

**ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!**

ПАМ'ЯТКА



Курси цивільної оборони м. Миколаєва

інформують, застерігають, рекомендують

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

Вибухонебезпечні предмети (ВНП) – це предмети, які спроможні принести людям, тваринам поранення чи загибель, будівлям пошкодження або руйнування.

ВНП бувають промислового та саморобного виробництва.

ВНП промислового виробництва часів Великої Вітчизняної Війни зустрічаються і в наші дні. Багато їх знаходять під час польових робіт, при початку будівництва тощо, їх знаходять діти.



Зовні небезпечні предмети нагадують безформенні шматки металу.

Пам'ятайте! Роздивлятися їх та кидати у вогонь не можна, адже це може призвести до нещасного випадку.

Знайшовши небезпечний предмет, сповістите про це дорослих. До жодних самостійних дій вдаватися не можна.

Характерними ознаками, що вказують на можливу наявність ВНП можуть бути:

- ✓ Виявлення в громадських місцях коробок, пакетів та інших предметів, залишених без нагляду;
- ✓ Звук працюючого годинника;
- ✓ Наявність диму;
- ✓ Запах газу, бензину, розчинників тощо;
- ✓ Велика маса виявленого предмету;
- ✓ Наявність дротового контакту;
- ✓ Наявність стороннього сміття, яке маскує предмет.

БУДЬТЕ



Пам'ятайте: При виявленні підозрілого предмета забороняється самостійно проводити з ним будь-які дії (торкатися, підіймати, нахилити, відкривати та т. ін.)

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

Дії у разі загрози та виникнення землетрусу

Землетрус – стихійне лихо природного характеру, яке призводить до катастрофічних наслідків з багатьма жертвами та матеріальними збитками.

Дії у випадку загрози виникнення землетрусу:

Уважно слухайте інформацію про обстановку та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном. Зберігайте спокій, попередьте сусідів. Якщо ви осталися дома на одинці, то від'єднайте всі електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему нагрівання. Можна вийти з будинку, якщо ти перебуваєш на 1-2 поверсі.

Дії під час землетрусу:

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.
- Дійте негайно, як тільки відчуєте коливання ґрунту або споруди, головна небезпека, яка вам загрожує – це предмети і уламки, що падають.
- Швидко залиште будинок та відійдіть від нього на відкрите місце, якщо ви перебуваєте на першому – другому поверсі.
- Негайно залиште кутові кімнати, якщо ви перебуваєте вище другого поверху.
- Негайно перейдіть у більш безпечне місце, якщо ви перебуваєте у приміщенні. Станьте в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подалі від вікон і важких предметів.
- Не кидайтесь до сходів або до ліфта, якщо ви знаходитесь у висотній споруді вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди найбільш буде заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу.
- Вибігайте з будинку швидко але обережно. Остерігайтесь уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки.
- Віддайтесь від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач.
- Тримайтесь подалі від будинків, ставків електромереж, високих парканів та іншого.
- Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть вимкнути для ремонтних робіт.

Будьте обережними!

**ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!**

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

Будьте обережні з грибами!

Гриби людина споживає у їжу з давних часів.

На жаль, не всі знають, які гриби можна їсти, а які – ні.

Отруєння грибами виникають при вживанні не тільки неїстівними, але й їстівних грибів – при неправильній їх обробці та консервуванні господарками.

Отруєння грибами досить часто закінчується смертю.

Пам'ятайте!

Щоб запобігти отруєнню, необхідно дотримуватися таких правил:



- Збирати гриби тільки з дорослими;
- Збирати гриби потрібно тільки ті, які ви добре знаєте;
- Ніколи не збирайте і не вживайте гриби, в яких біля основи ніжки є стовщення;
- Намагайтеся брати гриби тільки з ніжкою, особливо це стосується сирежок, тільки так можна запобігти зустрічі з блідою поганкою;
- Не збирайте «печериці», в яких на ніжній поверхні шляпки є пластинки білого кольору;
- Пам'ятайте про хибні опеньки: не беріть гриби з яскраво пофарбованим капелюшком;

Запам'ятайте симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, проноси, судоми, посилення потовиділення, мимовільне чечевиділення.

ПЕРША ДОПОМОГА

- 1.** Зверніться до дорослих, щоб допомогли промити шлунок і спорожнити кишечник. Шлунок промивати теплою водою, содовим розчином або слабким розчином марганцевокислого калію.

2. Потім зверніться негайно до лікаря.

**ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!**

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

ОБЕРЕЖНО, ХОЛЕРА!

Холера належить до гострих кишкових особливо небезпечних інфекцій. Викликається холерним вібрионом, який зберігається у зовнішньому середовищі, на руках, білизні, овочах та фруктах.

Мікроб швидко розмножується у харчових продуктах, особливо в свіжій рибі, а також в нехлорованій воді – в озерах та річках, але він гине при кип'ятінні і в хлорованій воді.



**Для попередження
захворювання
виконуйте правила:**

- мийте руки з милом перед кожним вживанням їжі;
- пийте тільки кип'ячену воду,
- яку можна підкислити лимоном, лимонною кислотою;
- овочі та фрукти перед вживанням мийте проточною водою;
- не купайтеся в річках, коли відомо, що може бути там вібрион холери;

При розладі кишково-шлункового тракту негайно надо звертатись до лікаря.

Самолікування небезпечне.

БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЯ !

ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ !

ЗНАЙ І ВИКОНУЙ ЦІ ПРАВИЛА :

- не вмючи плавати, не заходь у воду вище пояса,
- не впливай за ознаки огорожі,
- не купайся і не пірнай у заборонених та небезпечних місцях,
- катаючись на човні не пересідай з місця на місце, човен може перевернутися,
- під час купання не втрачай з виду товаришів,
- загорати з 9 до 11 годин і з 16 до 18 години,
- купайся не частіше двох разів на день.

ДЛЯ ТИХ, ХТО КУПАЄТЬСЯ КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ !

- проводити гру зв'язану з пірнанням та захватом рук та ніг,
- подавати крики неправдивої тривоги,
- пірнати у воду з дамб, пристанів, катерів, човнів та плотів,
- підпливати близько до суден, що йдуть,
- запливати за попереджувальні знаки,
- плавати на дошках, колодах, камерах автомашин,
- забруднювати та засмічувати водоймища.

БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЯ !



**ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!**

П А М' Я Т К А



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

Якщо у приміщенні розбито ртутного градусника:

- Вийти з приміщення;
- Відчинити настіж усі вікна у приміщенні ;
- Захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- Попросить дорослих негайно збирати ртуть: збирати спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г пергаменту калію на 1 літр води), дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. **Використання пылососа для збирання ртуті – забороняється;**
- Вимити забруднені місця мильно-содовим розчином (400 г мила і 500 г кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином пергаменту калію (20 г на 10 літрів води);
- Вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підшви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у градуснику:

- виконайте всі застереження щодо безпеки, наведені вище;
- ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть усі двері;
- швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у грубах перед виходом з будинку;

- негайно викличте фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення. У крайньому випадку – зателефонуйте в міліцію **102**



ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

С К А З

Сказ - це інфекція ран, що вражає центральну нервову систему, отже, головна ціль – головний мозок. Ця особливо небезпечна хвороба дає стовідсоткову смертність. Джерелом сказу є собаки, вовки, кішки, лисиці, пацюки та інші дикі тварини. Смерть настає від паралічу дихального та серцево-судинного центрів.

Збудник сказу виділяється тільки зі слиною і передається лише під час укусу.

Вірус сказу змушує хвору тварину до агресивної поведінки, змушує кусати все живе. Хвора тварина може пройти до 100 км на добу.

Інкубаційний період коливається від 14 днів до місяця. Вірус виділяється із хворого організму тільки за 10 днів до появи хвороби. Тому за тваринами, яки кусали людей і яких вдалося знайти, проводиться ветеринарний нагляд протягом 10днів з моменту укусу. Якщо тварина захворіла, то людину треба негайно лікувати.



Що робити, якщо вас укуси

НЕОБХІДНО:

1. Промити рану протягом 10 хвилин, з милом.
2. Звернутися до найближчого травм пункту.

3. Треба мати інформацію про тварину, вид, опис зовнішнього вигляду і його поведінку, обставини нанесення укусу.

ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВАС ВКУСИЛА СОБАКА ?

Крім психологічного шоку, укуси обличчя, голови, шиї, пальців рук небезпечні не тільки через косметичний дефект - собака, що вкусила вас, може бути хвора сказом. Якщо собака хвора, вірус сказу, від місця укусу по нервовим стовбурах попадає в головний мозок і вже на протязі 10-ти днів викликає розвиток сказу в укушеної людині. Якщо укус довівся на тіло й ноги - інкубаційний період розтягується на 1-3 місяці.

НЕОБХІДНО :

- Якщо кровотеча не дуже сильна, не намагайтеся відразу ж зупинити її, тому що с кров'ю з рани вимивається слина тварини із привнесеними з нею вірусами і бактеріями, а виходить, зменшується небезпека нагноєння й зараження сказом.

- У першу чергу промийте місце укусу будь-яким дезінфікуючим розчином, 3% перекисом водню, розведеним у воді з милом (краще господарським або спеціальним антибактеріальним, можна й звичайною туалетним), або зеленкою.

Спирт, йод і одеколон краще не використовувати, тому що вони обпалюють оголені тканини, і рана буде гоїтися повільніше.

- Обробіть шкіру навколо рани 5% настоячкою йоду.

- Покрийте рану спеціальним бактерицидним пластиром і накладіть стерильну пов'язку.

- Обов'язково звернетесь в поліклініку.

Зробити це потрібно, навіть якщо вас вкусила власна собака, щеплена від сказу. Місце укусу повинен оглянути й обробити хірург: розірвані зубами тканини сильно травмуються й інфікуються мікробами.

ЯКЩО ВАС ВКУСИЛА НЕВІДОМА СОБАКА - вам призначать курс лікування.

ЯКЩО ВКУСИЛА ДОМАШНЯ СОБАКА, то щеплення її від сказу повинна бути підтверджена довідкою від ветеринара. Адже тварина може й не виглядати хворою, заразною вона стає за 8-10 днів до появи перших ознак сказу - наприкінці інкубаційного періоду.

Якщо щеплення від сказу підтверджена довідкою ветеринара, те вакцинація вкушеної людині не потрібна, якщо немає - за собакою спостерігають на протязі 10 днів після нанесення укусу.

Якщо протягом цього часу в собаки не з'явилися ознаки сказу (слинотеча, порушення руху, водобоязнь), виходить, що тварина здорова і лікування її не потрібне.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: СКАЗ- АБСОЛЮТНО СМЕРТЕЛЬНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ!!!
ВІД ЗАХВОРЮВАННЯ СКАЗОМ ВАС МОЖЕ ВРЯТУВАТИ ТІЛЬКИ СВОЄЧАСНЕ
ЛІКУВАННЯ!!!

ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

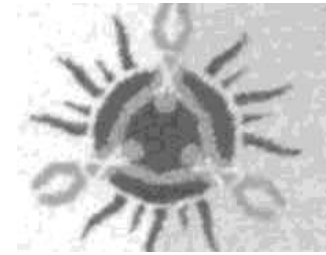
ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

СНІД – синдром набутого імунodefіциту – остання стадія інфекційної хвороби, що має назву ВІЛ-інфекція. Збудником хвороби є вірус імунodefіциту людини (ВІЛ), який уражає клітини крові – лімфоцити, що захищають організм від інфекційних захворювань, розвитку злоякісних пухлин та інших небезпечних впливів.

Внаслідок дії ВІЛ імунітет поступово слабне і людина стає беззахисною перед збудниками різних інфекцій. ВІЛ-інфекція розвивається повільно й підступність її у тому, що після зараження людина довгий час може **не відчувати ознак хвороби**.



Цей період триває іноді до 10 років і більше, і закінчується СНІДом, який понині залишається **невиліковною хворобою**. Вірусу в організм людини за

Основний шлях передачі для населення міста:

- **ін'єкційний** (при введенні наркоманами наркотиків);

Способи захисту: використання одноразових голів, шприців

- при занятті незахищеним сексом;

Способи захисту: культура сексуальної поведінки

- побутовий (при забрудненні шкіряних покривів кров'ю ВІЧ-інфікованого хворого).

- Від ВІЛ – інфікованої матері до дитини (під час вагітності, пологів та грудного вигодовування).

- **Способи захисту:** перевірка вагітних жінок, донорського грудного молока.

Якими шляхами ВІЛ не передається !

