

Тимчасове вимкнення світла. Як поводитися в темряві.

У разі вимкнення світла необхідно зберігати спокій. Головне не розгубитися, а пригадати, як слід себе вести в даній ситуації.

Слід пам'ятати, що свічка встановлюється тільки на надійний свічник із неспалимого матеріалу і подалі від штор та інших горючих речей. Гасові освітлювальні прилади необхідно ставити на рівну та стійку основу, адже вони можуть перекинутись і, як наслідок, станеться спалах вогню та пожежа.

Пам'ятайте! Гасити водою бензин, керосин та інші легкозаймисті і горючі рідини не можна. Ці рідини легші за воду і спливаючи на її поверхню, продовжують горіти, збільшуючи площу горіння при розтіканні води. Тому для гасіння вогню слід застосовувати порошкові або вуглекислотні вогнегасники, пісок, землю, а також використовувати міцну тканину, простирадла, пальто, змочені водою.

У разі відключення електроенергії негайно вимкнути всі електроприлади і вмикати їх можна тільки тоді, коли з'явиться струм, тому що не вимкнені електроприлади можуть стати причиною пожежі.

Пам'ятайте, що в період вимкнення електроенергії зупиняються ліфти. Не панікуйте, якщо ви опинилися у "полоні" ліфта. Вам обов'язково допоможуть, тільки слід зачекати на приїзд фахівців. Уявіть, скільки людей знаходяться в такій ситуації як Ви. Заради власної безпеки не намагайтеся самостійно відчинити двері ліфта. Почекайте на допомогу.

Якщо у вас є менші братики і сестрички - не дозволяйте їм гратись із сірниками, свічками, гасовими лампами. Поясніть їм, що це небезпечно.

Джерела струму, їх небезпечність для життя та здоров'я людини.

Нещасні випадки від дії електричного струму трапляються через пошкодження ізоляції електроприладів, обриви електропроводів, несправні розетки. Найбільш небезпечним є дотикання людини до двох проводів або провідників струму. Життя людини буде залежати від того, наскільки швидко їй вдасться звільнитися від контакту з джерелом струму.

Правила користування побутовими електроприладами.

Щоб запобігти ураженню електричним струмом, не можна:

- залишати електроприлади увімкненими тривалий час або без догляду;
- користуватися несправними або саморобними приладами;
- вмикати в одну розетку за допомогою так званих "трійників" одночасно декілька приладів;
- торкатися оголених ділянок електричних проводів, розеток, вимикачів та приладів;
- використовувати електричні прилади не за призначенням;
- використовувати електричні прилади поблизу води, або на які потрапила волога;

Якщо у домі є маленькі діти - надійно закривайте від них електророзетки.

Правила поведінки при виявленні обірваного електричного проводу.

Небезпечно наближатися до обірваного електричного проводу. Якщо провід не покрито ізоляцією, то він становить загрозу для життя людини. Доторкнувшись до нього, можна отримати ураження внутрішніх органів. Відкинути провід можна лише за допомогою сухої деревини чи гуми.

Якщо ви побачили обірваний електричний провід, не торкайтеся його та не намагайтеся прибрати. Негайно повідомте дорослим про місцезнаходження обриву.

Правила поведінки поблизу електрощитової, лінії електропередач.

Небезпечно знаходитись поблизу електричних щитків і лінії електропередач. Не можна торкатися проводів під напругою. Необачний рух може призвести до ураження електрострумом.

Пожежна безпека електроприладів.

Розповсюдженою причиною пожеж є порушення правил користування електроприладами. При користуванні ними потрібно запам'ятати, що **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**:

- вклучати в одну розетку декілька побутових приладів;

- обгортати електричну лампочку тканиною чи папером;
- залишати електроприлади ввімкненими без нагляду;
- застосовувати саморобні обігрівачі;
- користуватися пошкодженою електропроводкою, розетками, вимикачами.

Щоб уникнути пошкодження електропроводки та виникнення її короткого замикання, **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**: вішати на проводку різноманітні речі, закріплювати за газові труби та батареї; використовувати для електромережі телефонні чи радіо дроти.

