах, спробуйте його погасити, використовуючи первинні засоби пожежогасіння (перед гасінням відключіть електроенергію).
2. **Я**кщо спроба гасіння неможлива, закрийте вікна та двері у приміщенні, де виникла пожежа.
3. **В**икличте пожежну охорону та до її прибуття:



попередьте інших осіб про небезпеку;

тримайте мокримі двері приміщення, де виникла пожежа, щоб не допустити розповсюдження вогню;

якщо Ви вимушені покинути квартиру, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом, щільною тканиною, а для захисту від токсичних газів – дихайте через зволожену тканину;

якщо на Вас загорівся одяг, не біжіть, а падайте на землю, і, перевертаючись, збивайте полум'я.

4. **П**ісля прибуття пожежних введіть їх в курс справи.

У повідомленні для служб порятунку необхідно вказати:

де трапилась небезпечна подія;

що трапилось;

яка кількість постраждалих.

Зачекати питання у відповідь та надати на них в межах доступності інформацію.



ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Пожежі, які виникають внаслідок коротких замикань, перевантаження електродвигунів, освітлювальних та силових мереж, через роботу несправних або залишених без нагляду електронагрівальних приладів, складають більше 25% всіх випадків.

ЯК ДІЯТИ ПРИ ВИКИДІ НЕБЕЗПЕЧНИХ ХІМІЧНИХ РЕЧОВИН

Небезпечні хімічні речовини здатні переноситись за напрямком вітру на великі відстані, проникати у негерметизовані приміщення, викликати ураження не тільки в результаті безпосереднього впливу на людей, але і через забруднену воду, харчові продукти, оточуючі речі. Характеризуються швидким настанням медичних симптомів (від 1 хвилини до години) та утворенням зони зараження, на зовнішній межі якої 50% людей втрачають працездатність (ураження життєво важливих органів).



Хімічні речовини, які при певній кількості, що перебільшує гранично допустимі величини концентрації, можуть призвести до загибелі, гострого чи хронічного захворювання або отруєння людей, називають небезпечними хімічними речовинами. Найбільш поширеними з них є хлор, аміак, сірководень, нітратна (азотна) кислота, сірчаний ангідрид.

Як діяти при аварії з викидом небезпечних хімічних речовин

1. Якщо Ви знаходитесь на вулиці, негайно застосуйте найпростіші засоби захисту органів дихання та, відповідно до отриманої інформації, виходьте із зони зараження у вказаному напрямку.
2. Якщо відсутня можливість залишити небезпечну зону, зайдіть у найближче приміщення і візьміть участь у його герметизації (головна безпека – це перші години, з часом концентрація зменшується і відноситься вітром).
3. Якщо Ви вдома, вимкніть газ і електропостачання, надійно загерметизуйте приміщення, харчові продукти і створіть в ємностях запас води, чекайте повідомлень про ситуацію, яка склалася.
4. Почувши з повідомлень, що безпека минула, помийтесь з милом, ретельно вимийте очі і прополощіть рот, зніміть верхній одяг і провітрити його на вулиці, прийміть душ.

Органи управління цивільного захисту зобов'язані надавати населенню через засоби масової інформації оперативну та достовірну інформацію про:

Надзвичайні ситуації, що виникли, з визначенням їх меж поширення і наслідків;
способи та методи захисту від них.



ЯК ДІЯТИ ПРИ РАДІОАКТИВНОМУ ЗАРАЖЕННІ

Іонізуюче випромінювання має високу біологічну активність. Залежно від дози опромінення, чутливості до нього і багатьох інших чинників, воно здатне негативно впливати на людину, тварин, рослини, а, за певних умов, призводити до їх загибелі. Найзагрозливішою для життя формою, спричиненою короткочасним опроміненням високої дози, є гостра променева хвороба. Якщо людина піддалася невисокій дозі опромінення, виникає загроза захворювань: на лейкемію – протягом п'яти років, на рак – через 10-15 років. Але розвиток цих хвороб не є обов'язковим наслідком опромінення. Діти і ембріони відносяться до групи найвищого ризику, оскільки радіація може привести до мутацій у ДНК.

Як діяти при радіоактивному зараженні

1. Якщо Ви знаходитесь на вулиці, негайно застосуйте найпростіші засоби захисту органів дихання та укрийтеся в будинку.
2. Якщо Ви вдома: вікна, двері закрийте щільною тканиною; помістіть в тару, яка щільно закривається, запас харчових продуктів і води на 3 доби, зберіть документи, гроші, ліки та інші необхідні речі; не виходьте з приміщення без гострої потреби; уважно слухайте інформацію з мереж оповіщення.
3. При евакуації: використовуйте найпростіші засоби захисту, на забрудненій території не сидіть на землі, приймайте їжу тільки у закритих приміщеннях, попередньо ретельно помивши руки й прополоскавши рот 0,5% розчином харчової соди.

При отриманні інформації про необхідність проведення йодної профілактики:

Наносити на поверхню кінцівок рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 днів.

приймати 5% настоянку йоду після їжі 3 рази на день: дітям від двох років та дорослим по 3-5 крапель на стакан води (дітям до двох років по 1-2 краплі на 100 мл. молока, суміші)



ЯК ДІЯТИ ПРИ ЗАГРОЗІ ВИБУХУ

До небезпечних факторів вибуху належать: ударна хвиля (миттєво підвищений тиск повітря), шум, яскраве світло, теплове випромінювання, газо-подібні продукти, а також його наслідки – уламки і фрагменти будинків і споруд, ґрунту, які розлітаються й підхоплюються ударною хвилею.

Найнебезпечнішими є вибухи в житлових і громадських будинках, а також у місцях скупчення людей. Вибухонебезпечними предметами є газове обладнання, побутові прилади і апаратура, водонагрівальні бачки, а також боеприпаси, які не розірвались, саморобні вибухові пристрої тощо.



У разі виявлення боеприпасів та підозрілих предметів

- П**означити (обгородити) їх місцезнаходження (не можна брати в руки або торкатися до них).
- С**повістити оперативно-рятувальну службу за номером “101”, місцеві органи влади, поліцію.
- О**чікувати на прибуття представників влади.



З появою запаху газу необхідно: закрити кран газопроводу або винести з приміщення газовий балон, провітрити приміщення; категорично заборонити користування сірниками, запальничками, свічками, телефоном, включення електричного освітлення.

ЯК ДІЯТИ У ВИПАДКУ ПОТРАПЛЯННЯ В СТІЛЯНИНУ

Вогнепальна зброя: пістолети, револьвери, мисливські рушниці, гвинтівки, автомати, кулемети тощо використовуються з терористичною і злочинною метою, при проведенні військових операцій та дій, а частина населення просто має таку зброю на руках, що за певних обставин може спричинити жертви серед мирного населення.

Як діяти, якщо Ви потрапили у перестрілку на вулиці

1. **О**дразу ж ляжте і озирніться, щоб вибрати найближче укриття і пробратись до нього, не піднімаючись у повний зріст (будь-яке мінімально заглиблене укриття або високий бордюр краще, ніж ніякого).
2. **З**а першої нагоди – сховайтеся у метро, підземному переході, під'їзді або підвалі найближчого будинку, підземному овочесховищі.
3. **Д**очекайтесь закінчення перестрілки, виходячи з конкретної обстановки, прийміть рішення щодо подальших дій.



