

Дії за надзвичайних обставин

ПАМ'ЯТКА 1

Якщо ви загубилися на вулицях міста (пам'ятка для дітей)

Екскурсії містом (незнайомим чи рідним) завжди цікаві й дають можливість відкрити для себе щось нове. Проте на початку екскурсії варто повідомити дітям про правила поведінки під час екскурсії та розповісти, як слід поводитися, якщо раптом хтось відстане від групи.

Дії дитини, яка загубилася на вулицях міста

Якщо ви загубились на вулиці, пам'ятайте: головне – не панікувати. У такій ситуації вам обов'язково допоможуть. Щоб не стати жертвою людей, які можуть заподіяти вам шкоду, запам'ятайте:

- *не звертайтеся до незнайомих людей за допомогою (невідомо, якою виявиться ця людина), краще зверніться в якийсь офіційний орган: міліцію або найближчий банк, школу, пошту, дитячий садок, ні в якому разі не заходьте в кафе, ресторани, бари;*
- *просіть про допомогу лише якщо навколо багато людей, щоб дії особи, яка візьметься вам допомагати, міг ще хтось проконтролювати;*
- *не намагайтеся самотужки дістатися додому (до місця, де зупинилася група, автобус), краще залишайтеся на тому місці, де ви загубилися, – так вас легше буде знайти (виняток зробіть лише для представників міліції);*
- *не заходьте в приміщення до незнайомих людей. Якщо хочете зателефонувати батькам, краще попросіть, щоб це зробила доросла людина, скориставшись мобільним телефоном;*
- *з таксофону можна безкоштовно викликати міліцію (телефон 102). Апаратура диспетчерської служби може виявити ваше місцезнаходження за таксофоном, з якого ви телефонуєте. Подивіться, як називається вулиця, на якій ви знаходитесь, який номер найближчого будинку, або прочитайте на табличці точну назву установи, яка знаходиться поруч (магазин, контора, навчальний заклад тощо) і стійте біля цієї установи. Назвіть диспетчеру точну адресу;*
- *чекайте на людей, які йдуть вам на допомогу (міліціонерів, рятувальників, батьків, учителя). Нікуди не йдіть із іншими людьми!*

Дії дорослого, якщо виявилось, що дитина загубилася на вулицях міста

Такий прикрий випадок може відбутися під час організованих дитячих екскурсій чи подорожей до інших населених пунктів. Тому вчителям чи керівникам дитячих груп треба бути максимально пильними й намагатися стежити за кожною дитиною. Якщо усе ж таки дитина загубилася, необхідно діяти швидко та оперативно:

- *якщо дитина, яка загубилася, вам зателефонувала, слід заспокоїти її, уважно вислухати та повторити за дитиною те, що ви почули від неї з метою уточнення отриманої інформації; порадити дитині нікуди не йти. Не можна звинувачувати дитину ні в чому, необхідно запевнити її, що ви допоможете. Крім того, дитину слід докладно розпитати, де вона*

знаходиться: попросити назвати вулицю, номер найближчого будинку, найближчу установу;

- учителі в разі неможливості знайти дитину самотійно обов'язково мають *повідомити про це міліцію або рятувальників*;
- учителі *не повинні доручати пошуки дитини іншим особам* та не мають права залишати дітей на осіб, які не несуть юридичної відповідальності за цих дітей і не проведені наказом директора навчального закладу.

ПАМ'ЯТКА 2

Правила безпечного відпочинку біля води та у воді

У літній період відпочинок біля води – один із найпоширеніших видів відпочинку як дорослих, так і дітей. На жаль, сумна статистика вказує на те, що саме під час такого дозвілля найчастіше трапляються нещасні випадки. Тому, якщо ви збираєтеся з дітьми на відпочинок біля водойми, необхідно заздалегідь *вивчити місцевість*: перевірте її особливості, наявність урвищ, глибину води та рельєф дна. Крім того необхідно потурбуватися *про засоби першої медичної допомоги* (сонцезахисні засоби, засоби від укусів комах, засоби для зупинки кровотечі, антисептичні, знеболювальні засоби та ліки від серцевих нападів).