Потрібно завжди пам'ятати про те, що недотримання правил пожежної безпеки при експлуатації електрообладнання, може обернутися пожежею. Тому користуватися ними необхідно уважно і обережно. Електронагрівальні прилади повинні вмикатися в електромережу за допомогою справних штепсельних з'єднань та розеток заводського виконання, без пошкоджень. Не можна встановлювати електронагрівальні прилади в безпосередній близькості від горючих предметів, виготовляти та використовувати саморобні нагрівальні прилади, закріплювати електродроти за газові чи водопровідні труби, а також за батареї опалення.

Електронагрівальні прилади (праски, чайники, самовари, плитки) - слід встановлювати на негорючих підставках, а при виході з дому обов'язково виключати. Забороняється перевантажувати електромережу одночасним включенням великої кількості електроприладів в одну розетку. В жодному разі не можна встановлювати ввімкнені праски "підшоною" на спалимі матеріали. Якщо електроприлад іскрить, його потрібно негайно вимкнути з електромережі. Не можна накривати електронагрівальні прилади папером, тканиною або іншими легкоспалюваними матеріалами, сушити на них одяг, взуття тощо.

Ні в якому разі не можна замість запобіжників (апаратів захисту) заводського виготовлення, застосовувати саморобні, так звані у народі "жучки". Забороняється обгортати електролампочки та світильники папером, тканиною або іншим горючим матеріалом, користуватися лампами, скло яких має сліди затемнення чи випуклості.

Побутові різноманітні електрообігрівачі, калорифери слід встановлювати від спалимих матеріалів на відстані не ближче 0,5 метра. Якщо прилад іскрить, його потрібно негайно вимкнути з електромережі. Не можна накривати електронагрівальні прилади, що працюють, папером, тканиною або іншими легкоспалюваними матеріалами, сушити на них одяг, взуття тощо. Забороняється користуватися електрообігрівачами саморобного виробництва, та доручати нагляд за ними дітям.

Небезпечно користуватися електричними кип'ятильниками в разі їх іскріння, а також після того, як у склянці википіла вода (в цьому разі від перегрівання тріскається скло й від розжареного кип'ятильника, що потрапляє на спалимі предмети, виникає пожежа).

Пожежну небезпеку створюють телевізори. Їх не можна вставляти в меблеві стінки, накривати корпус тканиною. У всіх цих випадках порушується вентиляція в середині апарата, що може призвести до його перегріву та пожежі. Якщо на екрані зникло зображення, або почалося миготіння чи з'явився надмірний шум, апарат слід негайно вимкнути з електромережі.

При експлуатації телевізорів слід дотримуватись наступних правил пожежної безпеки:

- допускається застосовувати тільки стандартні запобіжники, які передбачені заводом-виготовлювачем;
- розетка підключення вилки живлення повинна знаходитись в доступному місці для швидкого відключення телевізора від електромережі;
- обов'язково вимикати вилку шнура живлення з розетки, якщо телевізор вимкнений;
- якщо органи керування пошкоджені чи телевізор несправний (нема зображення, гул, запах горілим), необхідно негайно вимкнути телевізор з електромережі висунувши вилку з розетки, визвати спеціаліста, та до його приходу не вмикати самим телевізор.

Забороняється :

- встановлювати телевізор поблизу легкозаймистих та горючих предметів та в меблеву стінку, де внаслідок недостатнього доступу повітря телевізор погано охолоджується;
- закривати вентиляційні отвори в задній кришці корпусу телевізора;
- доручати ремонт випадковим людям;

- залишати включений телевізор без нагляду;
- дозволяти дітям дивитися телевізор в відсутності дорослих.

У випадку загоряння електропобутових приладів необхідно :

- знеструмити електроприлад (вийняти вилку з розетки, а якщо доступ до неї неможливий, вимкнути автомат чи викрутити пробку в електролічильнику), викликати пожежно-рятувальну службу за номером - 101;
- якщо горіння після знеструмлення не перестало, загасити вогонь підручними засобами, якщо це телевізор - накрити покривалом;
- щоб уникнути отруєння продуктами горіння, негайно вивести з приміщення людей, не зайнятих гасінням пожежі, в першу чергу дітей.
- після ліквідації загоряння провітрити кімнату.

Небезпека гри з вогнем.

Сірники в руках дитини найчастіше створюють безпосередню загрозу виникнення пожеж. В жодному разі не можна бавитися з сірниками, підпалювати ними сміття, сухе листя, папір, запалювати сірники та розкидати їх. Сірник в руках малечі може призвести до опіку. Були випадки, коли іскри від нього потрапляли в очі дитини, призводили до вибухів парів легкозаймистих рідин. Тому сірники повинні утримуватися в недоступних для дітей місцях.