Як діяти, якщо стрілянина застала Вас вдома

4. **П**очувши стрілянину, не підходити до вікон і не висовуватися для з'ясування обстановки, виключити світло у кімнатах.
5. **У**критися у ванній кімнаті, лягти у ванну або на підлогу для запобігання поразки кулею від рикошету.
6. **С**лідкуйте за обстановкою, якщо внаслідок стрілянини у квартирі з'явилося загорання, а стрілянина не закінчилась, закрийте двері у кімнату та, пересуваючись повзком, укрийтеся у під'їзді подалі від вікон.

З проведенням бойових дій у Вашому місті:

продукти (консерви, макарони, картоплю, сіль), запаси води, миючі засоби, сірники, свічки запасайте завчасно;

при обстрілах спускайтесь у підвал;
пам'ятайте про можливі пограбування, зробіть схованку у квартирі (будинку);

виконуйте заходи правового режиму воєнного стану;

завжди майте при собі документи.



ЯК ДІЯТИ У НАТОВПІ

Утворення натовпу є результатом масового скупчення людей з різним ступенем активності та емоційного збудження. У натовпі індивідуальність кожного зведена до нуля. Тому, перебуваючи у натовпі, Ви ризикуєте не тільки здоров'ям але і життям.

УВАГА!



Головна умова забезпечення Вашої безпеки — уникайте великих скупчень людей, якби не хотілося подивитися на події, що відбуваються, ні в якому разі не приєднуйтеся до натовпу, як учасників, так і глядачів.

Проте, обставини інколи стають сильніше нас. Так що ж робити, якщо Ви опинилися у натовпі? Не втрачайте самовладання, утримуйтеся на ногах, не йдіть проти натовпу. Глибоко вдихніть, зімкніть руки в замок і трохи в сторони та рухайтесь разом із натовпом, поступово зміщуючись по діагоналі до краю масовки. Намагайтесь бути подалі від людей, що більші за вас і мають великі сумки тощо. Рухаючись, піднімайте вище ноги, ставайте на повну стопу, не піднімайтесь навшпіньки. Якщо тиснява прийняла загрозливий характер, звільняйтеся від будь-якої ноші та речей, які можуть чіплятися (падаючи, навколишні інстинктивно стануть хапатися за них і можуть Вас повалити). В агресивному натовпі дивіться нижче рівня очей людини, але не в землю. У разі падіння, спробуйте якомога швидше піднятися (не спирайтеся на руки їх віддавлять або зламають), встаючи, різко відштовхуйтеся від землі, чіпляючись за одяг оточуючих. Якщо встати неможливо, зверніться в клубок, закрийте руками потилицю.



ЗАСОБИ ЗАХИСТУ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



Засоби, що забезпечують захист населення, використовуються при провадженні оперативних заходів, спрямованих на:

- оповіщення про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації;
- укриття у захисних спорудах цивільного захисту;
- евакуацію населення, матеріальних і культурних цінностей;
- радіаційний і хімічний захист та пожежогасіння;
- медичний і біологічний захист людей, тварин і рослин;
- психологічний захист людей.

ЗАСОБИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ОРГАНІВ ДИХАННЯ І ШКІРИ

Своєчасне і вміле використання засобів індивідуального захисту забезпечує надійний захист від небезпечних хімічних, бойових отруйних речовин, радіоактивного пилу, біологічних аерозолів та інших шкідливих речовин.

За принципом захисної дії засоби індивідуального захисту органів дихання поділяються на фільтруючі (протигази, респіратори, ватно-марлеві пов'язки, захисний фільтрувальний одяг) та ізолюючі.

Ізолюючий протигаз повністю виключає використання навколишнього повітря для дихання. Необхідний організму кисень виділяється спеціальним регенеративним патроном. Матеріал ізолюючих засобів шкіри покритий спеціальними плівками, непроникними для газів і рідин.



В умовах воєнного стану непрацююче населення, яке проживає у містах, віднесених до груп з цивільного захисту, в зонах хімічного забруднення та спостереження атомних електростанцій, забезпечується цивільними протигазами (захист від бойових отруйних речовин) за рахунок субвенцій з державного бюджету місцевим бюджетам.

Непрацююче населення, яке проживає в прогнозованій зоні хімічного забруднення, забезпечується промисловими протигазами, а в зонах спостереження атомних електростанцій – респіраторами, місцевими органами виконавчої влади та органами місцевого самоврядування.



Протигази і фільтри до них, фільтрувальні респіратори



Для індивідуального підбору лицьової частини протигазу визначте вимір вертикального і горизонтального обхвату голови, результати округліть до 0,5 см. Таблиця розмірів індивідуальна для кожного типу і модифікації протигазів. Фільтри протигазів також розрізняються та мають свої

типи і класи, які здатні захистити Ваш організм від тої чи іншої небезпечної речовини. У стандартній комплектації фільтрувальна коробка цивільного протигазу не може Вас захистити від аміаку і його органічних похідних або чадного газу чи оксидів азоту. Для захисту від них та інших використовуються додаткові патрони чи промислові фільтри. Дані від чого захищає конкретний тип фільтру позначені на корпусі спеціальним маркуванням.

Респіратори використовуються для захисту від радіоактивного, промислового і ґрунтового пилу. Щоб респіратор щільно прилягав до обличчя, слід за допомогою пряжок, що є на тасьмах, відрегулювати їх довжину та притиснути кінці носового затискача до носа.



Поради з використання підручних засобів

Фільтрувальні засоби розраховані на короткострокову роботу, під час якої його користувач має вийти із зони ризику. Якщо у Вас їх немає, можна використати ватно-марлеву пов'язку чи тканинну маску, або те, що є під рукою (рушник, шарф, хустка, шапка, носовичок, тощо). Змочені водою вони можуть частково замінити фільтрувальні засоби. В якості захисту шкіри можна використати спецодяг з грубої тканини, плащі і накидки з прогумованої тканини або тканини, покритої хлорвініловою плівкою. Після додаткової підготовки (герметизація коміра, рукавів) можна використовувати спортивні костюми, куртки, інший одяг, але бажано з капюшоном.

ЗАСОБИ КОЛЕКТИВНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДИНИ

Сховища, протирадіаційні укриття, швидкоспоруджувані та інші споруди, що можуть бути використані для укриття населення, складають фонд захисних споруд. Сховища забезпечують найбільш надійний захист, що досягається за рахунок міцності відгороджуючих конструкцій, герметичних дверей та фільтровентиляційного обладнання. Протирадіаційні укриття можуть забезпечити захист від іонізуючого випромінювання і частково від впливу ударної хвилі та уламків. Сховищам і протирадіаційним укриттям присвоюються облікові номери.

Інші споруди – це наземні або підземні споруди, що можуть використовуватися, як за основним призначенням, так і для захисту населення (споруди подвійного призначення) та фортифікаційні споруди, цокольні або підвальні приміщення, що знижують ураження людей від наслідків надзвичайних ситуацій та дії засобів ураження (найпростіші укриття).