Якщо почалася судома, потрібно зробити різкий больовий натиск на м'яз, що скоротився. Для цього бажано мати на купальному костюмі англійську шпильку. Якщо ж шпильки немає, то великим пальцем руки декілька разів потрібно надавити на місце болю.

Місце для купання має бути заздалегідь огорожено яскравими буйками. Час перебування у воді має бути обмеженим, аби діти не переохолодилися. Увесь час спостерігайте за дітьми, коли вони знаходяться у воді. При цьому один із дорослих має знаходитися на березі, а інший у воді разом із дітьми.

Не можна купатися після жвавих ігор. Краще організуйте відпочинок так, щоб жваві ігри відбувалися після купання або щоб між іграми й купанням була перерва (але не для прийняття їжі).

Ви зможете запобігти неприємностям, якщо нагадаєте дітям, що під час купання забороняється:

- використовувати рятувальні засоби й спорядження не за призначенням;
- запливати за огорожувальні буї;
- організовувати у воді ігри, пов'язані із зануренням у воду та силові захвати тих, хто купається;
- пірнати під воду;
- робити зайві рухи, напружувати м'язи, порушувати ритм дихання, перевтомлюватися.

ПАМ'ЯТКА 3

Правила перебування на сонці

Під впливом сонячної енергії активізуються найважливіші процеси в організмі людини, підтримується життєвий тонус, підвищується обмін речовин, активізуються функції залоз внутрішньої секреції, заспокоюється нервова система, установлюється вітамінний баланс усього організму.

Проте тривале перебування під пекучими проміннями сонця може викликати кволість, апатію, погіршення роботи серця та інших органів. Також є ризик виникнення чи загострення шкірних захворювань. Тому, перебуваючи на сонці, слід бути дуже обережними:

- дозу сонячного опромінення збільшуйте поступово;
- найкраще й найкорисніше перебувати під сонцем зранку (до 12 год.);
- у перший безхмарний сонячний день обмежте перебування на сонці декількома хвилинами: 3-5 хв. на півдні й 10-15 хв. – у центральних регіонах;
- не перегрівайтеся на сонці: візьміть із собою парасольку від сонця, на голову одягніть кепку або капелюшок. Засмагати на сонці можна до 11 години ранку та після 16 години (з 11.00 до 15.00 – час його найбільшої активності);
- термін перебування на сонці збільшуйте поступово до 30-60 хвилин та бажано у вранішній чи полуденний час.

Не забувайте одягати головні убори та сонцезахисні окуляри. Користуйтеся сонцезахисними кремами навіть після перебування у воді.

Прикривайте особливо вразливі ділянки тіла: верхню частину лоба, ніс, лопатки, стегна.

Якщо ви отримали сонячний опік

Не охолоджуйте водою засмаги місця та відразу перейдіть у тінь.

На обпечені місця можна прикладати на 15-20 хвилин шматочки огірка, кавуна, помідора, ріпи, листок звичайного подорожника (попередньо сполоснувши й розім'явши) або зробити холодні примочки з молока, кефіру, холодного міцного чаю, сметани, настою м'яти, череди, ромашки. Також допомагають лимонний сік, сік свіжого огірка або капусти.

Сонячний удар

Сонячний удар – стан, що виникає внаслідок сильного перегріву голови прямими сонячними променями, у результаті чого розширюються мозкові кровоносні судини, відбувається приплив крові до голови.

Ознаки сонячного удару:

- почервоніння обличчя;
- сильний головний біль;
- нудота;
- запаморочення;
- шум у вухах;
- потемніння в очах;
- блювання;
- задишка;
- непритомність.