Сьогодні майже у всіх торгівельних закладах є в продажу запальнички. Вони не менш небезпечні, ніж сірники. Час їх горіння триваліший, ніж у сірника, тож часто діти користуються ними під час відвідування темних підвалів, горищ, комор, зазвичай без дозволу дорослих. А це дуже небезпечно. Якщо вже виникла необхідність освітлити приміщення (у випадках тимчасового відключення електроенергії), доцільніше використовувати кишенькові електричні ліхтарики, котрі відносяться до пожежобезпечних освітлювальних засобів.

Розповсюдженим пожежонебезпечним предметом, який широко використовується в побуті, є свічки. Користуватися ними, звичайно, можуть лише дорослі. Але діти повинні знати, що свічка встановлюється тільки на надійний свічник, виконаний з неспалюваного матеріалу, і коли горить, повинна бути подалі від штор та інших спалимих матеріалів. Свічками, так само як і сірниками та запальничками, небезпечно бавитися.

Побутові газові прилади.

Основна причина цих пожеж - витікання газу внаслідок порушення герметичності трубопроводів, з'єднувальних вузлів та через горілки газових плит. Природний та скраплений балонний газ (пропан-бутанова суміш), можуть утворювати з повітрям вибухонебезпечні суміші. Тому при наявності запаху газу в приміщенні забороняється запалювати сірники, запальнички, вмикати електричні прилади, заходити в приміщення з цигаркою - все це може послужити причиною вибуху. Якщо витікання газу виникло з відкритого крану, то його необхідно закрити і провітрити приміщення. У випадку витікання газу в результаті пошкодження газової мережі чи приладів - користування ними потрібно призупинити і негайно викликати газове господарство. Категорично забороняється користуватися відкритим вогнем для виявлення витікання газу з трубопроводів, балонів. Для цього застосовують мильний розчин. Забороняється включати та користуватись газовими приладами дітям. При користуванні газовими колонками та газифікованими печами, забороняється користування ними при недостатній тязі в димарі. Недопустимо самостійно ремонтувати газові плити, колонки, трубопроводи, встановлювати балони ближче 1 метра від опалювальних печей, підігрівати балони та зберігати їх в підвальних приміщеннях.

***Дії під час виникнення пожеж у будинку.
Небезпечність отруєння чадним газом.***

Практичні дії при виникненні пожежі:

- негайно повідомити пожежно-рятувальну службу за номером -101-, назвати точну адресу об'єкту, кількість поверхів будівлі, місце виникнення пожежі, обстановку на пожежі, наявність людей та повідомити своє прізвище;
- прийняти заходи (по можливості) по евакуації людей, гасінні пожежі і збереження матеріальних цінностей;
- приступити до гасіння пожежі всіма підручними засобами пожежогасіння
- забезпечити зустріч пожежно-рятувальних підрозділів.

До підручних засобів пожежогасіння відносяться: вода, пісок, кошма (щільна тканина для ізоляції джерела горіння від повітря), вогнегасники.

Пам'ятайте, що під час пожежі виділяється велика кількість токсичних продуктів горіння, вдихання яких може призвести до отруєння, а в деяких випадках і до загибелі людини. При пожежі дим та продукти горіння підіймаються в гору, а з низу йде приплив свіжого повітря, тому необхідно пригинатися ближче до підлоги. Для того, щоб вийти з задимленого приміщення - застосовують зволожену хустку або марлю.

Якщо на людині загорівся одяг, перша допомога повинна бути направлена на припинення впливу високої температури на потерпілого. Вертикальне положення тіла сприяє розповсюдженню опіків на обличчя, загорянню волосся та ураженню органів дихання. Тому потерпілого кладуть в горизонтальне положення, та швидко гасять одяг, що горить, будь яким способом: накривають покривалом, заливають водою, засипають піском.

Якщо погасити пожежу до прибуття пожежно-рятувальних підрозділів неможливо, необхідно з іншими мешканцями будинку, не створюючи паніки, вийти на вулицю, використовуючи для цього сходові марші або пожежні драбини між балконами. Під час переходів через задимлені ділянки затримуйте дихання. Варто 2-3 рази вдихнути дим - і ви можете знепритомніти, що призведе до вашої загибелі. Категорично забороняється використовувати для евакуації ліфти.