Органи виконавчої влади, для встановлення можливості використання, як споруд подвійного призначення так і найпростіших укриттів, обстежують і беруть на облік підземні порожнини, станції і переходи метрополітену, автодорожні, пішохідні тунелі, автостоянки, паркінги, гаражі, підземні торговельні центри, підприємства громадського харчування, магазини, підвальні, цокольні поверхи будинків і промислових об'єктів.

Місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування створюють загальнодоступні інформаційні ресурси і забезпечують надання та оприлюднення інформації про фонд захисних споруд.



Найпростіші укриття

Підвальні або цокольні приміщення багатопверхових житлових будинків, об'єктів державної та комунальної форми власності після їх обстеження на відповідність вимогам щодо їх розміщення (відносно місць перебування населення, негативного впливу зовнішніх факторів), забезпечення захисту від іонізуючого випромінювання, дії повітряної ударної хвилі при застосуванні звичайних засобів ураження та побічної дії сучасної зброї масового ураження, заносяться до книги обліку споруд подвійного призначення та найпростіших укриттів території відповідних районів, міст та інших населених пунктів.

Обліковані приміщення облаштовуються або для них передбачається наявність такого обладнання: місць для сидіння (лежання), ємностей з питною та технічною водою (за відсутності централізованого водопостачання), контейнерів для зберігання продуктів харчування, вносних баків для нечистот (для неканалізованих будівель і споруд), резервного освітлення, засобів пожежогасіння, домедичної допомоги, телефон, радіоприймач, шанцевий інструмент.

Обладнання має забезпечувати можливість безперервного перебування в них людей впродовж не менше 48 годин. Біля входних дверей облікованих приміщень, розміщується табличка із зазначенням адрес балансоутримувача та місця зберігання ключів.

Поради з використання для захисту житлових приміщень

Для підвищення герметичності приміщень, рами вікон заклеюють липкою полімерною стрічкою, щілини у дверному отворі закривають прокладками з поролону, гуми та додатково завішують щільною тканиною, вентиляційні отвори закривають папером, тканиною.

На вході у приміщення обладнують санітарний бар'єр (мокрый килимок, ємність з водою для обмивання взуття). Підготовлені таким чином приміщення підвищують захист людей від переопромінення і радіоактивного зараження.

ЗАСОБИ ОПОВІЩЕННЯ У СФЕРІ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Засоби оброблення та передачі (відображення) інформації, з метою доведення сигналів та повідомлень з питань цивільного захисту, організаційно і технічно поєднуються у програмно-технічні комплекси (системи) оповіщення про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій.

За рівнями системи оповіщення поділяються на автоматизовані системи централізованого оповіщення (загальнодержавну, територіальні, місцеві), спеціальні, локальні та об'єктові. Всі рівні системи оповіщення передбачають взаємодію між собою.

Місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування для передачі мовних або текстових повідомлень створюють місцеві автоматизовані системи централізованого оповіщення.

Спеціальні системи оповіщення створюються і функціонують на атомних електростанціях, на гідротехнічних спорудах Дніпровського та Дністровського каскадів та в зонах їх можливого катастрофічного затоплення, на магістральних продуктопроводах.

На об'єктах підвищеної небезпеки, зона ураження від яких досягає заселених територій, функціонують локальні системи оповіщення.



Повідомлення про загрозу виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій готуються ДСНС, місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, керівниками підприємств, установ і організацій, де створено систему оповіщення.



Місцеві автоматизовані системи централізованого оповіщення

Для доведення сигналів, повідомлень та інформації про загрозу виникнення або виникнення надзвичайної ситуації до населення використовуються телемережі та мережі ефірного радіомовлення телерадіоорганізацій, операторів телекомунікацій (телефонний зв'язок, текстові повідомлення), Інтернет-ресурси (сайти, соціальні мережі), сигнально-гучномовні пристрої, у тому числі, встановлені на транспортних засобах, що залучаються для оповіщення, електронні інформаційні табло.



Для привернення уваги, перед доведенням інформації, передається попереджувальний сигнал **“Увага всім”**, а саме: уривчасте звучання електросирен, часті гудки транспорту, зокрема, у запису мережами радіомовлення та через вуличні гучномовні пристрої.

Тривалість звучання попереджувального сигналу становить три – п'ять хвилин. Інформація передається протягом 5 хвилин після подачі попереджувального сигналу.

Поради з отримання повідомлень

Почувши сигнал **“Увага всім”**, негайно прослухайте через сигнально-гучномовні пристрої, радіоприймач, телевізор або прочитайте текстове повідомлення у телефоні, розміщене на сайті, та отримайте необхідну інформацію та вказівки щодо:

- місця і часу виникнення, розмірів та масштабів надзвичайної ситуації;
- часу початку та тривалості дії факторів ураження;
- території, яка потрапляє в осередки (зони) ураження;
- порядку дій при надзвичайній ситуації.

Вислухавши повідомлення, дійте без паніки і метушні у відповідності до отриманих вказівок.

ЗАСОБИ ТА ЗАХОДИ З ЕВАКУАЦІЇ

Для проведення евакуації залучаються всі наявні транспортні засоби відповідної адміністративної території (при частковій евакуації згідно з графіком роботи транспорту), у тому числі, транспортні засоби суб'єктів господарювання і громадян згідно Плану евакуації, розробленого комісією з питань евакуації. Транспорт використовується з максимальним збільшенням норм посадки людей. Для зменшення терміну проведення евакуації використовується комбінований спосіб у поєднанні транспортних засобів з пішими колонами.

Місцевими органами влади проводиться загальна евакуація населення із зони хімічного забруднення, катастрофічного затоплення, із зони радіоактивного забруднення, а також часткова евакуація (завчасно для окремих категорій населення) при загрозі землетрусів, масових лісових, торф'яних пожеж, геологічних і гідрогеологічних процесів, збройних конфліктів. Евакуація може бути тимчасового або безповоротного характеру.

У разі виникнення надзвичайної ситуації на транспорті під час перевезення пасажирів, відповідальність за їх евакуацію покладається на підприємства, установи, організації, що здійснюють транспортні перевезення.

У невідкладних випадках, за рішенням керівника робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, проводиться екстрена евакуація населення.



Евакуація населення проводиться у безпечні райони. У мирний час безпечні райони, визначаються тим органом, який приймає рішення про проведення евакуації. У разі збройних конфліктів – військовим командуванням.



Порядок проведення евакуації населення та майна

Для проведення евакуації створюються тимчасові органи з евакуації: комісії з питань евакуації, збірні пункти евакуації, проміжні та приймальні пункти евакуації, обладнуються станції, порти, пункти посадки на транспортні засоби, організовується ведення обліку евакуйованого населення. Час на підготовку до роботи органів з евакуації не повинен перевищувати 4 годин з моменту прийняття рішення про евакуацію. У невідкладних випадках у складі комісій утворюються оперативні групи, що розпочинають роботу з моменту прийняття рішення про проведення евакуації. Для інформування населення про початок евакуації використовуються системи оповіщення, засоби радіомовлення і телебачення, засоби з сигнально-гучномовним пристроєм.