- Через чихання, кашель, перебування в одному приміщенні;
- Через укуси комах та домашніх тварин;
- При користуванні спільними з ВІЛ-інфікованою людиною посудом, постільною білизною, рушниками
- При користуванні спільним туалетом, ванною, сауною
- При рукостисканні і поцілунку

Де пройти обстеження на ВІЛ ?

Обстеження на ВІЛ найкраще пройти в кабінеті довіри, його адресу можна дізнатися через телефонну довідкову службу, або в медичних закладах. Прийом в таких кабінетах ведеться анонімно або на умовах довіри (збереження таємниці інформації).

!

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



Курси цивільної оборони м. Миколаєва

інформують, застерігають, рекомендують

ХЛОР – зеленувато – жовтий газ з різким запахом. Отруйний. Температура кипіння – 34,6 °С, важчий за повітря в 2,5 рази, Стелиться по землі і збирається в долинах, ярах, підвалах.

Випаровуючись в атмосфері створює білий туман. Суміш хлору з водородом вибухонебезпечний.

Дії на організм: різь в очах, слезовиділення, різка грудна біль, сильний кашель, блювота. Смерть настає при набряку легень через 5-25 хв. Смертельна концентрація – 0,1-0,2 мг/л призводить до смерті через 1 годину.

ПЕРША ДОПОМОГА

1. Герметизуйте вікна, двері, щілини



2. Надягайте засоби захисту



3. При відсутності засобів захисту вибирайте високі місця (верхні поверхи, дахи, дерева, пагорби)



4. Виходити з зони зараження перпендикулярно до вітру.

5. При виході з місця зараження вимийте очі, рот, нос 2% розчином соди, випійте тепле молоко з содою.

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

Що треба знати про АМІАК!

А М І А К – безбарвний газ з різким запахом нашатирного спирту. Твердіє при температурі мінус 78 °С, вдвічі легший від

повітря. 10% розчин – це нашатирний спирт, 18-20% розчин – аміачна вода, яка використовується як добрива. Рідкий аміак використовується в холодильних машинах.

Дії на організм: Пари аміаку викликають пошкодження органів дихання, сильне серцебиття, сильно подразнюють слизову оболонку, шкіру, сверблячку та опіки шкіри, спричиняють різь в очах, виділення сліз. У випадку попадання рідкого аміаку на шкіру можливе обмороження.

ЯК ЗАХИСТИТИСЬ ВІД АМІАКУ?

1) Почувши запах аміаку необхідно рухатись проти вітру.



2) Так, як аміак легший від повітря, необхідно спуститись в яму.

3).Захист органів дихання від аміаку забезпечують промислові фільтруючі, ізолюючі протигази, , респіратори РПГ-67-КД, РУ-60М-КД.



4). При виході з зони зараження шкіру і очі промити водою протягом 15 хв . 1% розчином борної кислоти.

Будьте обережні з аміаком!

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

Обережно, отруйні комахи”

Каракурт

Місце зустрічі – сади, огороди, висока трава. Сезонність захворювання – весняно-літній період. Агресивною і отруйною є лише





Кліщ

Місце зустрічі – ліс, парк, водойми, колодязі, резервуари з питною водою, тваринницькі приміщення, пасовища, житлові приміщення. Сезонність захворювань – весняно-літній період. Деякі кліщі можуть бути носіями збудників кліщового енцефаліту – важкого захворювання, що уражає центральну нервову систему. Кліщі, які присмокталися до шкіри, мають вигляд малопомітних чорних плямок, їх важко відрізнити від природних утворень на

Допомога: уражене місце змастити олією, вазеліном, гасом, бензином. Після цього паразит спробує вилізти самостійно. Ранку потрібно змазати розчином йоду, вилучених кліщів спалити.

Якщо кліщ не відчепився, візьміть його пінцетом і повільно викручівайте.

Давити чи різко висмикувати кліща не можна, щоб у шкірі не залишалася його голова. Якщо при видаленні кліща голівка його відірвалася і залишилася в товщі шкіри, потрібно звернутися в медичну установу для видалення голівки кліща.

1. П

Грип, ягід необхідно дотримуватися найпростіших запобіжних правил. Одяг повинен надійно закривати тіло: штани заправлені у шкарпетки, куртка наглухо закрита, обшлагаи повинні щільно облягати кисті рук, комір і манжети можна змастити камфорною олією, вуха і волосся - закрити косинкою або беретом, на ногах - взуття.

і

2. Для запобігання укусів комах слід застосовувати засоби відлякування: хімічні засоби, що продаються в аптеках та у магазинах господарчих товарів.
3. Під час роботи на городі або відпочинку на природі добре запалити димове вогнище, яке також відганяє комах.
4. Не брати в руки незнайомі комахи.

Народні засоби при укусах комах:

Залити 2 ст. ложки дрібно нарізаних листів м'яти і 0,5 ст. кип'ятка, нагріти на водяній бані, настояти 10 хвилин при кімнатній температурі, процідить, змазати місця укусів.

ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



Курси цивільної оборони м. Миколаєва

інформують, застерігають, рекомендують

Ви – пасажир громадського транспорту: автобусу, тролейбусу, трамваю.

1. Тролейбус і трамвай вважаються безпечнішими від автобуса, тому що рухаються з невеликою швидкістю по рейкам або вздовж проводів і мають ширші та зручніші двері й проходи.

Але за деяких обставин вагон може опинитися під напругою. Якщо таке трапилось, постарайтеся якнайшвидше вийти з нього, не торкаючись руками металевих частин: поручнів, корпусу, дверей.

Намагайтеся діяти обережно, не штовхайте інших пасажирів, адже вони можуть похитнутися і постраждати від ураження електричним струмом.

2. Не засинайте під час руху

3. Не притуляйтесь до дверей, не стійте на сіднях транспортних засобів.

4. Тримайте свої речі на видноті. Найкраще тримати речі на колінах або притуливши до стінки.

5. Якщо не маєте при собі проїзного талону, готуйте гроші (оплату за проїзд) заздалегідь, заходячі в транспорт.



