

# **ЗНАТИ ТА ВМІТИ**

**ДІЇ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНИХ  
СИТУАЦІЙ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ  
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ**

---

**Кропивницький 2017**

## НЕБЕЗПЕКА ПАВОДКУ ТА ВОДОПІЛЛЯ



### Фактори небезпеки паводку та водопілля:

- просідання будинків та землі;
- зсуви та обвали;
- руйнування будинків та будівель, мостів;
- розмив залізничних та автомобільних шляхів;
- аварії на інженерних мережах;
- знищення посівів;
- жертви серед населення та загибель

тварин.

### ВАШІ ДІЇ У ВИПАДКУ ЗАГРОЗИ ВИНЕКНЕННЯ ПАВОДКУ, ВОДОПІЛЛЯ

1) Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.

2) Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

3) Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування про місце збору мешканців для евакуації та готуйтеся до неї.

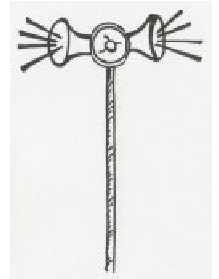
4) Підготуйте документи, одяг, найбільш необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів, медикаменти. Складіть все у валізу. Документи зберігайте у водонепроникному пакеті.

5) Від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкніть газ.



6) Якщо ви проживаєте на першому поверсі чи на інших нижніх поверхах у разі підйому води заздалегідь перенесіть цінні речі на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий - зайняти приміщення, що на горищі.

7) При можливості – залиште зону можливого затоплення.



**Зберігайте спокій, особистим прикладом, словом впливайте на оточуючих з метою недопущення паніки.**

## ДІЇ В ЗОНІ РАПТОВОГО ЗАТОПЛЕННЯ ПІД ЧАС ПАВОДКУ, ВОДОПІЛЛЯ



- Зберігайте спокій та уникайте паніки.
- Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі.
- По можливості негайно залиште зону затоплення.
- Надайте допомогу дітям, інвалідам, людям похилого віку та підготуйтеся до евакуації.
- Перед виходом з будинку вимкніть електро- та газопостачання. Зачиніть вікна та двері, якщо є час - закрийте вікна та двері першого поверху дошками (щитами).
- Підніміться на верхні поверхи або на горищні приміщення.
- До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підчищеннях, сигналізуйте рятувникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти.



- Перевірте, чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, по можливості, допомогу.
- Потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися до одержання допомоги.

## ДІЇ ПІСЛЯ ПАВОДКУ, ВОДОПІЛЛЯ

- Переконайтесь, що ваше житло не отримало внаслідок паводку, водопілля ніяких ушкоджень і йому не загрожує руйнування, відсутні провалини в будинку і навколо нього, не розбите скло і немає небезпечних уламків та сміття.
- Не користуйтесь електромережею до повного осушення будинку.
- Обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені.
- Просушіть будинок, проведіть ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду і домашніх речей та прилеглої до будинку території.
- Електроприладами можна користуватися тільки після їх ретельного просушування.
- Заборонено вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені. Позбавтеся від них та від консервації, що була затоплена водою і отримала ушкодження.
- Все майно, що було затопленим, підлягає дезінфекції.

## ДІЇ ПРИ ОТРИМАННІ ШТОРМОВОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ

- Зачинити двері, вікна, приміщення на горищі, люки, вентиляційні отвори, ворота у виробничі та тваринницькі приміщення.
- Припинити всі зовнішні роботи.
- Великі вікна і вітрини оббити дошками.
- Шибки заклеїти смужками паперу або тканини, а якщо можливо, вийняти.
- Двері і вікна з підвітряної сторони залишити відкритими, щоб урівноважити внутрішній тиск у будівлі.
- З дахів, балконів, лоджій прибрати предмети, які при падінні можуть травмувати людей.
- По можливості відімкнути комунально-енергетичні мережі, відкрити допоміжні люки для пропускання води.
- З легких та старих будівель перевести людей у більш міцні або укрити в захисних спорудах цивільного захисту, підвалах.



- Запаситись електричними ліхтарями, газовими лампами, свічками; створити запас води та продуктів харчування на 2-3 доби, запаситись медикаментами та перев'язувальними матеріалами.
- Увімкнути радіоприймачі та репродуктори: по яких будуть передаватися повідомлення органів цивільного захисту.

## ДІЇ ПІД ЧАС ШКВАЛУ

• Знаходячись у будинку, остерігатись поранень уламками скла, що розлітається. Для цього потрібно відійти від вікон і встати впритул до простінку. Можна використовувати також міцні меблі. Найбільш безпечним місцем є сховища цивільного захисту, підвали або внутрішні приміщення перших поверхів цегляних і кам'яних будинків.