Якщо пожежа виникла в сусідній квартирі і через сильний дим і вогонь неможливо вибратися назовні, залишайтеся у своїй квартирі. Зачинені та добре ущільнені двері надійно захистять вас від небезпечної температури і диму.

В разі загоряння дверей вашої квартири поливайте їх зсередини водою. Щоб уникнути отруєння продуктами згоряння, позакривайте щілини у дверях та вентиляційні отвори мокрими ковдрами, рушниками тощо. Якщо дим проникне у квартиру - лягайте на підлогу, там завжди є свіже повітря.

Ознаки та симптоми отруєння чадним газом: головний біль, нудота, задуха, сплутаність свідомості, м'язова слабкість, червоний колір обличчя, тривала дія чадного газу може привести до смерті.

Перша допомога при отруєнні чадним газом: негайно викличте швидку медичну допомогу 103, постраждалого необхідно винести на свіже повітря.

Як поводитися при виявленні невідомих або вибухонебезпечних предметів, а також хімічних речовин.

Не зважаючи на те, що після Великої Вітчизняної війни минуло більше ніж півстоліття, але й досі трапляються випадки знаходження боєприпасів або предметів, які зовнішнім видом схожі на міни, гранати, снаряди, бомби.

Найбільша кількість випадків знаходження невідомих предметів або боєприпасів припадає на весняно - літній період, коли вони вимиваються повеневими водами на поверхню ґрунту, під час проведення будівельних робіт, розорювання пахотних земель та присадибних ділянок.

При виявленні невідомих або вибухонебезпечних предметів, а також хімічних речовин у вигляді аерозолу, пилу, в крапельно-рідинній формі з неприємним запахом необхідно:

- ні в якому разі не чіпати їх, а тим більше не намагатися розбирати чи знешкодити;
- за допомогою палиць, мотузки та яскравої тканини зробіть огороження цього місця, де знайдений предмет;

- не допускайте до нього людей, а тим більше дітей;
- припиніть будь-які роботи поблизу небезпечного місця;
- негайно вийдіть за межі зони зараження (забруднення);
- про свою знахідку повідомте пожежно-рятувальну службу (101);
- при попаданні отруйних речовин на шкіру, одяг, взуття негайно видалити їх тампоном із старого одягу, папером або іншими підручними засобами;
- після виходу із зони зараження необхідно обробити відкриті частини тіла водою, бажано з милом, прополоскати рот, гортань, ніс, очі;
- при ознаках ураження хімічною речовиною, негайно зверніться до лікарні.

Безпека на автодорогах та залізниці.

При переході проїжджої частини дороги пішоходи повинні користуватися підземним, надземним пішохідними переходами або переходити дорогу у місцях, позначених спеціальною розміткою або дорожніми знаками „Пішохідний перехід”.

Якщо на ділянках шляхів відсутні позначені пішохідні переходи, переходити дорогу дозволяється на перехрестях по лінії тротуарів або узбіч. Коли перехрестя або позначені пішохідні переходи у межах видимості відсутні, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, дозволяється переходити дорогу під прямим кутом до краю проїжджої частини у місцях, де вона добре проглядається в обох напрямках, і тільки після того, як пішохід оцінить відстань до транспортного засобу, що наближається, його швидкість і пересвідчитись у відсутності небезпеки.

У всіх випадках, чи збирається пішохід переходити проїжджу частину і узбіччя, а також поза перехрестям і позначеними переходами, він повинен, перш ніж почати перехід, переконатися у його безпеці, і, перш за все, у відсутності ТЗ, що наближається.

Пішоходи, що не встигли завершити перехід всієї проїжджої частини, повинні пропустити ТЗ, чекаючи можливості для подальшого руху на острівку безпеки, а за його відсутності – на лінії, що розділяє потоки протилежних напрямків. Продовжувати перехід дороги можна, виконавши ті ж вимоги, які регламентують порядок початку переходу проїжджої частини дороги.

Якщо на проїжджій частині зупинився ТЗ або з'явилася інша перешкода, що обмежує оглядність, необхідно належним чином переконатися у відсутності ТЗ, що наближаються. При цьому обходити їх слід з боку, який ближчий до ТЗ, що наближаються, тобто ТЗ, що стоїть, обходити ззаду.

