

Запорізький навчально-виховний комплекс «Запорізька Січ» військово-спортивного профілю  
Запорізької міської ради Запорізької області

«Затверджено»

Директор ЗНВК «Запорізька Січ»

Л.О. Ганжа

Наказ від \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**ІНСТРУКЦІЯ №\_\_**  
**З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**  
**ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ**

## **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.**

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти під час літніх канікул поширюється на всіх учнів під час перебування на літніх канікулах.

1.2. Дана інструкція містить правила дорожнього руху, пожежної безпеки та електробезпеки, пожежна безпека на відкритих територіях, правила поведінки при виявленні вибухонебезпечних предметів, вимоги безпеки життєдіяльності під час пересування залізничним транспортом, правила щодо запобігання захворювань на грип, інфекційні кишкові захворювання, правила поведінки біля водоймищ, інформація про теплові удари, як уберегтися від удару блискавки та вимоги безпеки життєдіяльності учнів у разі виникнення надзвичайної або аварійної ситуації.

1.3. Даний інструктаж проводять класні керівники (або особи які їх замінюють) з учнями свого класу перед початком канікул з обов'язковим записом у відповідний журнал згідно інструкцій.

1.4. Всі учні повинні знати та неухильно дотримуватись цієї інструкції.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ.**

### **2.1. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів перед початком літніх канікул.**

2.1.1. Перед початком осінніх канікул слід чітко визначити терміни початку та закінчення канікул.

2.1.2. У разі продовження канікул телефонувати в останній день визначених термінів до приймальної навчального закладу або класному керівнику для визначення нового терміну канікул.

2.1.3. Ознайомитися з планом проведення канікул у класі, навчальному закладі, брати активну участь у запланованих заходах.

2.1.4. У разі неможливості за поважних причин або сімейних обставин узяти участь у запланованих заходах під час канікул або вчасно приступити до навчальних занять після канікул, слід завчасно попередити класного керівника, надавши заяву чи медичну довідку, що підтверджує обґрунтованість причини.

### **2.2. Загальні правила поведінки здобувачів освіти під час літніх канікул:**

– під час канікул заборонено перебувати біля водоймищ без супроводу дорослих для запобігання утоплення дітей;

– намагайтесь не знаходитися на вулиці у період підвищеної сонячної активності (з 11.00 до 16.00);

– знаходячись на пляжі, чергуйте час перебування на сонці з відпочинком у тіні та купанням;

– де б ви не знаходились, завжди майте з собою достатню кількість питної води;

– влітку надягайте просторий одяг, який не ускладнює дихання, бажано, світлих кольорів;

– категорично заборонено наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих недобудованих, напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів і попередження травм та загибелі дітей, а також наближатися до будівельної техніки;

– забороняється наближатися та перебувати на недобудованих мостах та мостових спорудах;

– категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;

– уникати вживання в їжу невідомих та отруйних грибів;

– заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;

– пересуватися обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи у відкритий каналізаційний люк;

- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки чи атракціони, турніки, прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
- не виходити на дах багатоповерхівки та не спонутати до цього інших для попередження падіння із висоти;
- не підходити до відчинених вікон, відкривати вікна тільки в присутності дорослих, не нахилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння з висоти;
- не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;
- застосовувати всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, навчальних уроках.

### **2.3. Правила дорожнього руху.**

Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, у тому числі підземних і наземних, а в разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіччя;
- у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або Поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;
- рухатися по дорозі велосипедом можна тільки дітям, які досягли 16 років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; чітко дотримуватися правил дорожнього руху;
- водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;
- для катання на інших засобах (скейтборд, самокат, ролики тощо) обирати спеціально обладнані для цього місця, або на дитячих майданчиках не створюючи небезпеки для оточуючих, виїжджати на проїжджу частину заборонено;
- учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання, які отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах, предметних уроках;
- перебувати поблизу залізничних колій дітям без супроводу дорослих заборонено;

– учні, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

#### **2.4. Загальні правила пожежної безпеки:**

– заборонено тримати вогнєнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймісті речовини, легкозаймісту рідину тощо);

– користуватися газовою плитою вдома тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання під наглядом дорослих;

– застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), використовувати хлопавки, застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть спричинити загоряння і застосовувати горючі матеріали;

– зберігати бензин, газ та інші легкозаймісті горючі рідини, приносити їх до приміщення захищати предметами проходи та аварійні виходи;

– у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці ніякі незнайомі чи чужі предмети, зокрема, побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

– не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться струмом вологими руками. Користуватися електроприладами тільки сухими руками і в присутності батьків. У разі виявлення обірваних проводів, незольованої проводки, іскріння проводки, негайно повідомити дорослих;

– не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;

– під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, дотримуватися правил пожежної безпеки;

##### **2.4.1. Електробезпека в побуті.**

Категорично забороняється:

– підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – такі проводи ще можуть бути підживлені електрострумом;

– підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень за 5 м.

Щоб уникнути ураження електричним струмом, а також запобігти виникненню пожежі при експлуатації електротехнічних приладів необхідно:

- проводити монтаж і експлуатацію електротехнічних приладів лише згідно з інструкціями виробника;

- не користуватися побутовими електричними приладами по закінченню терміну їх служби.

- не експлуатувати електротехнічні прилади, якщо порушено їх ціліність чи пошкоджений корпус;

- не проводити ремонт електротехнічних приладів власноруч;

- не розмішувати обігрівальні електричні прилади біля електропроводки та штепсельних розеток;

- не перевантажувати електричні з'єднувачі електричними приладами, сила струму яких у сукупності перевищує допустимі значення для таких пристроїв;

- не торкатися мокрими руками та не витирати вологою ганчіркою електричні кабелі, штепсельні розетки, вмикачі, інші електроприлади, які ввімкнені в електромережу;

- не залишати без нагляду ввімкнуті електричні прилади.