- 6 В переповненому транспорті такі речі, як черевики на високих підборах, довгий шарф, ланцюжок на шиї, рюкзак, якийсь високі предмети, можуть бути небезпечними.
- 7 Уникайте порожніх автобусів, трамваїв, тролейбусів.
- 8 Коли все ж випадає їхати пізно, то сідати краще біля водія, причому не біля вікна, а ближче до приходу, щоб до вас незручно було підсісти.
- 9 Якщо , не зважаючи на це, підозрілий незнайомець хоче сісти поруч, пропустіть його до вікна або пересядьте.
- 10 Вибір безпечного місця:
 - Кабіна водія і передні сидіння – найнебезпечніші;
 - Задні сидіння, майданчик біля виходу – небезпечні через скупчення пасажирів, яким не має, за що триматися.
 - Проходи і виходи (кишенькові злодії), місця біля дверей – небезпека випасти з транспорту.
 - Середня частина автобусу є найбільш безпечною.
11. Не відлікайте водія під час руху.
12. До виходу необхідно готуватися заздалегідь, ввічливо запитуючи людей у проході , виходять вони чи ні на наступній зупинці.
13. Під час руху треба триматися за поручень, а не за пасажира.
14. Громадський транспорт потенційно небезпечний: може попасти в дорожню аварію, може виникнути пожежа із-за необережності, комусь з пасажирів стане погано. Тому , обов'язково звертайте увагу в транспорті , де знаходяться аварійні виходи та інші засоби безпеки: вогнегасники, аптечки, молотки для розбиття шибки.

Як поводитися під час аварії

1. Під час аварії треба зберігати спокій, щоб реально оцінити небезпеку і приймати правильні рішення.
2. Не слід намагатися вистрибнути з автобуса на ходу тому, що шансів уцілити всередині у десять разів більше.
3. У салоні треба стояти боком, щоб неминучі зіткнення припадали на правий чи лівий бік тулуба.
4. Після зупинки слід якнайшвидше вибратися з салону, тому що через підтікання палива може статися вибух.
5. Навчіться приймати положення , яке під час аварії (при зіткненнях н наїздах на перешкоди) є найбезпечнішим:

А). це положення найкраще приймати при лобовому зіткненні: нагніть голову до колін, обхопіть її руками, упріться ліктями у передні сидіння;

Б). це положення є найбезпечнішим при боковому зіткненні. Підборіддя притисніть до грудей, ногами упріться у підлогу, а руками тримайтеся за передне сидіння;

В). при задньому ударі треба встигнути зісковзнути вниз, упершись головою у спинку сидіння.



Пам'ятайте!

Вміння під час аварії швидко приймати безпечне положення може врятувати людині життя

З
ВИСУВАЙТЕ:
ДОПОМОГТИ!

П А М'Я

*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

Ви – пасажир легкового автомобіля.



1. Сідайте в легковий автомобіль тільки після повної його зупинки і тільки з боку тротуару або узбіччя.

2. Відчиняючи двері, переконайтеся, що ви не вдарите пішоходів, які стоять або рухаються поруч з автомобілем.

4. Не сідайте в автомобіль, якщо ви відчуваєте запах спірного або вам здається підозрілими його пасажери.

5. Не висувайте під час руху у вікна руки, голову, предмети.

6. Користуйтеся пасами безпеки. Поясна частина пасу повинна лежати на стегнах. Верхня частина пасу безпеки повинна проходити приблизно через середину плеча, але в жодному разі не через шию.

7. Захист при наїзді на автомобіль ззаду: Якщо ви пристебнуті пасами безпеки, то упріться ногами в підлогу, щільно притисніться спиною до сидіння, руки заведіть за голову і зімкніть кисті на шиї під потилицею. Якщо ви не пристебнуті пасами безпеки знаходитесь праворуч від водія, ви повинні зісковзнути і прийняти положення, щоб голова і шия щільно притиснулися до спинки сидіння, а коліна вперлися у панель приладів.



8. Якщо в автомобілі загорілося, відчувається запах палива чи диму, слід негайно зупинити автомобіль, вимкнути запалення, вийти з салону. За допомогою вогнегасника піску, землі, снігу, брезенту загасити вогонь.

9. Надати першу медичну допомогу потерпілим, користуючись медичною аптечкою.

ПАМ'ЯТКА

ПОСЛІДОВНІСТЬ ДІЙУЧНІВ ПРИ ПОЖЕЖІ В ШКОЛІ

ТРИВОГА.

Будь-хто – учень чи представник персоналу має без вагання оголосити тривогу. Оповіщення про пожежну тривогу в будь-якій частині приміщення має слугувати сигналом для повної евакуації з будівлі.

ВИКЛИК СЛУЖБИ 101

При виникненні навіть незначної пожежі потрібно негайно оповістити про це пожежну охорону.

ЕВАКУАЦІЯ.

Після сигналу “Тривога” учні повинні звільнити приміщення класу за командою вчителя, відповідального за кабінет. Виходити із класу бажано по одинці або парами, як сидять за парами. Учні мають залишити школу в супроводі класного керівника. При цьому слід зачиняти входні двері, якими ніхто більше не користуватиметься. Після сигналу “Тривога” директор школи повинен прибути до заздалегідь визначеного місця збору учнів навчального закладу. Кожний вчитель за допомогою класного журналу перевіряє кількість проводячи повноцінну перекличку.

Під час руху по сходах учні одного класу повинні триматися разом та організовано спускатися донизу по одній стороні сходів, друга сторона має бути вільною для руху учнів інших класів, окрім випадку, коли сходи надто вузькі.



Весь персонал школи за командою “Тривога” повинний негайно відбутися до місця збору. Коли потрібно організувати пошук людей у приміщенні діють невоєнізовані формування школи.

ЗБІР.

Місце збору повинно обиратися заздалегідь. Кожен клас, що прибув до місця збору по тривозі, повинен зайняти визначене місце у строю і не може його змінювати без розпорядження директора.

ПЕРЕКЛИЧКА.

Перекличку бажано робити за класним журналом, а кожна відповідальна за евакуацію особа повинна особисто повідомляти директора про кількість евакуйованих. Директор

повинен зустріти начальника пожежної охорони і проінформувати його про перебіг евакуації.

ІНСТРУКТАЖ.

Всі нові учні та члени персоналу мають бути ознайомлені з усіма можливими маршрутами евакуації.

Запам'ятайте!

Під час пожежі в школі слід дотримуватися особливих допоміжних заходів.

У першу чергу потрібно зачинити двері, за якими горить вогонь.