Взимку дороги особливо небезпечні, оскільки випадає сніг і засипає їх. Від морозу сніг замерзає, і дорога робиться така слизька, як каток. Тому треба її посипати піском, щоб відбувалося зчеплення коліс з дорогою, тобто тертя. Але дорогу посипали, а сніг іде та йде і вона знову слизька. А машинам треба все одно їхати, їх заносить на поворотах та так сильно, що вона може крутитися навколо своєї осі, як карусель. У таких випадках найчастіше трапляються ДТП з важкими наслідками. Водієві важко впоратися з керуванням. Тому взимку треба бути особливо обережним. Це означає, що не можна бігти і ковзатися по тротуару, а тим більше по проїжджій частині. Адже взимку, коли на дорозі слизько, машину неможливо раптово зупинити, гальмівний шлях на слизькій дорозі збільшується вдвічі, а то й більше разів. Хоча на колеса вдягають зимову гуму з шипами, яка хоч трішки поліпшує зчеплення з дорогою, але це мало допомагає, коли дороги слизькі. От уявіть собі: ви натискаєте на гальма, колеса вже не крутяться, але вони ж гумові, і машина чудово їде, як саночки, а з гори ще краще, бо маса машини велика, швидкість теж була високою... І що ви зробите? Будете зі страхом думати, щоб хтось не вибіг на дорогу, щоб не врізатися в дерево, щоб не перекинутись або не наїхати на іншу машину. І добре, як цього не трапиться... Але поки що ви ще маленькі і за кермо вам сідати рано. Ви – пішоходи. Тому подумаймо разом, як вберегти себе від ДТП. Почнемо з того, що взимку треба бути особливо уважним на дорозі.

- Коли ви рухаєтесь по тротуару, то не поспішайте, не біжіть, бо можете посковзнутися і впасти.

- Ніколи не ковзайтеся, щоб не збити інших людей, які рухаються поруч, а ще тому, щоб ненароком не виїхати на проїжджу частину, бо це небезпечно.

- Не ходіть дуже близько біля краю тротуару, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування.

- При переході дороги будьте особливо пильні. Переходьте її лише на переході й уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машин, або тільки тоді, як транспортні засоби вже зупинилися.

- Ніколи не перебігайте дорогу навіть коли немає транспорту, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.

- Не катайтеся на ковзанах по тротуару, а тим більше по проїжджій частині — це дуже небезпечно. А є ще й такі "герої", що чіпляються ключками за машини, щоб прокататися "з вітерцем". Не робіть цього ніколи! Машина може загальмувати і такий „герой" вдариться лобом з усього маху в машину. На дорозі можуть бути виїмки, частина дороги може не бути покрита льодом. Кататися треба на катку, там спеціально очищені від зайвих предметів майданчики, які заливають водою, тому поверхня там рівненька, гладенька, по ній добре кататися.

- Ніколи не спускайтеся на санках або на лижах з тієї гірки, що веде на дорогу.

- Залізниці взимку також дуже небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає необхідність переходити залізничну колію, то будьте уважні.

- Не грайтеся в рухливі ігри на тротуарах, поблизу проїжджої частини, не штовхайтеся, щоб не потрапити під колеса транспортних засобів.

- Коли чекаєте на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставайте на край тротуару, тому що можете посковзнутися самі або хтось ненароком може штовхнути вас, і ви потрапите під колеса. Тому поведіться на зупинці культурно, чемно, адже соромно бути невихованим.

- Обходьте транспортні засоби дуже уважно, коли обмежена або недостатня видимість. Спочатку переконайтеся, що машин немає, тоді обходьте.

Пам'ятайте: Зимова дорога криє в собі небезпеку, тому зосередьте на ній всю увагу!

Рух біля залізничних колій.

Залізничний переїзд – це перетин шляху із залізничними коліями на одному рівні.

Залізничні переїзди поділяються на дві категорії – регульована і нерегульована. Регульовані переїзди можуть охоронятися або не охоронятися. Якщо переїзд охороняється усю добу, то такий переїзд обладнується шлагбаумом. Звукова і світлова сигналізація автоматично включається при наближенні залізничного потяга.