Для підготовки до виїзду (виходу) необхідно зібрати речі, особисті документи, гроші, необхідні ліки, продукти харчування і воду на 2-3 доби.



Для реєстрації та відправлення у безпечний район необхідно прибути на збірний пункт евакуації. Після реєстрації і уточнення порядку відправлення здійснити посадку у транспортний засіб або зайняти місце у сформованій пішій колоні. Евакуйоване населення розміщується у готелях, санаторіях, пансіонатах, будинках відпочинку, дитячих оздоровчих таборах та у придатних для проживання будівлях підприємств, установ та організацій незалежно від форми власності. При запровадженні заходів воєнного стану для фізичних і юридичних осіб встановлюється військово-квартирна повинність з розквартирування евакуйованого населення. Перевезення, розміщення, облік та зберігання евакуйованого особистого майна здійснюється громадянами, у власності яких воно перебуває.

ЗАСОБИ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

До засобів медико-біологічного захисту належать: радіозахисні препарати, засоби захисту від дії отруйних речовин – антидоти, протибактеріальні засоби (антибіотики, вакцини, сироватки тощо), пакети перев'язувальні медичні, засоби для вилучення і знищення з відкритих ділянок токсичних і шкідливих хімічних речовин, засоби для знезараження, прибирання і дезінфекції приміщень.

На місці події за допомогою індивідуальних медичних засобів постраждалому можна зупинити кровотечу, здійснити обробку і накладення пов'язок на рани і опіки, надати домедичну допомогу у вигляді ін'єкції знеболюючого, обробки за допомогою дезінфікуючих розчинів усіх відкритих поверхонь тіла.

Коллективні засоби медико-біологічного захисту і профілактики включають в себе вакцинацію, щеплення та інші профілактичні дії, метою яких є не допустити поширення епідемії, проведення заходів, пов'язаних з вірусним карантинном. Сюди також входять заходи щодо санітарної обробки і дезінфекції.



Карантин запроваджується рішенням надзвичайної протиепідемічної комісії. При карантині проводяться режимні заходи, що включають оточення (повну ізоляцію) зони зараження і території, що прилягає до неї, заборону виїзду та обмеження в'їзду в осередок, виявлення і повну ізоляцію хворих і осіб, що контактували з ними.



Домашня аптечка

Важливо, щоб всі ліки були в оригінальній упаковці, на якій вказано термін їх придатності, і мали інструкцію. Так Ви зможете регулярно проводити ревізію аптечки і викидати вже непридатні для використання препарати. Крім цього, аптечка має розміщуватися у спеціальному футлярі, шафці з обмеженим доступом до неї дітей. Що рекомендується мати у домашній аптечці?

- Бинт для перев'язок і еластичний бинт, який використовують при вивихах, фіксації при переломах. Засоби від опіків. Пластир, йод, зеленка, етиловий спирт і перекис водню 3% для обробки ран і зупинки дрібних кровотеч.
- Болезаспокійливі засоби (анальгін, парацетамол, нурофен), сорбенти (активоване вугілля, сорбекс).
- Препарати від серцевого болю (валідол, нітрогліцерин, валокардін), протиалергійні препарати (діазолін або супрастин).
- Ліки від простудних захворювань, термометр для вимірювання температури, а також ліки, призначені для регулярного вживання.



Поведінка в осередку інфекційного захворювання

Щоденно робіть вологе прибирання приміщень з використанням розчинів для дезінфекції і побутових миючих засобів. Суворо дотримуйтесь правил особистої і громадської гігієни, воду використовуйте із перевірених джерел і пийте тільки кип'ячену. Продукти зберігайте у щільно закритій тарі, сирі овочі і фрукти обдайте крутим окропом, а хліб обпаліть на вогні. Перед виходом з приміщення, одягайте захисні маски. Перед входом з вулиці у житлове приміщення, взуття і верхній одяг залишайте з зовнішньої сторони до обробки їх дезінфікуючими розчинами. Уважно стежте за своїм самопочуттям і при найменшому нездужанні негайно викликайте лікаря. Не ухиляйтесь від запобіжних щеплень і прийняття лікарських препаратів.

ЗАХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

Надзвичайні ситуації викликають у людини особливий психофізіологічний стан – стрес, що в цілому забезпечує захист організму від загрозливих та руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних. Але здатність організму до адаптації не безмежна.

Заходи психологічного захисту спрямовуються на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення надзвичайної ситуації. Організують такі заходи та надають професійну допомогу населенню (учасникам подій, тим, хто її безпосередньо пережив, жертвам подій, пораненим і тим, хто отримав загострення хронічних захворювань, родичам загиблих, очевидцям подій) психологи служби цивільного захисту, які допомагають відчутти необхідну підтримку, емоційний захист, розділити біль втрати, зменшити прояви негативних психоемоційних станів у людини.

Механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження людини, яке може спричинити психічну травму.



Завдання психологічної допомоги: профілактика гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень; інформування населення щодо само- та взаємодопомоги; регуляція морального й психологічного стану; розвиток здібностей керувати власними психічними процесами; актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості; стабілізація психоемоційного стану; підвищення працездатності; мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків; попередження розвитку посттравматичних розладів.



Перша психологічна допомога

Процедура надання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях має свою специфіку. Все залежить від мети психологічного впливу: в одному випадку треба підтримати, допомогти; в іншому – варто припинити, наприклад, чутки, паніку; у третьому – провести переговори. Але будь-яка людина, дотримуючись певних рекомендацій і володіючи інформацією про особистісні особливості потерпілого, зможе за певних обставин надати йому першу психологічну допомогу, що передбачає:



- формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою, надії;
- надання доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнення віри у можливість допомогти собі та оточуючим.

Елементи першої психологічної допомоги: залишайтеся поруч з постраждалим, активно слухайте, поважайте почуття іншого, проявіть турботу та надайте практичну допомогу (зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалим, відвезти людину до пункту надання допомоги), але в межах відповідальності за ситуацію, яка Вам здається доречною.

Психологічна самопомога

Коли відчувається страх, неконтрольована агресія або паніка, найбільш ефективним можуть виявитися заспокійливе дихання, при якому видих в два рази довше вдиху або мобілізаційне дихання, при якому необхідно затримувати дихання на раз, два, три після вдиху і видиху. Заспокійливе дихання корисне для погашення надмірного збудження (сильного нервового напруження). Для звільнення від нав'язливих думок зверніть увагу на дрібні деталі, навіть і добре вам знайомі. Повільно переберіть всі предмети один за одним. Зосередившись на кожному з них, Ви відволічете від внутрішньої стресової напруги. Якщо у Вас тремтить тіло, легко струсіться, якщо є можливість, накрийтеся чимось та випийте гарячого чаю.

ПЕРВИННІ ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ ТА СИГНАЛІЗАЦІЇ

На сьогоднішній день вогнегасники є основним видом первинних засобів пожежогасіння, за допомогою яких людина у змозі ліквідувати пожежу на початковій стадії її розвитку. Вибір типу вогнегасника визначається розмірами можливих осередків пожежі.