Тепловий удар

Тепловий удар – стан, викликаний загальним перегрівом організму під впливом надмірного підвищення навколишньої температури.

Ознаки теплового удару:

- почервоніння обличчя;
- головний біль;
- запаморочення;
- млявість;
- підвищення температури тіла до 40 °С;
- блювання;
- сонливість;
- марення.

Перша допомога при сонячному й тепловому ударах

При виявленні перших ознак сонячного чи теплового удару слід діяти таким чином:

- *переведіть або перенесіть потерпілого в тінь чи прохолодне приміщення*, покладіть на спину, голову розташуйте вище тулуба;
- *розстебніть чи зніміть одяг*, який утруднює дихання;
- *охолодіть організм*: прикладіть холодні компреси на голову, чоло, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простиралом (не робіть це різко й швидко);
- *дайте потерпілому пити* – краще прохолодну негазовану мінеральну воду (чи звичайну прохолодну злегка підсолену воду);
- при запамороченні, утраті свідомості *дайте понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом*;
- якщо стан продовжує погіршуватися, *негайно викликайте «Швидку допомогу»*.

ПАМ'ЯТКА 4

Правила безпечного відпочинку в лісі

Відпочинок із родиною в лісі на свіжому повітрі – що може бути кращим. Особливо його люблять діти. Однак такий вид відпочинку може нашкодити не тільки природі, а й людині. Небезпечні комахи, пожежі, поранення – це далеко не повний перелік тих небезпек, які можуть зашкодити вашому здоров'ю та життю під час перебування в лісі. Тому слід дотримуватися певних правил.

Збираємося в подорож

Збираючись на відпочинок до лісу, необхідно враховувати деякі обставини.

Місце для відпочинку треба обирати заздалегідь. Найкраще для цього підійде відкрита сонячна ділянка лісу без кущів та високої трави.

Ваш одяг повинен щільно прилягати до тіла, щоб залишалося якомога менше відкритих ділянок. На голову краще одягнути кепку або панаму.

Обов'язково *візьміть із собою захисні засоби* від укусів комах: комарів, мошок, кліщів. Періодично уважно перевіряйте одяг та відкриті ділянки тіла на наявність кліщів.

Не забудьте про засоби першої медичної допомоги. Обов'язково візьміть із собою аптечку, у якій повинні бути засоби для зупинки кровотечі, антисептичні та знеболювальні засоби, ліки від хвороб серця та серцевих нападів.

Правила пожежної безпеки

Звісно, який же похід до лісу без багаття, підсмажених ковбасок та м'яса, запеченої картоплі та пісень під гітару? Проте, щоб запобігти лісовій пожежі, необхідно дотримуватися елементарних правил пожежної безпеки.

За можливості для приготування їжі *використовуйте мангал*, оскільки розводити багаття в лісі дуже небезпечно.

Якщо ви вирішили розпалити багаття, пам'ятайте: не можна для цього ламати куці та гілки дерев, потрібно *використовувати сухостій або придбати дрова в магазині*.

Багаття слід *розпалювати в неглибокій ямці*, спеціально виритій для цього. Багаття не повинно бути занадто великим: полум'я може пошкодити розташовані поблизу дерева та куці та призвести до виникнення пожежі

Після відпочинку необхідно *ретьельно загасити багаття*, поливши його водою та засипавши ямку землею, яку слід щільно притоптати ногами.

Обережно, гриби!

Відпочиваючи в лісі, неможливо не скористатися нагодою знайомства "на живо" з представниками місцевої флори та фауни. Одними з яскравих представників рослинного світу лісу є гриби та ягоди. Проте вони можуть бути також небезпечними. Тому перед подорожжю до лісу обов'язково *перегляньте довідник грибника*, енциклопедію або будь-який інший посібник, щоб пригадати, як виглядають їстівні гриби. Ознайомте з ними своїх вихованців. У лісі при нагоді *покажіть дітям, як виглядають їстівні гриби та ягоди*.