Якщо перед залізничним переїздом немає дорожньої розмітки або дорожніх знаків, що визначають кількість смуг руху, переходити переїзд можна лише тоді, коли переконаєшся у відсутності потяга, локомотива або дрезини, що наближаються. При цьому слід керуватися дорожніми знаками, розміткою, світловою і звуковою сигналізацією, положенням шлагбаума, а також вказівками і сигналами чергового по переїзду.

Забороняється переходити залізничний переїзд при опущеному шлагбаумі або коли він починає опускатися, а також якщо до переїзду у межах видимості наближається потяг. При виявленні потяга (локомотива, дрезини) навіть на великій відстані перетинати переїзд не можна.

Побутова хімія.

У наш час у побуті використовуються різноманітні хімічні засоби для прання, миття посуду, виведення плям, догляду за меблями, дезінфекції, препарати для боротьби з комахами та тарганами, засоби підгодівлі рослин тощо.

У разі правильного використання препарати побутової хімії безпечні. Але невміле користування ними може стати джерелом лиха.

За ступенем небезпеки для людини засоби побутової хімії можуть бути розділені на чотири групи:

1. Безпечні. На упаковці відсутній застережний напис. Це синтетичні засоби для прання, підсилення, підфарбування, чистки посуду тощо.

2. Відносно безпечні. На упаковці є застережний напис, наприклад, «Берегтися від попадання в очі».

3. Отруйні. На упаковці є напис «Отруйно», «Отрута» тощо.

4. Вогнебезпечні. На упаковці є напис «Вогнебезпечно», «Не розпилювати біля відкритого вогню».

Крім засобів побутової хімії у будинках, квартирах, на дачах зберігаються та використовуються й інші хімічні речовини: ацетон, бензин, лимонна кислота, скипидар тощо. Усі вони вимагають дуже обережного використання.

Отруєння препаратами побутової хімії. Джерелами забруднення осель можуть бути паласи, лінолеум, синтетичні миючі засоби, різні поліетиленові та полімерні матеріали, що виділяють формальдегід, дибутилфталат, метанол, аміак, бензолостіткі речовини. З повітрям увесь цей набір потрапляє до організму людини, руйнує імунну систему.

До складу миючих речовин різного призначення (наприклад, «Антинакип», «Персоль») входять розчини кислот і лугів. Якщо помилково прийняти їх всередину, неминуче трапиться опік травного тракту, а в деяких випадках і дихальних шляхів.

Плямивіди також можуть стати причиною дуже тяжких отруєнь. У більшості своїй вони містять мурашину і щавельну кислоти, які небезпечні не тільки через опікову дію.

Усі лакофарбові препарати містять спиртові сполуки та інші токсичні речовини, що шкідливо впливають насамперед на печінку. При отруєнні аніліновим барвником, кров втрачає здатність транспортувати кисень до органів і тканин, що може призвести до смерті через кисневе голодування організму.

Препарати, які використовуються проти комах, містять диметилфталат, який в організмі перетворюється у метиловий спирт, який, у свою чергу, розкладається на досить токсичні для центральної нервової системи мурашину кислоту та формальдегід.

Тяжкі отруєння викликають широко поширені у побуті кислоти: 80% розчин оцтової кислоти (оцтова есенція), соляна кислота, що міститься у рідині для миття ванн, карболова та щавлева кислоти, що входять до складу засобів для знищення плям іржі. З лугів найбільш небезпечна каустична сода, нашатирний спирт (водний розчин аміаку).

Всі ці речовини потрібно зберігати окремо від харчових продуктів.

Серед гострих побутових отруєнь часто зустрічаються отруєння алкоголем та його сурогатами. До сурогатів алкоголю належать:

- технічні рідини, до складу яких не входить етиловий алкоголь (етиленгліколь, ацетон, метиловий спирт, дихлоретан);
- різні препарати, що містять етиловий спирт;
- медикаменти (настойка заманихи та чемериці, розтирки тощо);
- парфюмерно-косметичні засоби (одеколони, лосьйони, еліксири).

Перша допомога при побутових отруєннях.

За будь-яких отруєнь слід негайно звернутися до лікаря. Але ще до його появи треба надати потерпілому першу допомогу. Головне завдання надання першої допомоги - виведення з організму отруйного продукту або його знешкодження.