Порошкові вогнегасники відрізняються між собою лише складом порошку та пристроєм для його подачі (запірно-пусковий пристрій, балон з робочим газом). Період дії ручного вогнегасника становить близько 10-15 с. Його застосовують для гасіння загорянь у побутових приміщеннях, гаражах, на транспортних засобах та електроустановках під напругою.

Вуглекислотні вогнегасники приводяться у дію за допомогою вентиляного або пістолетного пристрою, який відкриває спеціальний отвір. Виходячи назовні, зріджений двоокис вуглецю перетворюється у снігоподібну масу. Діяти вогнегасник може протягом 20-60 с. Такими вогнегасниками комплектують вантажні автомобілі, автобуси та інші транспортні засоби.

Пінні вогнегасники використовують для гасіння тліючих матеріалів, горючих рідин. Однак, їх не можна застосовувати для гасіння устаткування, що знаходиться під напругою, для гасіння сильно нагрітих або розплавлених речовин, а також речовин, які вступають з водою в хімічну реакцію.

Для оперативної ліквідації пожежі у виробничих та складських приміщеннях застосовують інструмент і засоби пожежного щита.



Пожежна сигналізація

Згідно з державними будівельними нормами України, пожежна сигналізація обов'язково повинна бути встановлена в будинках висотою від 10 поверхів і вище. В них облаштовується спеціальна шахта, що проходить через весь будинок, а на кожному поверсі встановлюється клапан відведення диму. Також у загальних коридорах і в коридорі кожної квартири встановлюються датчики задимлення. Уся система заживлюється послідовно, по ланцюжку (система по кожній квартирі не працює автономно, тому при знищенні під час ремонту мешканцями у квартирі димових пожежних сповіщувачів, вся система перестає працювати), і виводиться на пульт, з якого сигнал передається на пост спостереження пожежної охорони.



Коли спрацьовує сигналізація, відкривається клапан на поверсі пожежі й вентилятор на даху висмоктує дим із цього коридору, щоб люди могли безпечно евакуюватися з поверху. Також включається звуковий сигнал, який сповіщує, що в будинку пожежа і людям необхідно його залишити.

Крім пожежної сигналізації, у всіх будинках є система внутрішнього і зовнішнього пожежогасіння: пожежні крани, гідранти, спеціальні трубопроводи.

Поради з попередження пожежі

Періодично перевіряйте функціональну готовність димового датчика (більшість з них мають тест-кнопку, а також показують необхідність заміни батарейок). Запасіться завчасно засобами пожежогасіння, наприклад, вогнегасником, водяним шлангом, навчіться ними користуватися та регулярно перевіряйте їх технічний стан. Майте вичерпну інформацію про можливість відправлення екстреного виклику та забезпечте можливість при евакуації дістатися до наступної сходової клітки (при пожежі забороняється користуватися ліфтом) за умови, що двері на шляху евакуації мають бути закриті (для попередження розповсюдження пожежі).

САМОПОМІЧ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



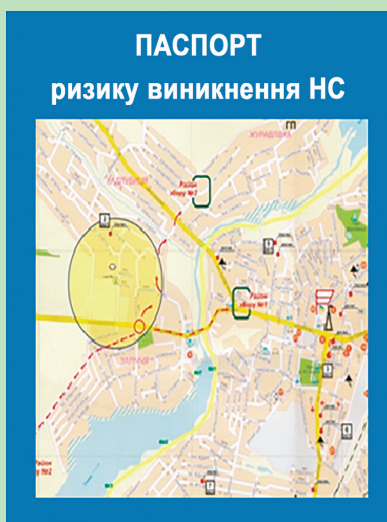
Головна формула безпеки свідчить: передбачити, за можливості – уникати, за потреби – діяти:

- майте достовірну інформацію про небезпеки, які загрожують Вам і Вашій родині за місцем Вашого проживання, роботи, навчання, завчасно знайдіть відповіді щодо захисту і дій за таких умов;
- за можливості, уникайте ситуації, які свідомо не зможете контролювати;
- опинившись у небезпечних умовах, дійте рішуче, використовуючи всі доступні засоби та отримані вміння.

ОБІЗНАНІСТЬ ПРО НЕБЕЗПЕКИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Можна самостійно провести аналіз внутрішніх та зовнішніх небезпек оточуючого Вас середовища. Для цього Вам необхідно буде зібрати інформацію про геологічні, гідрологічні, кліматичні, техногенні особливості території за місцем Вашого проживання, у тому числі, особливості, притаманні Вашій вулиці, будинку, під'їзду, квартирі. Але краще скористатися послугами фахівців та, спираючись на норму Кодексу цивільного захисту України, звернутися до органів державної влади та місцевого самоврядування і отримати інформацію про небезпеки, що можуть виникнути.

Органи державної влади та органи місцевого самоврядування зобов'язані надати достовірну інформацію про надзвичайні ситуації, що прогноуються, з визначенням їх класифікації, меж поширення і наслідків, а також про способи та методи захисту від них. Таку інформацію можна також отримати і у консультаційних пунктах при органах місцевого самоврядування або за телефоном у консультаційних центрах Державної служби України з надзвичайних ситуацій в областях.



Інформація, яку Ви отримаєте, буде містити дані про природу можливого ризику та його вплив на людей під час аварії на промислових та інших техногенних об'єктах, а також у разі виникнення природних небезпечних явищ та подій. Важливо з'ясувати межі поширення такого ризику та основне – чи підпадає під його вплив безпосередньо Ваша вулиця або будинок. Не слід також забувати, що такі небезпеки, як пожежа, вибух, особливо небезпечні інфекційні захворювання, можуть виникнути без попередження біля будь-якого будинку, на будь-якій території. Обізнаність про можливі небезпеки – це перший крок до забезпечення захисту Вас і Вашої родини у надзвичайних ситуаціях.

ЗАВБАЧЛИВІ ЗАХОДИ ІЗ СТВОРЕННЯ ЗАПАСІВ

Всі важливі товари широкого вжитку, і особливо продукти харчування, поставляються у торгову мережу через добре функціонуючу систему розподілу, чим гарантується свіжість товару без використання складського зберігання. Але і ця система схильна до збоїв. Вже засніжені або обмерзлі дороги можуть відрізати маленькі населені пункти від постачання продовольством, а повені, як показує досвід, навіть цілі регіони. Доцільно, щоб на всякий випадок кожна сім'я створила запас продуктів харчування на один-два тижні. При виборі слід віддати перевагу продуктам з тривалим терміном зберігання та призначеним для вживання в холодному або розігрітому вигляді. Не забувайте докуповувати запаси після використання наявних продуктів перш ніж закінчиться їх термін придатності.

При виникненні надзвичайних ситуацій, особливо при веденні бойових дій, слід також враховувати можливе порушення водопостачання або непридатність для вживання питної води. Тому в аварійний запас має входити і вода на один-два тижні, упакована у пластикові або скляні пляшки.

Ми люди звикли до регулярної гігієни. В умовах надзвичайної ситуації це особливо важливо для захисту організму від забруднюючих речовин, токсинів або хвороботворних організмів. Тому слід також створити запас миючих та пральних засобів, зубної пасти, включаючи і запас води для побутових потреб.