Не виходити на вулицю одразу ж після послаблення вітру, тому що через декілька хвилин порив може повторитися. Якщо це все-таки необхідно вийти, то потрібно триматися подалі від будівель і споруд, високих парканів, стовпів, дерев, щогл, опор.

**ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ**, що найчастіше під час шквалу люди отримують травми від уламків скла, шиферу, черепиці, шматків покрівельного заліза, зірваних дорожніх знаків, всіляких вивісок, деталей фасадів і карнизів будинків.

**ОСТЕРІГАЙТЕСЬ:**

- частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях;
- обірваних дротів від ліній електромереж;
- розбитого скла та інших джерел небезпеки.

• *Якщо шквал застав вас на відкритій місцевості*, то найкраще заховатись у канаві, яру, ямі чи будь - якій заглибині: лягти на дно заглибини і міцно притулитись до землі.

• Небезпечно заходити до старих і пошкоджених будівель: вони можуть обвалитися від натиску вітру.

• Якщо ви їдете автомобілем - зупиніться. Вийдіть і швидко сховайтесь у міцній будівлі або на дні будь - якого заглиблення.

• Заборонено знаходитися на шляхопроводах, наближатися до місць зберігання легкозаймистих або небезпечних хімічних речовин.

**Головна умова виживання – не піддаватися паніці, діяти свідомо, утримувати інших від необачних дій, надавати допомогу постраждалим.**



## ДІЇ У РАЗІ СНІГОПАДІВ, ХУРТОВИН, СНІГОВИХ ЗАМЕТІВ



- Обмежити пересування, особливо на власному транспорті.

- Створити вдома необхідний запас продуктів, води, палива.

- Виконати герметизацію житлових приміщень, що допоможе зберегти тепло і зменшить витрати палива.

- У сільській місцевості - терміново заготувати у необхідній

кількості корма та воду для тварин.



## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОБМОРОЖЕННІ

- Перенести потерпілого в тепло. Перше, що потрібно зробити — прибрати негативно впливаючий фактор, тобто холод.
- Зняти промерзлі речі: куртку, штани, взуття, шкарпетки, рукавички.
- Виключити різке прогрівання. При першій стадії обмороження для відновлення кровообігу можна розтерти замерзлі частини тіла. Але при всіх інших стадіях це може завдати шкоди, так як холод привів до значних пошкоджень тканин. Тому краще дати тілу поступово прогрітись і відновити кровообіг в постраждалих ділянках.
- Напоїти теплим чаєм — це допоможе підвищити загальну температуру тіла, і буде сприяти нормалізації кровообігу.
- Викликати лікаря. Це обов'язковий пункт при наданні допомоги потерпілому при обмороженні.

## ЯКЩО НЕГОДА ЗАСТАЛА ВАС У ДОРОЗІ



щоб не опинитися похованим під снігом. Запам'ятайте: не занесений снігом автомобіль - хороший орієнтир для пошукової групи.

- Двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення його розморожування (при використанні води у системі охолодження двигуна).
- При прогріванні двигуна автомобіля важливо не допускати проникнення в кабінку (салон) вихлопних газів; з цією метою необхідно слідкувати, щоб вихлопна труба не завалювалася снігом.
- Якщо на дорозі разом опинилося декілька чоловік (на декількох автомобілях), доцільно зібратися разом і використовувати один автомобіль як укриття; із системи охолодження двигунів решти автомобілів варто злити воду.
- Ні в якому разі не можна залишати укриття - автомобіль у сильний снігопад (хуртовину), бо орієнтири, які здавалися надійними з першого погляду, через декілька десятків метрів можуть бути загублені і ви можете повністю втратити орієнтацію на місцевості.

- Не варто намагатись подолати снігові замети, необхідно зупинитись, повністю закрити жалюзі машини, укрити двигун зі сторони радіатора.

- По можливості встановити автомобіль двигуном у навітряний бік.

- Періодично виходити із автомобіля, розгрібати сніг,

## ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ НА ЛЬОДУ

Абсолютна більшість із задоволенням зустрічають зиму, іноді забуваючи про небезпеку, яку може приховувати лід, а саме тонкий лід. Нехтують усілякими попередженнями і правилами безпеки насамперед діти та любителі зимової риболовлі.

Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини.

Для однієї людини безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см. Для групи людей безпечним є лід товщиною не менше, ніж 15см. При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані. При масовому катанні на ковзанах лід має бути товщиною не менше, ніж 25см.

Перш ніж ступити на лід водоймища, треба дізнатись про товщину льодового покриву за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який вільно можна втримати в руці.

## ДІЇ ПІД ЧАС ОЖЕЛЕДИЦІ



**1.** Літнім людям краще не виходити з дому у «слизькі дні». Якщо все ж виникла потреба, то не соромтесь узяти палку з гумовим наконечником чи з шипом (лижну палицю). Якщо у вас з собою сумка, то вона повинна бути такою, щоб її можна було носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди старші 60 років одержують при падінні.