Часто ефективним засобом для виведення отрути є промивання шлунку. Потерпілому необхідно дати випити кілька склянок води та викликати блювання. У воду можна додати сіль чи суху гірчицю (2 чайні ложки на склянку води) при отруєнні фосфорорганічними речовинами, а також метиловим спиртом, у воду додають питну соду (1 чайна ложка на склянку води), а при отруєнні отруйними рослинами - перманганат калію (розчин мусить мати слабкий рожевий колір). Необхідно зробити 3—4 промивання шлунка, а потім дати потерпілому проносне.

У разі отруєння нашатирним спиртом, каустичною содою та препаратами, що містять її, кислотами, оцтовою есенцією, препаратами із сильнодіючих кислот, а також органічними розчинниками, засобами для виведення плям, змивниками фарб, потерпілому слід випити 2-3 склянки води. Добре діє розведений у воді розчин яєчних білків (шість білків на 0,5 л води), а також кисіль, желе, рисовий і вівсяний відвари. Молоко рекомендується тільки при отруєнні кислотами чи препаратами, що їх містять.

Обережно - ртуть.

Ртуть - рідкий метал сріблястого кольору. використовується в побутових приладах (*термометри, апарати вимірювання артеріального тиску, лампах денного освітлення та інших.*), хімічній, фармацевтичній, золотодобувній промисловості.

Найбільшу небезпеку для людини становлять пари ртуті (*вона може випаровуватись навіть при кімнатній температурі*). Пари мають здатність накопичуватись в стінах і стелях будинків, можуть проникати в бетон на глибину до 1 см.

Ртуть і її сполуки здатні потрапляти в організм людини через органи дихання і травлення, через шкіру і слизові оболонки. З попаданням до організму людини, ртуть акумулюється та залишається там на все життя.

Ознаки отруєння виявляються лише через 8 годин. Ртуть вражає слизові оболонки шлунково-кишкового тракту, нирки, кров, центральну нервову систему. при невеликих дозах ознаки отруєння практично не виявляються.

При сильному отруєнні виникає токсичний шок, болі в животі, металевий присмак у роті, блювання з кров'ю та гостра ниркова недостатність, підвищена збудженість, порушення зору (*"двоїння" предметів*), втрачається орієнтація, інколи виникає тремтіння кінцівок.

Дії при розливі ртуті у приміщенні:

- виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;
- відчиніть настіж усі вікна в приміщенні;
- максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- якщо ви наступили на ртуть - вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підошви взуття;

Про факт виявлення ртуті негайно сповістіть пожежно-рятувальну службу 01, вчителів та батьків.

Після вилучення ртуті фахівцями, вимийте забруднені місця приміщення мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води). Зачиніть приміщення так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітрюйте протягом трьох діб;

Пам'ятайте, що при попаданні навіть невеликої кількості ртуті чи її сполук в шлунок відразу необхідно негайно промити його розчином 20 - зо грамів активованого вугілля на стакан води і негайно звернутись за кваліфікованою медичною допомогою.. після перебування в зоні, яка забруднена парами ртуті необхідно змінити одяг, прийняти душ, почистити зуби, прополоскати рот 0,25% розчином марганцю.

Дикі та свійські тварини

Поява диких тварин у населених пунктах, особливо вдень, а також страх свійських тварин перед людиною – одна з характерних ознак захворювання їх на сказ. Забороняється

брати хворих тварин у руки, бо на шерсті може бути збудник вірусу сказу.

Людина заражається від хворих тварин через укуси, подряпини або при потраплянні на слизові оболонки і шкіру, якщо на ній є пошкодження, непомітні навіть для ока. Зараження передається і через предмети, змочені слиною хворих тварин. Місце укусу чи обслінення необхідно негайно промити мильною водою, навколо рани змазати йодом. Після цього треба по можливості швидше звернутися в найближчу медичну установу за допомогою. Коли рана кровоточить і кровотеча не загрожує життю, не слід відразу зупиняти кров, так як разом з нею може бути частково усунутий і збудник сказу. Ні в якому разі не можна висмоктувати кров із рани: вірус сказу може потрапити в організм через слизову оболонку рота. Був такий випадок: хвора на сказ собака порвала пальто на молодому чоловікові, але не вкусила його. Мати зашила дірку, обірвала нитку зубами. На слизовій оболонці губи у неї була невелика тріщина. Через два місяці жінка захворіла на сказ і померла.