ВИКОРИСТАННЯ ПІДРУЧНИХ ЗАСОБІВ

Допомога затримується, озирніться навколо та використовуйте все, що у Вас є під рукою. Ремінь, краватку, косинку, шарф, стрічку для бантів, згорнутий поліетилен, хустку можна використовувати в якості кровоспинного джгуту. Простирадла, наволочки, рушники, нижню і верхню білизну, сорочки, плаття, якщо їх розірвати на клапті, можна використовувати в якості перев'язувальних засобів. Алкогольні напої, одеколон, парфуми, туалетну воду можна використовувати для дезінфекції ран, а вогонь, кип'яток, алкоголь – для дезінфекції інструментів. Для іммобілізації ушкоджених кісток у місці перелому можна використовувати: рейки, палиці, паркан, пучки стебел, лозини, арматуру, фанеру, одяг, який щільно скачаний, тростину, парасольку.

В якості рятівного кола можна використовувати порожні пластикові каністри, ємкості, уламки пінопласту. Якщо іншого виходу немає, для спуску з невисоких поверхів можна використовувати простирадла. Щоб спуститися, їх міцно зв'язують між собою та кріплять вільний кінець до точки опори.



Звичайний одяг і гумові чоботи, боти, накидки і плащі з полімерів, пальта з грубого матеріалу (драп, сукно, шкіра) можуть захищати від радіоактивного пилу та краплинних небезпечних хімічних речовин в умовах проведення заходів з герметизації нагрудного розрізу, коміра, обшлага рукавів і брюк (обв'язуються тасьмою, плівкою харчовою, шия обмотується шарфом, куртки заправляються у брюки і підперізуються). Імпровізовані ноші можна зробити вставивши палиці (гілки, лижі, весла тощо) в рукави декількох курток, піджаків, светрів, пальта, плаща. Мокру ковдру чи будь-яку щільну тканину можна використовувати накрившись нею перед тим, як увійти у приміщення, що горить.

АВАРІЙНИЙ КОМПЛЕКТ

Доцільно, щоб на випадок вимушеного звільнення місця свого проживання внаслідок загрози або виникнення надзвичайної ситуації, у Вас під рукою був комплект аварійного спорядження. Обсяг та вага такого комплекту має дозволити Вам його носити без сторонньої допомоги відносно довгий час (наприклад, при евакуації). Практичним засобом транспортування є рюкзак, оскільки вага розподіляється рівномірно, залишаючи руки вільними. Аварійний комплект повинен допомогти Вам перечекати час до тих пір, коли можна буде повернутися до свого місця проживання.

Допоміжний одяг та взуття, який бажано віднести до аварійного комплекту: тепла білизна, шарф, в'язана шапка, захисний одяг від негоди (вітровка з капюшоном або плащ накидка тощо), шкарпетки, міцне та зносостійке взуття або гумове взуття на товстій підошві.

Спорядження аварійного комплекту: маска для захисту органів дихання, вологі серветки, гель для знезараження рук, матеріали з надання першої самопомоги (еластичний бинт, пластир, перекис водню 3%), особисті ліки, засоби гігієни, портативний акумулятор для телефону, навушники та/або радіоприймач FM діапазону, робочі рукавички, складний ніж, ємність для води, ліхтарик із запасними батарейками, спальний мішок.

Варто не забути помістити у водозахисну упаковку важливі документи, а також харчі на перші два дні.



ЗУПИНКА КРОВОТЕЧІ

Для зупинки зовнішньої кровотечі, щоб дати можливість крові згорнутися, за можливості, підняти вгору травмовану частину тіла і сильно натиснути на рану пальцями або долонею, причому, краще це зробити через стерильну марлю або шматок чистої тканини. Якщо через деякий час кровотеча зменшилась, але не зупинилась, необхідно накладити пов'язку, що давить. Бинтувати необхідно щільно, але не туго. Якщо після накладення пов'язки кров продовжує сочитися, потрібно накладити ще одну пов'язку (до трьох), не знімаючи попередню.



Якщо накладення пов'язки не дає результату, необхідно притиснути артерію. Як тільки кровотеча зупиниться, притиснення артерії слід припинити. У тому випадку, коли кровотеча дуже сильна, слід накладити джгут вище пошкодження приблизно на 5 см. Перед тим, як накладати джгут, місце його накладення слід обернути бинтом або чистою тканиною. Затягувати джгут необхідно так, щоб зупинилася кровотеча, але не настало ушкодження нижніх тканин. Якщо використовуються підручні засоби, необхідно, зробивши один оборот і зав'язавши на один вузол, помістити зверху який-небудь предмет (паличку, ручку), закріпити його ще одним вузлом і закрутити до зупинки кровотечі, після чого зафіксувати подвійним вузлом. Джгут може залишатися на кінцівці не більше 1 години з моменту його накладення, по закінченні якої джгут необхідно послабити на 1-2 хвилини (до почервоніння шкіри), після чого накладити знову, але вже вище колишнього місця.



САМОПОМІЧ ПРИ ОПІКАХ

При радіаційних опіках необхідно:

1. **Н**акласти на уражену ділянку серветки, просочені дезінфікуючим розчином, до 10 годин з моменту опромінення промийте уражені ділянки мильною водою, нанесіть дитячу мазь.
2. **Я**к тільки з'явиться можливість, у медичному закладі отримайте знеболююче і сироватку проти правця.



При термічних опіках необхідно:

1. **У**сунути причину опіку, зняти просякнутий гарячою рідиною одяг.
2. **О**холодити місце опіку, опустивши ушкоджену поверхню у холодну воду на 10 хвилин. У разі порушення цілісності шкіри, перед охолодженням опікову ділянку накрийте серветкою.
3. **Д**о появи набряку зняти з постраждалої кінцівки обручки, годинник та інші предмети.
4. **Н**акрити уражену ділянку чистою вологою серветкою для попередження додаткового інфікування опікової рани.

При хімічних опіках необхідно:

Хімічну рідину змити великою кількістю проточної води та охолодити місце опіку, опустивши ушкоджену поверхню у холодну воду.

2. **Н**акрити уражену ділянку чистою вологою серветкою.
3. **Я**кщо хімічна речовина потрапила в око, промити його проточною водою, при цьому ушкоджене око має бути нижче здорового, щоб не ушкодити його.



ПОРЯТУНОК ЖИТТЯ

Проведення серцево-легеневої реанімації дозволяє відновити кровообіг після його раптової зупинки. Результат залежить від часу початку і правильності виконання комплексу реанімаційних заходів. Випадковим свідкам рекомендовано починати реанімаційні заходи при відсутності у потерпілого свідомості, якщо він не дихає та відсутнє серцебиття (клінічна смерть). Реанімація поєднує компресії грудної клітини, або ж непрямий масаж серця, та штучну вентиляцію легенів. Щоб не наражатися на небезпеку (бо Ви не знаєте, носієм яких хвороб є потерпілий), під час реанімації уникайте контакту з біологічними рідинами потерпілого (слиною, кров'ю) та використовуйте одноразовий клапан для штучного дихання або хусточку чи бинт. Якщо Ви з будь-яких причин не в змозі провести штучне дихання, тоді обмежтеся непрямим масажем серця.