Якщо Ви помітите пожежу через вікно - не намагайтеся увійти до палаючого приміщення, адже потік свіжого повітря активізує горіння. А дим, що виходитиме через відкриті двері заважатиме проведенню евакуації. Оголосити тривогу через доступні засоби оповіщення. Збір – в заздалегідь визначеному місці. Після оголошення тривоги викликати пожежну охорону, проінформувати їх по прибутті про перебіг евакуації, надати план евакуації.

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

ОБЕРЕЖНО, РТУТЬ!

РТУТЬ- метал сріблясто-білого кольору, у звичайних умовах легко-рухома рідина, що при ударі поділяється на дрібні кульки, у 13,5 разів важча за воду.

Температура плавлення - +38,9°C. З підвищенням температури випаровування ртуті збільшується.

Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні, не мають запаху, активно поглинаються штукатуркою, склом, деревом, лінолеумом, тканиною, що є додатковим джерелом небезпеки.

Потрапивши до організму через органи дихання, ртуть акумулюється і залишається там на все життя.

ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ

Гостре отруєння з'являється через 8-24 години.

Симптоми: загальна слабкість, головний біль, підвищення температури; згодом біль у животі, розлад шлунку, хвороба ясен.

Хронічне отруєння з'являється при вдиханні малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу.

Симптоми: швидке стомлювання, послаблення пам'яті, головний біль, в окремих випадках можливі катаральні прояви з боку верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук, повік, у тяжких випадках – ніг і всього тіла.

Ртуть уражає нервову систему, а її тривалий вплив викликає божевілля.



ДІЇ ПРИ РАПТОВОМУ РОЗЛИВУ РТУТІ У ПРИМІЩЕННІ ШКОЛИ

1. негайно покиньте приміщення, де розлита ртуть.
2. Зберігайте спокій, уникайте паніки.
3. Повідомте про ситуацію, що сталася, вчителів та адміністрацію школи.
4. По можливості, відчиніть навстіж всі вікна для провітрювання.
5. Зачиніть всі двері, цим самим припиніть доступ до забрудненого приміщення.
6. Обстежте своє взуття, при виявленні на підшві взуття слідів ртуті – вичистіть та промийте її міцним, майже чорним, розчином марганцівки.

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



Курси цивільної оборони м. Миколаєва

*інформують, застерігають, рекомендують
“Правила, які необхідно дотримуватися під час грози”*

Щоб знизити ризик під час грози на відкритій місцевості:

1. Не можна ховатися під високі дерева (дуб, тополя, ялина, сосна). Дуже рідко блискавка влучає у вербу і клен, а найменш вірогідна її атака на кущі.

2. На відкритому просторі краще присісти у суху яму, траншею. Не лягайте на землю, а краще слід сісти, злегка нагнувши голову.

3. Якщо вас двоє, троє чи більше, - не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноці, бо розряд, як відомо, перебігає через контакт людських тіл.

4. Перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі, а не розкидано, тим самим звузивши площу можливого ураження розрядом; **Позбавтесь усіх металевих предметів, які є на вас чи при вас:** лопати, сокири, ножі, браслети, навіть годинники – покладіть у захищеному місці подалі від себе.;

5. Під час грози припиніть прогулянку на велосипеді або верхи на коні - велосипед поставте якнайдалі від себе, а коня прив'яжіть, бажано до не до високого дерева і не до паркану;

6. Не можна купатися під час грози, але якщо гроза застала під час купання, то слід до берега добиратися повільно, спокійно, не вимахуючи руками; якщо гроза застала вас на човні, то треба вибратись на берег,



а якщо це зробити неможливо, слід сидіти нерухомо, витягнувши з води весла.

7. У горах необхідно уникати різних виступів, підвищень.

8. Не користуватися мобільними телефонами.

Якщо ви перебуваєте в приміщенні:

- негайно зачиніть всі двері, квартирки, вікна і відійдіть подалі від них, також тримайтеся на відстані від електроприладів, труб, взагалі будь – якого металевого начиння;
- не користуйтеся водогоном, в жодному разі не слід митися у ваннах;
- утримайтеся дзвонити по телефону, при великій потребі робіть це швидко одразу ж після чергового грозового розряду.



Тож якщо людина не розгубиться і згадає ці поради, Її обмине навіть та десятимільйонна доля ризику, яку таїть у собі блискавка. Бо, як кажуть у народі, береженого і Бог береже.

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

КУЛЬОВА БЛИСКАВКА

Статистика свідчить, що більшість людей ніколи навіть не бачила і не побачить цю блакитну, зелену, жовту або червону кулю сантиметрів до двадцяти діаметром, що повільно пливе в потоці повітря. З'являється вона, звичайно, в грозу або після грози.

Зустріч, з кульовою блискавкою не обіцяє людині нічого доброго. Свідків такої зустрічі мало — контакт найчастіше закінчується загибеллю. А ті, хто залишився в живих, як правило, тяжко і довго хворіють. **Симптоми недуги** такі ж самі, як при тяжкому радіоактивному опроміненні та ураженні центральної нервової системи. При зіткненні з землею кульова блискавка пробиває ями півметра завглибшки та півтора метра діаметром.

Температура в епіцентрі сягає десяти - п'ятнадцяти тисяч градусів.

"Таємнича гостя" поширює навколо себе потужне випромінювання невідомої природи, а також спроможна іонізувати повітря та змінювати фізико - хімічні властивості предметів, з якими вступає у безпосередній контакт.

Отже, що робити, якщо все ж у ваш будинок (наприклад, через квартиру) залетіла така блискавка?

Ваші дії

- Не варто робити різких рухів і тим більше втікати: Слід зачайтися, затамувавши дихання.

– Тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводки, не доторкайтеся до металевих предметів.

Блискавка зникне сама по собі — іноді безшумно, іноді з вибухом. Вона може залишити після себе дірку в дверях або — лише запах озону.

– Добре було б встигнути взяти в руки який-небудь предмет (неметалевий!) та виставити його перед собою. Якщо блискавка "прилипне" до нього, обережно покладіть предмет на землю.

– Потім намагайтеся повільно вийти з приміщення, не викликаючи коливань повітря.

– І не втрачайте пильності: після таких візитів бувають пожежі.

Сподіваємося, що, використовуючи наші рекомендації, ви убережетеся

від смертельної небезпеки, яку таїть у собі кульова блискавка.