Слідкуйте за тим, щоб діти *не куштували* сирі гриби на смак, не брали до рук незнайомі гриби та ягоди.

Однак *при перших ознаках отруєння* потрібно промити потерпілому шлунок, після цього дати 2-5 таблеток активованого вугілля.

Для зменшення зневоднення організму й спраги, нудоти й блювання – потерпілому краще випити прохолодної, трохи підсоленої води або холодний міцний чай.

Бджоли та оси: як захиститися та що робити після укусу

Останнім часом збільшилась кількість людей, які звертаються за медичною допомогою після укусу бджоли або оси. Це зокрема стосується й дітей. Тому ця проблема влітку особливо актуальна.

Бджоли нападають на людину винятково з метою самозахисту. Після укусу, на відміну від оси, бджола помирає. Потерпілому від укусу бджоли необхідно витягти з рани жало, щоб менше отрути потрапило в кров.

Для здорової людини укус оси безпечний, але є категорія людей, яким слід уникати нападу комахи. Це, у першу чергу, алергіки й астматики. Якщо ж оса вжалила в область грудної клітки, живота, а також у голову, наслідки можуть бути важкими. Дуже небезпечними також є укуси в область ротової

порожнини. Це може відбутися, якщо ви відкусили, наприклад, яблуко або шматочок кавуна, на якому сиділа оса. Такий укус часто призводить до набряку дихальних шляхів і смерті від задухи.

Найбільш небезпечними є укуси шершнів і джмелів – представників найбільшого роду ос. Вони боляче жалять, а їх отрута – сильний алерген. До того ж під час укусу самка комах може відкласти під шкіру людини личинку, яка викликає запалення.

Щоб уникнути зустрічі з небезпечними комахами, дотримуйтеся таких нескладних правил:

- якщо поблизу вас з'явилися бджоли або оси – *уникайте різких рухів*. Предмет, який повільно рухається, непомітний для комах і не провокує їх;
- *не ходіть босоніж* або у відкритому взутті по траві, будьте пильні біля кущів, які квітуть. Перед тим як понюхати букет, переконайтеся, що на квітах немає комах;
- намагайтеся *влітку не користуватися парфумами*: різкий запах поту й косметики з квітковим ароматом приваблюють ос та бджіл.

Якщо оса чи бджола вас укусила

1. Намагайтеся видавити отруту з ранки.
2. Охолодіть ужалене місце, прикладіть примочку з розчином солі або соди (десертна ложка на півсклянки води).
3. Навколо ранки можна нанести гормональну мазь або антигістамінний гель. Прийміть антигістамінний засіб, а також глюконат кальцію (по одній таблетці чотири рази на добу).
4. Відразу після ужалення можна натерти ранку часником, цибулею або петрушкою – це допоможе позбавитися набряку.
5. Якщо в постраждалого розвивається набряк обличчя, бронхоспазм, прискорюється серцебиття, з'являються судоми, біль у попереку, суглобах, області серця, слід негайно викликати “Швидку допомогу”.

Увага, кліщі!

Приємні враження від відпочинку на природі може зіпсувати практично непомітна комаха, яка може заразити людину смертельно небезпечними хворобами, – кліщ.

Кліщі є переносниками збудників вірусних, бактеріальних захворювань людей і тварин. В умовах України серед людей вони поширюють іксодовий кліщовий бореліоз, кліщовий енцефаліт, туляремію, хворобу Дайма та інші хвороби. Живляться кліщі кров'ю людей і тварин.

Голодні кліщі найактивніші від другої половини квітня до середини липня. Перед подорожжю до лісу необхідно розповісти дітям про кліщів і показати, як вони виглядають.

Якщо ви помітили на своєму тілі кліща, *не відривайте його одразу*. Таким чином ви можете відділити його черевце, а кінцівки паразита залишаться глибоко в шкірі, що може потім викликати нагноєння ранки.