Станьте на коліна збоку від потерпілого так, щоб ваші ноги були перпендикулярно до його тіла. Не реанімуйте навприсядки, ставайте навколішки. Перед тим, як проводити штучне дихання, затисніть потерпілому ніс, на рот покладіть захисний клапан (хустку), зробіть глибокий вдих, потім нахиліться до потерпілого та з зусиллям зробіть видих. Повторіть усе ще раз. Ви маєте зробити потерпілому два вдихи.

Під час непрямого масажу серця правильно визначте точку натискання (розташована посередині на два пальці вище мечоподібного відростку). Обіпріться на грудину нижньою частиною долоні. Долоню розташуйте чітко вздовж грудни. Не переходьте на ребра, щоб не зламати їх. Поштовхи робіть всім корпусом. Після 15-30 компресійних поштовхів грудни виконуйте 2 вдихи. Якщо Ви обмежуєтеся непрямим масажем серця, то намагайтеся робити 100-120 поштовхів на хвилину.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОШИРЕННЯ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ

Інфекційні захворювання займають 20-40% від загального числа відомих науці хвороб людини. Виникають внаслідок зараження живими збудниками, передаються від заражених осіб здоровим і здатні до масового поширення.

Поширення інфекцій серед населення (епідемічний процес) відбувається за умови взаємодії трьох факторів: джерела збудника інфекції (патогенні бактерії, віруси, найпростіші, паразитичні гриби, гельмінти або продукти їхньої життєдіяльності); механізму передачі інфекції від хворої людини, тварини або іншого носія інфекції до здорової; людей, сприйнятливих до даної інфекції. Кишкові інфекції передаються фекально-оральним шляхом, збудник проникає в організм через травний тракт. Інфекції дихальних шляхів передаються повітряно-крапельним шляхом. Інфекції крові передаються переважно кровососними комахами. Інфекційні хвороби шкіри та слизових оболонок передаються контактним шляхом через шкіру та слизові оболонки.

* У період, коли хворі заразні, бажано обмежити їх контакти.

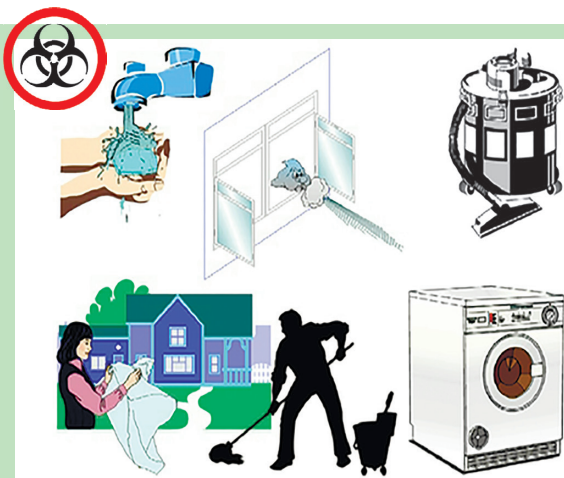
* При догляді за хворим одягайте халат, косинку і пов'язку.

* В гострій фазі захворювання необхідно слідкувати за зміною температури тіла, пульсу, показників артеріального тиску.

* Хворий має користуватися окремим посудом, який слід окремо мити та знезаражувати.

* Білизну хворого перуть із додаванням дезінфекційних засобів окремо від білизни інших осіб.

* У кімнаті, де перебуває хворий, вологе прибирання необхідно проводити двічі на день.



ВИМІРЮВАННЯ ПОТУЖНОСТІ ВИПРОМІНЮВАННЯ

Дію іонізуючого випромінювання на організм людина не відчуває, дозиметричні прилади заповнюють цю прогалину і дозволяють виявляти й оцінювати такі випромінювання. Оцінку радіаційної обстановки у своїй квартирі, на дачній ділянці можна провести будь-яким побутовим дозиметром. Значення порогового рівня, що встановлюється автоматично при увімкненні дозиметру, відповідає максимально допустимому рівню гамма-фону у приміщеннях, яким вважається рівень 0,30 мікросівертів/годину згідно “Норм радіаційної безпеки України”. Якщо при перевірці радіаційного рівня на висоті приблизно одного метра від підлоги були зафіксовані завищені показники, слід провести додаткові виміри шляхом накладання самого приладу на поверхню, що обстежується. Якщо знайдено забруднення, необхідно звернутися до ДСНС або у місцеві спеціалізовані центри для офіційного підтвердження результатів, після чого провести дезактивацію забруднених об’єктів та повторні виміри радіації.

ТЕРРА-П – побутовий дозиметр, який використовується в побутових цілях: для контролю радіаційної чистоти місць проживання, роботи та відпочинку, оцінки радіаційної забрудненості продуктів харчування.

Вимір гама-випромінювання здійснюється в мілізівертах/годину, результат відображається на цифровому дисплеї та супроводжується звуковим сигналом.

Накопичена доза вимірюється у мікросівертах з часу включення дозиметра за умови його постійної наявності при собі.

Оцінка бета-випромінювання здійснюється шляхом двох вимірів: із закритою та відкритою кришкою, різниця у вимірах вказує на наявність бета-випромінювання.



Дітям більше за інших загрожує травматизм, хвороби, небезпека втратити родичів і можливість залишитись самотніми, безпомічними у великій масі людей. Як допомогти дітям за таких умов? З виникненням загрози надзвичайної ситуації діти мають перебувати під наглядом дорослих. Батьки (родичі дітей, вихователі, вчителі або дорослі, які перебувають поруч з дітьми) мають надавати дітям необхідну інформацію, що відповідає їх віку. Вони мають знати, що сталося і чому, якщо залишити незрозумілими певні моменти або взагалі нічого не пояснювати, дитина може втратити довіру до дорослого, стати мовчазною та замкнутою. Спостерігайте за поведінкою дитини, більше спілкуйтеся з нею, психологічно допомагаючи їй подолати почуття невідомого та страху.



В умовах надзвичайної ситуації загострюються соціальні проблеми і створюються нові, а саме – відсутність належного піклування про дітей, нормальних санітарно-гігієнічних умов, поширення інфекційних захворювань тощо. Діти мають знати своє прізвище, ім'я та по батькові, домашню адресу. Батькам дошкільнят рекомендується вкласти в кишеню або пришити до одягу записку, де вказати прізвище, ім'я та по батькові дитини, рік народження, місце постійного проживання, телефони батьків, це допоможе вжити заходів до розшуку батьків (родичів) дітей, які загубились тощо.

У надзвичайних ситуаціях діти повинні бути забезпечені необхідними засобами захисту органів дихання і шкіри (ватно-марлева пов'язка, протипилова маска, пристосований одяг), медичною допомогою, санітарно-гігієнічними умовами й повноцінним харчуванням. Всім дітям, які потрапили у надзвичайну ситуацію, для попередження інфекційних захворювань, відповідно до рекомендацій медичної служби, потрібно зробити щеплення. Для них також повинно бути забезпечене постачання вітаміну А.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

Контрольні питання надають огляд інформації, яку Вам бажано завчасно зібрати та занести до наведених таблиць на випадок загрози або виникнення надзвичайної ситуації. У разі необхідності, це позбавить Вас від зайвого пошуку та зекономить час на виконання необхідних заходів і дій.