Зіпсований одяг слід обережно взяти, провітрити, відразу висушити надворі, а потім випрасувати гарячою праскою або прокип'ятити.

Варто пам'ятати, що вірус сказу виділяється із слиною тварин за 10 днів до появи зовнішніх ознак захворювання. Тому можна заразитися і від нібито зовсім здорової тварини.

Отже, якщо людину покусала, подряпала чи обслинила навіть здорова на вигляд тварина, треба негайно звернутися до лікаря, а таку тварину слід ізолювати і спостерігати за нею протягом 10 днів. Повний курс щеплень проводиться від 7 до 21 доби. Найнебезпечніші укуси у голову, шию, кисті та пальці рук. Період від моменту зараження до виникнення захворювання у людини триває від 2 тижнів до 6 місяців, а деколи й до року. Чим коротший цей період, тим менше залишається у лікаря часу для проведення щеплення проти сказу. Тому звертатися в лікувальний заклад треба якомога раніше.

Обережно! Грип.

Грип — це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Він має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Найчастішим ускладненням грипу є пневмонія, яка іноді може лише за 4-5 днів призвести до смерті хворого. Серцева недостатність також нерідко розвивається внаслідок ускладнень грипу.

Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом — коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого.

Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів — це, в середньому, 7 днів.

Симптоми, що вимагають лікування вдома

При появі перших симптомів грипу, хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома — щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них.

Такими симптомами є: підвищена температура тіла, біль у горлі, кашель, нежить, біль у м'язах. З будь-якими з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря — його слід викликати додому. Призначене лікарем симптоматичне лікування у домашніх умовах може бути достатнім для одужання.

Якщо стан хворого не погіршується, необхідно продовжувати лікування вдома до повного зникнення симптомів.

Симптоми, що вимагають термінової госпіталізації

Якщо стан хворої людини погіршується, не зволікайте з госпіталізацією, адже тепер під загрозою — її життя.

Викликайте "швидку" чи терміново звертайтеся безпосередньо до лікарні, якщо присутні наступні симптоми: сильна блідість або посиніння обличчя, затруднення дихання, висока температура тіла, що довго не знижується, багаторазове блювання та випорожнення, порушення свідомості — надмірна сонливість чи збудженість, болі у грудній клітці, домішки крові у мокроті, падіння артеріального тиску.

Продовжувати лікування вдома за наявності цих симптомів — небезпечно. Затримка з госпіталізацією може призвести до трагічних наслідків.

Щоб уникнути захворювання, необхідно:

- Уникати скупчень людей — аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Особливо актуально під час сезону грипу та епідемії.

- Користуватися одноразовими масками при необхідності — щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Так маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам'ятати, що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають

вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Економити чи лінитися вчасно замінити маску немає сенсу — волога маска не діє. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках — їх потрібно одразу викидати у смітник.

- Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання — як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини.

- Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми — для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.

- Мати чисті руки — інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишились від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.

- Користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками — як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

Якщо з'явилися ознаки хвороби, додаються ще кілька нескладних заходів:

- Залишатися вдома при перших ознаках хвороби — не виходити з дому, щоб не провокувати погіршення стану здоров'я і не наражати оточуючих на небезпеку, яка може виявитися смертельною для деяких з них.

- Не бігати до лікаря з найменшого приводу — у випадку грипозної хвороби Ви ризикуєте спровокувати погіршення власного стану і створити небезпеку зараження для інших людей, що може мати смертельні наслідки для деяких з них. Більше того: лікарня чи поліклініка під час грипозного сезону є місцем високої вірогідності заразитися. Якщо вас непокоїть стан вашого здоров'я — обов'язково звертайтеся до лікаря, але викликайте його додому.

- Ізолювати хвору людину — виділити їй окрему кімнату і посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за нею, і по можливості триматися на відстані 2 метри від хворої людини.

- Прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання — аби запобігти розпорошенню інфікованих краплин слизу, які є основним джерелом зараження. Бажано робити це за допомогою одноразових серветок, які після використання одразу викидати у смітник. Якщо Ви прикрили рот руками, їх необхідно одразу вимити з милом чи обробити дезінфікуючим гелем, інакше усі ваші наступні дотики становитимуть небезпеку для інших.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує Ваші шанси уникнути небезпечного захворювання і здатне зберегти життя Вам і людям, що знаходяться поруч з Вами.