

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 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.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

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.



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 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

1. Позначити (обгородити) їх місцезнаходження (не можна брати в руки або торкатися до них).
2. Сповістити оперативно-рятувальну службу за номером “101”, місцеві органи влади, поліцію.
3. Очікувати 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.



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.

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 відволічетея від внутрішньої стресової напруги. Якщо у Вас тремтить тіло, легко струсіться, якщо є можливість, накрийтеся чимось та випийте гарячого чаю.

САМОПОМІЧ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



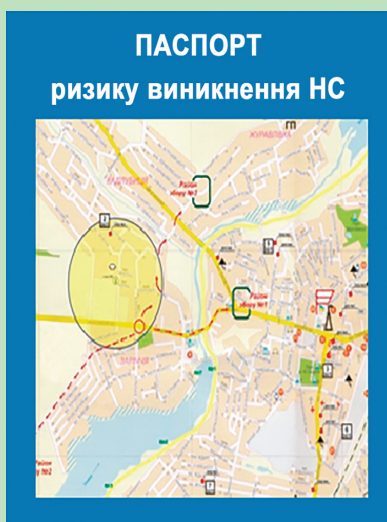
Головна формула безпеки свідчить: передбачити, за можливості – уникати, за потреби – діяти:

- 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.



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.