Перелік небезпечних об'єктів, що можуть вплинути на стан безпеки, за місцем Вашого проживання:

Найменування об'єкту	Небезпека для людини	Необхідні дії	Перша допомога

Ваш збірний пункт евакуації (ЗПЕ):

Місцезнаходження ЗПЕ	Номер ЗПЕ	Телефонний номер

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

Ваш приймальний пункт евакуації (ППЕ):

Місцезнаходження ППЕ	Номер ППЕ	Телефонний номер

Ваше місце укриття, підкреслити (сховище, протирадіаційне укриття, споруда подвійного призначення, підвальне або цокольне приміщення, інше найпростіше укриття):

Місцезнаходження	Обліковий номер	Телефонний номер

З усіх питань потенційних небезпек і можливостей захисту Вам необхідно звертатися до:

Місцезнаходження	Назва органу (структурного підрозділу)	Телефонний номер

Що Вами зроблено для збереження документів:

Питання	так	ні
Вами визначено, які документи є необхідними?		
Вами упорядковані документи з урахуванням їх призначення?		
Є завірені копії важливих документів?		
Ви зібрали документи (копії документів) в окремі папки?		

ВАЖЛИВІ НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ

Служба порятунку	101
Поліція	102
Екстрена медична допомога	103
Аварійна служба газу	104
Комунальні служби	
Чергова аптека	

З усіх питань потенційних небезпек і можливостей використання засобів захисту ДСНС України організовані консультаційні центри в регіонах:

Вінницька область	(0432) 566-566
Волинська область	(0332) 23-01-69
Дніпропетровська область	(056) 749-66-57, (056) 744-30-19
Донецька область	(06264) 7-45-45
Івано-Франківська область	(0342) 59-65-00
Житомирська область	(0412) 41-92-71, факс (0412) 41-92-71
Закарпатська область	(0312) 67-17-93
Запорізька область	(061) 787-94-68, (061) 787-94-00
Київська область	(044) 579-90-77
Кіровоградська область	(0522) 32-08-72
Луганська область	(0645) 71-43-71, факс (0645) 70-21-84
Львівська область	(032) 239-02-19, (032) 270-22-38
Миколаївська область	(0512) 67-55-06
Одеська область	(048) 722-76-32, (048) 722-86-82
Полтавська область	(0532) 503-576
Рівненська область	тел./факс (0362) 69-55-28
Сумська область	(0542) 66-55-74, (0542) 66-55-75
Тернопільська область	(0352) 43-43-30, факс (0352) 24-37-30
Харківська область	(057) 700-48- 97
Херсонська область	(0552) 45-42-03, факс (0552) 42-26-97
Хмельницька область	(0382) 699-183, (0382) 699-112
Черкаська область	(0472) 33-07-01, 36-01-63
Чернівецька область	(0372) 52-22-28
Чернігівська область	(0462) 96-86-15
м. Київ	(044) 278-06-51



Стаття 21.

1. Громадяни України мають право на:

- 1) отримання інформації про надзвичайні ситуації або небезпечні події, що виникли або можуть виникнути, у тому числі в доступній для осіб з вадами зору та слуху формі;
- 2) забезпечення засобами колективного та індивідуального захисту та їх використання;
- 3) звернення до органів державної влади та органів місцевого самоврядування з питань захисту від надзвичайних ситуацій;
- 4) участь у роботах із запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у складі добровільних

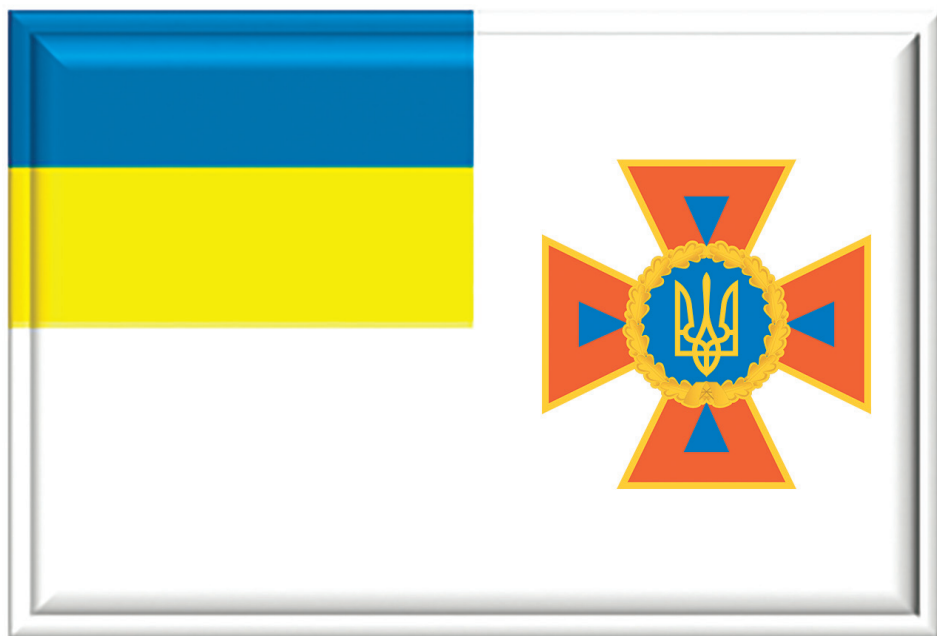
формувальних цивільного захисту;

- 5) отримання заробітної плати за роботу з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у разі залучення до робіт згідно з трудовими договорами;
- 6) соціальний захист та відшкодування відповідно до законодавства шкоди, заподіяної їхньому життю, здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій або проведення робіт із запобігання та ліквідації наслідків;
- 7) медичну допомогу, соціально-психологічну підтримку та медико-психологічну реабілітацію у разі отримання фізичних і психологічних травм.



Реалізація прав громадян у сфері цивільного захисту передбачає належне виконання кожним громадянином своїх обов'язків визначених Кодексом цивільного захисту України, зокрема покликаних забезпечити здатність до дій у надзвичайних ситуаціях шляхом вивчення громадянами способів захисту у надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення, правил користування засобами захисту, надання допомоги у невідкладному стані постраждалому. Компетентність людей в світі небезпек і способах захисту від них – необхідна умова досягнення безпеки життєдіяльності. Подібна компетентність формується в результаті навчання і набуття досвіду на всіх етапах освіти і практичної діяльності людини.

ДСНС – Ваш компетентний партнер у питаннях завчасної підготовки з питань цивільного захисту. Інформацію з цих та інших питань, пов'язаних із захистом населення і територій від надзвичайних ситуацій, Ви можете дізнатися на його веб-сайті.



Державна служба України
з надзвичайних ситуацій
веб-сайт:

www.dsns.gov.ua

Для нотаток

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Для нотаток

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Наукове видання

Під загальною редакцією
Сергія Івановича Осипенка

ЗАХИСТ І САМОПОМІЧ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Посібник

Підписано до друку 29.11.2019 року.
Формат 60x84/16. Гарнітура Calibri.
Друк офсетний. Папір крейдяний.
Умовн. друк. арк. 2,79. Обл.вид. арк. 2,25.
Тираж 1000.