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



Курси цивільної оборони м. Миколаєва

інформують, застерігають, рекомендують

ЯК ВИКЛИКАТИ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНУ СЛУЖБУ

Найважливіше при пожежі – викликати пожежну охорону. Робити це потрібно з безпечного місця: наприклад, із сусідньої квартири (будинку), мобільного телефону чи з таксофона на вулиці.

Щоб викликати пожежників, потрібно зняти трубку і набрати **“101” (“112”)**.

Вас з’єднають з диспетчерською місцевої пожежно-рятувальної служби. Диспетчер поставить вам ряд запитань (на які ви повинні відповісти чітко).

1. Адреса?

2. Об’єкт? (де виникла пожежа, наприклад, у квартирі, школі, офісі тощо)

3. Що горить? Що конкретно горить на об’єкті)

4. Номер будинку, (корпусу)?

5. Номер під’їзду?

6. Номер квартири?

7. Який поверх? (скільки поверхів у будинку)

8. Код на дверях під'їзду?
9. Чи існує небезпека для людей?
10. Прізвище?
11. Телефон?

Закінчивши телефонну розмову, залишайтеся поблизу, щоб скерувати пожежні автомобілі, які приїдуть на місце події.



ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА

*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

Як розв'язати конфлікт?

Конфлікти у перекладі з латині означає зіткнення, це невід'ємна частина людських стосунків. Вони виникають через те, що кожна людина має відмінні від інших погляди, вподобання і переконання, власні інтереси і бажання, віру, ідеали. Цінності у людей часто не збігаються, а через це виникають конфлікти.

Дуже важливо навчитися розв'язувати їх на основі **толерантності**.



Толерантність - це доброзичливість, визнання за кожною особою права бути іншою і повага цього права. Цього так не вистачає нам.

До умінь та навичок, які допомагають уникати зайвих конфліктів і конструктивно розв'язати їх, належать: упевнена поведінка, висока культура спілкування (відкритість, тактовність, уміння слухати і говорити), уміння передбачати наслідки своїх слів і вчинків, здатність вчасно розпізнавати конфліктну ситуацію, розібратися в суті конфлікту, вміння володіти своїми жестами і мімікою,

опанувати бурхливі емоції.

Це необхідно не лише знати, а й постійно практикуватися.

В цьому Вам допоможуть наступні рекомендації:

- Завжди виходьте з того, що краще вирішити проблеми шляхом переговорів, ніж ігнорувати її чи сваритися. Переконайте в цьому інших учасників конфлікту.
- Домовтесь про час і місце для переговорів і про ведення їх у спокійному тоні.
- Під час переговорів намагайтесь вирішити проблеми, а не виграти за будь – яку ціну. Прагніть змінити формулу: « Я – проти тебе» на : « Ми разом – проти проблеми».
- Дотримуйтесь принципів ведення переговорів
 - обговорюйте проблему, а не людей;
 - з'ясуйте глибинні причини конфлікту;
 - запропонуйте ідеї для його розв'язування;
 - розгляньте , наскільки вони відповідають вашим інтересам;
- Прийміть рішення , яке влаштовує обох, і домовтесь його виконувати.

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

Сигнал “УВАГА ВСІМ!”



Кожний громадянин України повинен знати порядок подавання сигналу “УВАГА ВСІМ!” та діяти за ним та іншими сигналами в умовах НС мирного та особливого періоду.

Одночасно з інформацією про НС передаються вказівки про порядок дій формувань ЦЗ і населення.

Щоб звернути увагу населення можуть використовуватися електричні сирени, гудки підприємств, сирени транспорту, дзвони тощо. Тривалі гудки підприємств, електорсирен та інших технічних засобів визначають попереджувальний сигнал “УВАГА ВСІМ!”

За цим сигналом населення зобов'язане увімкнути радіотрансляційні та телевізійні приймачі для прослуховування негайного повідомлення.



Тексти повідомлень передаються протягом 5 хвилин державною мовою і мовою, якою користується більшість населення в регіоні з припиненням іншої передачі.

Почувши сигнали оповіщення , кожний громадянин зобов'язаний:

1. Увімкнути радіоприймач, телевізор місцевого віщання;

2. Уважно прослухати звернення до населення, яке пролунає після відключення сирен, гудків тощо;

3. Продумати і виконати усі рекомендації, що пропонуються;

4. Знайти можливість сповістити про отриману інформацію сусідів чи знайомих, а за змогою надати їм допомогу.

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



Курси цивільної оборони м. Миколаєва

інформують, застерігають, рекомендують

ПОЖЕЖА У КВАРТИРІ

Якщо у вашій квартирі виникла пожежа, потрібно вжити ряд заходів, які допоможуть вибратися з приміщення неушкодженими.

◆ Якщо ви прокинулися від шуму пожежі чи запаху диму, **не сідайте в ліжку, а сповзайте з нього прямо на підлогу.** Якщо ж ви сядете на ліжку, то можете вдихнути дим з отруйними газами. **Не гаючи часу, проберіться, лазуючи по підлозі під хмарою диму, до дверей вашої спальної кімнати.**

Так ви уникнете отруєння димом. **Добравшись до дверей, не відкриваючи їх, обережно доторкніться до них, або до ручки тильною стороною долоні.** Якщо двері не гарячі, ви можете їх обережно відчинити. Якщо гарячі, не відчиняючи, закрийте щілину під дверима, щоб уникнути подальшого проникнення диму, а потім поверніться у той же спосіб у глибину кімнати і вживайте заходів для порятунку.



◆ Щоб у цій ситуації **відкрити вікно**, потрібно



глибоко вдихнути і затримати дихання.
Потім, висунувшись із вікна, **покликати на допомогу**.
Якщо біля вікна ви знову задихаєтеся, потрібно присісти і знову зробити глибокий вдих. За тим знову висунутися з вікна і звати на допомогу, стараючись повернути до себе увагу перехожих.

- ◆ **Якщо можна відчинити двері спальні, вибирайтесь з неї навкарачки і зачиніть їх за собою. Залишаючись нижче рівня диму, прямуйте до виходу з квартири. Повідомте про пожежу всіх, хто є у квартирі. Обов'язково закривайте всі двері, які ви проходите.**
- ◆ **Як тільки ситуація стане достатньо безпечною, щоб зателефонувати, викличте пожежно-рятувальну службу за номером**

“101” чи “112”.



ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

Якщо запах газу в приміщенні

1. Припинити користуватися газовими приладами.
2. Перекрити крани до приладів і на приладах.
3. Відчинити вікно і двері, провітрити приміщення.
4. Не запалювати вогню, не курити, не вмикати і не вимикати електроосвітлення і електроприлади, не користуватись електродзвінками.
5. Викликати аварійну службу газу за телефоном **104**.



Якщо запах газу в підвалі, під'їзді, на подвір'ї, на вулиці

1. Повідомити аварійну газову службу за телефоном **104**.
2. Вивести людей з загазованого середовища, попередити присутніх у приміщенні про небезпеку вмикання і вимикання електроосвітлення, а також відкритого вогню та іскри.
3. До прибуття аварійної бригади організувати провітрювання приміщення.

Способи виявлення витoku газу

1. На око: на поверхні газових труб, що змочені мильною водою, на місці витoku газу утворюються бульбашки.
2. На слух: у випадку сильного витoku газу виривається зі свистом.
3. По запаху: характерний запах газу стає сильнішим поблизу місця витoku.
4. Пам'ятайте! Не можна шукати місце витoku за допомогою відкритого вогню.

Якщо загорівся газ у місці витoku

1. Негайно евакууйте усіх людей із квартири і від сусідів викличте аварійну газову службу за телефоном **104** і оперативно-рятувальну службу цивільного захисту за телефоном **101**.
2. Доки газ горить, небезпеки вибуху немає, тому ніколи не намагайтеся гасити полум'я, оскільки це може призвести до катастрофи.
3. Постарайтесь перекрити подачу, слідкуйте за тим, аби не загорілись розташовані поблизу вогню предмети (штори, рушники тощо).

Якщо зникло полум'я при приготуванні їжі на газовій плиті

1. Помітивши згаслий пальник, не намагайтеся знову запалити його, це призведе до вибуху газу.
2. Перекрийте кран подачі газу, відкрийте вікна і провітріть кухню.
3. Зачекайте, поки пальник вихолоне (при необхідності очистіть його від залишків їжі та жиру, продуйте отвори подачі газу), і потім знову запаліть газ, попередньо закривши вікна і ліквідувавши протяг.
4. Об уникнути отруєння газом, намочіть водою носовичок, обличчя і, дихаючи через нього, увійдіть на кухню та перекрийте подачі газу.
5. Якщо це зробити не вдається, негайно евакууйте всіх сусідів по житловому майданчику й викличте аварійну газову службу, оперативно-рятувальну службу цивільного захисту.



Після вибуху газу

1. Негайно викличте аварійну газову службу, оперативно-рятувальну службу цивільного захисту, міліцію і "швидку допомогу".
2. По можливості рятуйте сусідів з-під уламків стін і перекриттів, застосовуючи підручні засоби (ломи, лопати, багри тощо), гасіть пожежу.
3. Будьте обережні: вибухи можуть повторитися. Якщо під час вибуху в сусідів ви знаходитесь в квартирі, перекрийте подачу газу і вимкніть електрику, негайно залишіть квартиру, закривши за собою двері.
4. Якщо ви не зайняті гасінням пожежі або порятунком людей, вийдіть на вулицю і залишаючись там до прибуття відповідних служб, надайте першу допомогу потерпілим.

Надання долікарської допомоги потерпілим

При всіх нещасних випадках, пов'язаних з використанням газу (вибух, пожежа, отруєння) слід зателефонувати в одну з міських служб: "швидку допомогу" - 103, оперативно-рятувальну службу - 101, газову - 104, міліцію - 102.

Пам'ятайте!

Будь-яка з цих служб повідомить решту і вони прибудуть на місце події. До прибуття "швидкої допомоги" потерпілому слід надати першу долікарську допомогу.

При опіках потерпілого слід перемістити в безпечне місце і захистити уражені місця від зовнішнього середовища. Захисними засобами можуть бути будь-які стерильні матеріали (бинти, марля), чисті і випрасувані простирадла, покривала, скатерті.

Недопустимо очищати шкіру від прилиплого і пригорілого одягу, розрізати пошкоджені ділянки тіла, щоб у рану не занести інфекцію.

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



Курси цивільної оборони м. Миколаєва

інформують, застерігають, рекомендують

При всіх нещасних випадках слід зателефонувати в одну з міських служб:



101

**- рятувальна служба
МНС**



102

- міліція





103

- швидка
медична допомога



104

- аварійна служба
газу

ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

ГРИП І ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

Грип - гостре та найбільш розповсюджене захворювання.

Збудник - вірус декількох типів (А, В, С). У зовнішній середовищі вірус зберігається кілька годин; при нагріванні (до 50-60 градусів С) гине через 5-10 хвилин; чутливий до впливу ультрафіолетового опромінення, добре зберігається при низьких температурах.

Інкубаційний період - від декількох годин до 2-3 днів. Джерело інфекції - хвора людина .

Основний шлях передачі інфекції – повітряно - краплинний. Крапельки носоглоткового слизу й слини попадають при розмові, кашлі, чханні в навколишнє повітря на відстані до 3 метрів. Вірус зберігає життєздатність на носових хустках, рушниках і т.д. до 11 днів.

Найбільш чутливими до вірусу є діти.

Ознаки захворювання грипом: загальна слабкість, озноб, підвищення температури тіла, головний біль, насморк, болі в м'язах.

Хворий грипом ізолюється вдома. У домашніх умовах хворого поміщають в окрему кімнату або відокремлюють ширмою (простирадлом); виділяють окремий посуд, рушник, інші предмети особистої гігієни, які дезінфікують кип'ятінням або в розчині хлораміну (1% протягом години). Приміщення часто провітрюють, проводять вологе збирання із застосуванням дезінфікуючих засобів (при догляді за хворим обов'язково надягають ватно-марлеву або марлеву маску).

З метою профілактики широко проводити загальноздоровчі заходи, а саме провітрювання приміщень, вологе збирання із застосуванням дезінфікуючих засобів..

Для профілактики використовують різні варіанти вакцин, протигрипозний гамма-глобулін, лейкоцитарний інтерферон, ремантадин. Рекомендується також прийом полівітамінів.

У період підйому захворюваності грипом і іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями необхідно приймати більше цибулі й часнику, які містять природні антимікробні речовини - фітонциди.

ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

ЩО ПОВИНЕН ЗНАТИ КОЖНИЙ ПРИ ПЕРЕГРІВАННІ ОРГАНІЗМУ?