**2.** Пам'ятайте, що взуття краще всього одягнути на мікропористій підошві з пружною м'якою основою.

**3.** Для покращення зчеплення з льодом можна:

- наклеїти лейкопластир, кусок поролону чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-на хрест);

- натерти наждачним папером підошву, а краще прикріпити його на підошву;

- намазати на підошву клей типу "Момент" та поставити взуття на пісок, після цього можна сміливо виходити на вулицю;

- найбільш надійним засобом є спеціальні накладки з шипами, які кріпляться на підошву взуття, вони продаються у магазинах.

**4.** Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводу - небезпечні для здоров'я.

**5.** Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні. Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

## ЩОБ ЗМЕНШИТИ РИЗИК ТРАВМУВАННЯ ПРИ ХОДІННІ В ОЖЕЛЕДИЦЮ:



1. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву. Руки не повинні бути зайняті сумками. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку падіння. Врахувати, що коли поспішаєш, то потрібно вийти з дому раніше.

2. Будьте напоготові про всяк випадок під час ходьби в такі дні - впасти. Потрібно навчитися правильно падати. При порушенні рівноваги - швидко присісти, щоб знизити висоту падіння. У мить падіння згрупуватись, напружити м'язи, а торкнувшись землі - обов'язково перекотитися. Удар, спрямований на вас, розтягнеться і витратить свою силу на обертання.

3. Не тримайте руки в кишенях! Це не тільки збільшує можливість падіння, а ще і сприяє переломам кінцівок при падінні.

4. Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що збільшує вірогідність травмувань.

5. Не ходіть біля краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.

6. Остерігайтесь транспортних засобів. Дорогу переходьте у вказаних місцях. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобіля. Не поспішайте сідати у транспортні засоби загального користування. Пам'ятайте, що у кожен мить ви можете посковзнутися і попасти під колеса.

7. Тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку являють собою бурульки. Найбільшу небезпеку бурульки становлять у період танення льоду та снігу.

8. Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми частіше всього важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. У стані сп'яніння люди не так чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що створює згодом додаткові проблеми та неприємності.

9. Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини - терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

**Водії! Обмежте користування транспортними засобами при ожеледиці! При необхідності, виїжджайте тільки на справних транспортних засобах. Дотримуйтесь правил дорожнього руху!**



## ПОЖЕЖІ В ПРИРОДНИХ ЕКОСИСТЕМАХ

Природна пожежа – неконтрольований процес горіння, який виникає і розповсюджується в довкіллі стихійно і супроводжується виділенням тепла, диму, світловим випромінюванням, створюючи небезпеку для людей, довкілля, суб'єктам господарської діяльності.

Лісові пожежі виникають стихійно або внаслідок зневажливого поводження з вогнем. Це, в першу чергу, порушення правил пожежної безпеки громадянина при знаходженні у лісі (відпочинок, місця проведення робіт тощо).

Виникненню лісових пожеж сприяють погодні умови - висока температура повітря, перегрівання ґрунтів, тривала відсутність дощу, що приводить до посухи і samozаймання торфу від грозових розрядів та ін.

При верхових пожежах вогнем знищуються крони дерев. Полум'я поширюється кронами дерев, листями, гілками, вогонь поширюється за напрямком вітру перекидаючи на значні відстані іскри та деревини, що горять. Від цього виникають додаткові осередки загорання. Низові пожежі розвиваються по надґрунтовому покриву, обпалюючи кущі, нижні частини стовбурів дерев.

Лісові пожежі починаються з низової пожежі. Пожежі супроводжуються задимленням місцевості, з великою кількістю окислу вуглецю в повітрі, що може викликати отруєння організму людини. Задимлення місцевості знижує дальність видимості до 20 м.

Пожежі степові та хлібних масивів виникають на відкритій місцевості при наявності сухої трави або дозрілих хлібів.

### ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЬ У ЛІСІ, СТЕПУ, ЯКИЙ ГОРИТЬ, НЕОБХІДНО:

- зберігати спокій, не допускати паніки;
- визначити напрямок руху пожежі;
- виходити з осередку пожежі в бік річки, озера або дороги;
- не тікайте від вогню, який швидко наближається до вас, біжіть у протилежній від вогню бік, або подолайте кромку вогню проти вітру, закривши голову, обличчя одежею; виходити перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню;
- якщо уникнути вогню неможливо – вийдіть на відкриту галявину, увійдіть в річку, озеро;
- якщо ви приймаєте участь у гасінні пожежі, знаходьтесь на такій відстані, щоб бачити рядом людей, підтримуйте з ними зв'язок голосом. Будьте обережні у місцях горіння високих дерев, вони при падінні можуть травмувати;
- знайдіть можливість повідомити про пожежу працівників лісового господарства чи зателефонуйте за номером пожежно-рятувальної служби "01";
- надайте першу медичну допомогу постраждалим.