Щоб витягнути кліща, візьміть каблучку (перстень) із високими стінками (наприклад, обручку). Притисніть її щільно до шкіри так, щоб кліщ знаходився в центрі, та наповніть олією. У результаті такої обробки кліщ не зможе дихати, оскільки органи дихання в нього знаходяться у черевці. Потім витягніть комаху за допомогою пінцета (поступово розхитуючи).

Щоб не стати жертвою атаки кліщів, пам'ятайте:

- *для стоянок у лісі вибирайте сухі, добре освітлені галявини, подалі від кущів, дерев; На ділянці лісу, де буде розташований туристичний табір, розчистіть місцевість від трави, кущів;*
- *збираючись до лісу, обирайте одяг, що прикриває руки, ноги та щільно прилягає до тіла (сорочку з глухим комірцем і довгими рукавами, які закінчуються манжетами, заправлену в штани, а штани – у шкарпетки, взуття);*
- *вбирайтеся у світлий однотонний одяг - на ньому буде легше помітити кліща;*
- *через 2-3 години перебування в лісі й після виходу з нього обов'язково огляньте одяг і тіло, особливо ті місця, де кліщі найчастіше присмоктуються: голову, тіло, груди, згини рук, ніг. У одязі перевірте всі шви, складки. Слід перевірити також тварин, яких ви брали з собою на прогулянку, та букет квітів чи трав, принесений із лісу.*

ПАМ'ЯТКА 5

Правила поведінки під час грози

Де б ми не відпочивали, ми можемо потрапити в грозу. Під час грози особливу небезпеку становить удар блискавки, оскільки вона має величезний електричний заряд, який вражає не тільки в те, що потрапляє, але й у всіх, хто знаходиться торуч. Жертвами удару блискавки, який часто закінчується смертю, стають не тільки дорослі, а й діти.

Якщо почалася гроза, потрібно припинити рух і шукати сховище. Якщо ви близько біля дому, краще повернутися назад. Коли ж ви перебуваєте далеко від дому, зайдіть у приміщення: магазин, кафе, школу, аптеку, метро тощо. Якщо ж так сталося, що ви опинилися під час грози за межами дому, дотримуйтеся таких правил:

- *оминайте великі поодинокі дерева;*
- *перебуваючи в лісі, краще заховайтеся в його гущавині, під невисокими деревами чи кущами;*
- *якщо ви знаходитесь в полі, не заривайтеся в скирту й не лягайте на мокру землю. Спробуйте знайти улоговину чи канаву; присядьте, злегка нагнувши голову, аби вона не розташовувалася вище від предметів, які знаходяться поряд;*
- *під час грози не бігайте. Якщо вас декілька осіб, краще ховатися поодиночі;*

- перебуваючи у сховищі, *позбавтесь усіх металевих предметів*, які є при вас: парасоля, лопата, сокира, годинник, браслет тощо. Покладіть їх у захищене місце подалі від себе;
- якщо *ваше волосся стало дибки*, або предмети, що вас оточують, дзижчать, перейдіть у інше місце;
- *не купайтеся під час грози*. Потрібно спокійно вийти на берег, не розмахуючи руками. Якщо ж ви *знаходитеся у човні*, краще вийдіть на берег, а якщо це зробити неможливо, то сидіть нерухомо, витягнувши весла;
- якщо ви *катаєтесь верхи на коні або їдете на велосипеді*, злізьте з коня чи з велосипеда, велосипед поставте якнайдалі від себе, а коня прив'яжіть до невисокого дерева;
- *перебуваючи під час грози вдома*, зачиніть усі кватирки, вікна, двері та відійдіть від них подалі; вимкніть телевізор, світло; не користуйтеся ванною, водогоном; утримайтеся від дзвінків по телефону або ж телефонуйте лише після чергового грозового розряду.