- Спочатку людина відчуває втому, головний біль, запаморочення, нудоту, спрагу.
- Пізніше — шум у вухах, задишка, прискорене серцебиття (інтенсивно червоніє обличчя, нерідко бувають носові кровотечі).
- Якщо в цей час вжити необхідних заходів, можна уникнути тяжких наслідків перегрівання.
- Але якщо потерпілий залишатиметься на сонці та в теплі, розвиваються процеси, обумовлені ураженням центральної нервової системи:
 - важка задишка,
 - частий і слабкий пульс,
 - галюцинації,
 - підвищення температури до 40°C,
 - з'являються судоми,
 - марення,
 - можливий параліч органів дихання, припинення роботи серця.



Небезпека сонячного теплового удару збільшується при фізичному навантаженні та нестачі води.

Організм не встигає охолоджуватися і швидко перегрівається.

Що робити при перегріваннях?



- Потерпілого необхідно покласти у тінь, піднявши вище голову, або в прохолодне приміщення, зняти одяг.
- Найголовніше - охолодити організм.
- Необхідно прикласти холодні компреси на голову, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простиралом.
- Охолодження не повинно бути різким і швидким.
 - Якщо людина ще не знепритомніла, її треба напоїти холодною, трохи підсоленою водою.
- При втраті свідомості потрібно покласти потерпілого на бік.
- При дихальній аритмії починають негайно робити штучне дихання.

Запобігання перегріванню організму полягає в дотриманні норм прийому сонячно-повітряних ванн. Це особливо важливо для дітей

Уникнути сонячного удару дуже просто: одяг повинен бути з легкої нещільної тканини, світлий, слід носити головний убір.

По можливості дотримуватися питного режиму, не сидіти довго на сонці.

Намагатися не зловживати витривалістю свого організму, більше перебувати у холодку.

ЗАПОБІГТИ!

ВРЯТУВАТИ!

ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



Курси цивільної оборони м. Миколаєва

інформують, застерігають, рекомендують



Найулюбленими святковими фейерверками являються хлопавки, петарди, бенгальські вогні, салюти, ракети, фейерверки та інше. Але вони небезпечні.

Тому треба знати правила користування з деякими з них.

Хлопавки. Це одна із самих улюблених і безпечних забав. Проте варто пам'ятати, що **не можна направляти хлопавку в особу або на освітлювальні прилади, застосовувати її поблизу полум'я свіч або розпечених спіралей.** Дітям можна підривати хлопавки тільки в присутності дорослих.

Петарди. Основні правила безпеки при їхньому використанні: забороняється їхнє носіння в кишенях і без упакування, не можна розбирати їх, після підпалу необхідно відкидати їх від себе на відстань 5-6 метрів. Піротехнічний виріб ручного запуску повинний мати сповільнювач, що забезпечує безпеку запуску й час, за який необхідно встигнути покинути небезпечну зону.

Бенгальські вогні рекомендується використовувати тільки в великих вентиляваних приміщеннях або на вулиці. При використанні цих і багатьох інших феєрверків необхідно пам'ятати, що неакуратне поводження з ними може спричинити пожежу або завдати шкоди здоров'ю.

ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ДОРОЗІ:

- не можна переходити вулицю на червоне світло незалежно від того рухається чи ні по ній автотранспорт;
- на проїжджу частину дороги ні в якому разі не можна вибігати чи влаштувати на ній ігри. На дорогу з тротуару можна лише зійти ;
- небезпечно на дорогу виходити із-за перешкоди, яка обмежує видимість і пішоходів, і водіїв транспортного засобу;
- ходити можна лише по тротуарах, а якщо тротуару немає - потрібно йти лицем проти руху транспорту: тоді не лише водій бачить пішохода, але й пішохід водія;
- без батьків дітям вулицю найкраще переходити в гурті пішоходів;
- при переході вулиці спочатку потрібно подивитися наліво, а на середині дороги – направо;

- **дорожньо** – транспортні пригоди трапляються не тільки на дорозі але і в дворах. Загрозу дитячому житті може нести не лише автомобіль чи мотоцикл, а навіть велосипед. **Тому, діти, будьте обережні!**



ЗАПОБІГТИ!
ВРЯТУВАТИ!
ДОПОМОГТИ!

ПАМ'ЯТКА



*Курси цивільної оборони м. Миколаєва
інформують, застерігають, рекомендують*

ТУБЕРКУЛЬОЗ І ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

*«Жодне захворювання по розманітності форм, протіканню,
наслідкам не може конкурувати з туберкульозом»
академік О. Сперанский*

Туберкульоз – це інфекційне захворювання, що передається повітряно-краплинним шляхом, як від хворих туберкульозом людей, так і тварин : великої рогатої худоби, свиней, овець, кіз, кроликів, птахів й інших тварин. Можна занедужати при вживанні заражених продуктів харчування, зокрема сирого молока або погано провареного м'яса від хворих на туберкульоз тварин. Рознощиками туберкульозу можуть бути мухи, таргани, деякі види кліщів. Зараження можливо при поцілунках, докуривані чужої сигарети, через книжки, ушкоджену шкіру, посуд. Захворювання передається й статевим шляхом.

ОЗНАКИ ПРОЯВУ ЗАХВОРЮВАННЯМ ТУБЕРКУЛЬОЗОМ:

Погіршення самопочуття, слабкість, нездужання, млявість, швидка стомлюваність, підвищення температури, зниження апетиту й працездатності, може з'явитися запальність, дратівливість. Одночасно з'являється кашель - звичайно сухий.

Ці ознаки не обов'язково вказують на захворювання туберкульозом, вони можуть проявлятися й при інших захворюваннях. Але кожна людина, що цінує своє здоров'я, повинен звернутися до лікаря .

ПОМ'ЯТАЙТЕ:

РАННЄ ВИЯВЛЕННЯ Й СВОЄЧАСНЕ ЛІКУВАННЯ - ОДИН З НАЙВАЖЛИВІШИХ ШЛЯХІВ ДО ПЕРЕМОГИ НАД ТУБЕРКУЛЬОЗОМ!

ЗАПАМ'ЯТАЙ ! При всіх нещасних випадках слід зателефонувати в одну з міських служб:



101

- рятувальна служба
МНС



102

- міліція



103

- швидка
медична допомога



104

- аварійна служба



газу