## ПОВЕДІНКА НА ВОДІ



Головною умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати.

Людина, яка добре плаває, не лише спокійно й упевнено почуває себе на воді, але й у випадку необхідності може допомогти тому, хто потрапив у біду. Проте навіть той, хто плаває добре, повинен знати правила безпечної поведінки на воді і суворо їх дотримуватись.

### ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

- Відпочивати на воді можна лише у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- У світлу частину доби відпочивати набагато безпечніше, ніж уночі.
- У воду заходити треба повільно, дозволяючи тілу адаптуватись до зміни температури повітря і води.
- У воді слід перебувати не більше 15 хвилин.
- Не треба купатися поодиночі біля крутих, стрімких і вкритих заростями берегів.
- Пірнайте лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода і рівне дно. Заздалегідь переконайтесь у безпеці дна і достатній глибині водоймища.
- Не беріть участі у великих запливах без необхідних тренувань.
- Якщо ви почали тонути - переверніться на спину, виплюньте воду і зробіть глибокий вдих. Заспокойтесь, відпочиньте, лежачи на спині, вода утримає вас. Далі можна повільно і спокійно доплисти до берега, або, якщо потрібно, покликати на допомогу.
- Ніколи не кличте на допомогу жартуючи – наступного разу, коли допомога дійсно знадобиться, усі подумають, що ви знову жартуєте.
- Не бешкетуйте на воді.
- Причиною нещасних випадків на воді можуть бути сильні течії, підводні плини, вири, що можуть затягнути навіть досвідченого плавця, водорості, що сковують рух людини.
- Непосильна боротьба з течією виснажує сили плавця. Краще плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині і повільно наближаючись до берега.
- Якщо ви потрапили у вир, треба набрати якнайбільше повітря в легені, занурившись у воду і зробивши сильний ривок убік за течією, спливати на поверхню.

## НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПОТОПАЮЧОМУ:

- Якщо ви не вмієте плавати, не кидайтесь на допомогу, щоб не довелось рятувати двох. Запам'ятайте, що врятувати потопача може лише той, хто сам добре плаває.
- Киньте потопачу рятувальне коло, надувну іграшку або матрац. М'яч теж плаває, але його важко упіймати
- Підпливіть до потопача і спробуйте схопити його за волосся. Пливіть з ним до такого місця, де можна буде стати на ноги і винести потерпілого на берег. Пливіть на боці (це зручніше) і стежте за тим, щоб підборіддя потерпілого залишалося над водою.
- Якщо потерпілий встиг наковтатися води або знепритомнів, потрібно відразу ж видалити воду з його легень. Для цього треба перевернути його обличчям вниз, покласти животом на своє коліно і декілька разів натиснути на спину. Якщо після цього потерпілий не почне дихати - зробити йому штучне дихання.

## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УКУСАХ БДЖІЛ, ОС, ДЖМЕЛІВ, ШЕРШНІВ

- Виявивши в місці укусу жало, необхідно обережно видалити його з ранки (пінцетом). Не рекомендується видавлювати жало пальцями, так як це може призвести до поширення отрути.
- Обробити місце укусу розчином спирту або йоду.
- До місця укусу слід прикласти холод, який допоможе зменшити біль і набряк.
- Потерпілому треба давати при укусах комах рясне пиття.
- Потерпілому з схильністю до алергічних захворювань дати випити антигістамінний препарат.
- У разі появи симптомів важкої алергічної реакції потерпілому слід терміново викликати швидку допомогу або доставити його в медичний заклад.

### **НЕОБХІДНО ОBOB'ЯЗKОВО ЗBEPНУTИCЬ ДO ЛІКАРЯ, ЯKЩO:**

На тілі пацієнта більше 10 укусів комах, особливо якщо пацієнт – дитина, літня людина чи пацієнт із хронічними захворюваннями.

Якщо укуси комах припали на слизову оболонку рота.

Якщо укуси комах прийшовся в очне яблуко.

Якщо за попередніх укусах була алергічна реакція.

Якщо реакція супроводжується ознаками інфекції (посилюється біль, набряк, почервоніння, дренування гнійників або лихоманка).

Увага! До прибуття лікаря необхідно забезпечити спостереження за станом хворого, при зупинці дихання і серцевої діяльності почати проведення реанімаційних заходів.



[illegible]

**Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення Міської ради міста Кропивницького**

**Обласний методичний кабінет НМЦ ЦЗ та БЖД Кіровоградської області**