- використання електричних приладів не за призначенням або невміле користування ними може призвести до виникнення пожежі;

- у ванних кімнатах, туалетах не дозволяється користуватися електричними приладами: плитками, камінами, рефлекторами, переносними світильниками.

**ВАЖЛИВО!** Для гасіння електроприладів, які перебувають під напругою, можна використовувати тільки пісок, вуглекислотні та порошкові вогнегасники. Ці вогнегасники застосовують для гасіння електроустановок та електрообладнання, що перебуває під напругою до 1000 В, з відстані не менше 1 м. Непридатними для гасіння електрообладнання під напругою є водяні та водопінні вогнегасники.

#### **2.4.2. Обережно - газ!**

- При появі запаху газу в квартирі, приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту (при можливості перекрити центральний вентель постачання газу до приміщення) й вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

- Забороняється користуватися несправними газовими приладами чи використовувати їх не за призначенням.

- Не можна залишати без нагляду працюючі газові прилади, бо на випадок затухання одного з пальників в приміщення починає надходити газ, він накопичується, та змішуючись з повітрям, утворює вибухонебезпечну суміш. Необхідно стежити, щоб рідина, що кипить, не залила вогонь пальника, протяг не загасив полум'я.

- Якщо газ потрапив у повітря приміщення, негайно слід закрити кран подачі газу і провітрити приміщення. Ні в якому разі не використовуйте сірники, запальнички та інші джерела відкритого вогню, не вмикай світло та будь-які електроприлади, не користуйся електродзвінками квартир.

- Категорично забороняється сушити білизну чи волосся над плитою із запаленими пальниками.

Перша допомога при отруєнні газом:

- відчинити вікна, двері;

- потерпілого необхідно винести на вулицю і розстебнути одяг на грудях. На голову покласти холодний компрес, а до ніг – грілку, оббризкати обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт (розчин аміаку), напоїти міцним чаєм або кавою;

- викликати швидку медичну допомогу за номером - 103.

#### **2.4.3. Правила поведінки при пожежі.**

- Якщо у квартирі або будинку почалася пожежа, найголовніше - не панікувати! Необхідно негайно повідомити про це пожежну частину: телефонуй за номером 101 – чітко і ясно назви адресу і місце виникнення пожежі. Повідом сусідів.

- Якщо є можливість, то спробуй погасити вогонь засобами, що є під рукою:

- невеликі джерела пожежі можна гасити мокрою ганчіркою (ударами зверху);
- не витягай з вогню предмети, що горять – це сприяє поширенню пожежі. Гаси вогонь (водою або піском) із країв до центру;

- при гасінні пожежі намагайся не відчиняти вікна і двері, бо доступ повітря підсилить вогонь.

- Якщо погасити пожежу до прибуття пожежних неможливо, необхідно з іншими мешканцями будинку, не створюючи паніки, вийти на вулицю, використовуючи для цього сходові марші або пожежні драбини між балконами.

- Якщо вогонь палає у коридорі, на сходах тощо, і неможливо вибратися назовні, залишайся у своїй квартирі, щільно зачини двері, затули щілини мокрими ганчірками, повісь ковдру, килим або будь-що інше.

- Покидай приміщення, пригнувшись якнайнижче, адже дим направляєється вгору;

- при пожежі не спускайся у ліфті, бо може відключитися електрика;

- по можливості змочи якусь тканину, прикрій нею ніс і рот;

- під час переходів через задимлені ділянки затримуй дихання.

#### **Ознаки отруєння чадним газом:**

✓ запаморочення;

✓ блювота;

- ✓ головний біль;
- ✓ червоний колір обличчя;
- ✓ непритомність.

#### **Перша допомога при отруєнні чадним газом:**

- постраждалого необхідно винести на свіже повітря;
- негайно викликати машину швидкої медичної допомоги за телефоном 103.

#### **2.4.4. Правила пожежної безпеки на відкритій території:**

– Багаття, залишене без нагляду відпочивальників, можуть спричинити велику біду. Пам'ятайте, що не можна випалювати траву та інші рослинні рештки та розкладати багаття в лісі.

– Категорично заборонено звалювати та спалювати сміття у лісових насадженнях та заїжджати на територію лісового фонду на автомобілі.

– Забороняється палити, кидати у лісі, на відкритих територіях, на узбіччях автодоріг непогашені сірники та недопалки.

– Помігивши найменше розповсюдження вогню негайно телефонуйте до служби порятунку «101»!

– Категорично забороняється також розкладати багаття, спалювати стерню, залишати легкозаймисті матеріали та складати сміття поблизу ліній електропередач та трансформаторних підстанцій.

#### **2.5. Правила безпеки життєдіяльності під час самотійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у замкнутому просторі, приміщень із чужими людьми:**

– не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, у жодному разі не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;

– не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще відповісти, що не знаєте, і швидко йти геть;

– для безпечного перебування без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20 год., до 14-ти років – до 21 год., до 18-ти років – до 22 год. У темну пору року – із настанням темряви;

– діти мають право не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомиць запитує, чи скоро прийдуть батьки, слід повідомити, що скоро, тим часом зателефонувати батькам, а двері незнайомцям не відчиняти;

– триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травм; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними стосунками;

– не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; слід одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;

– не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень. Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи віком до 18-ти років. За злочини, вчинені після настання 14-річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності; позбавлення волі неповнолітньому може бути строком не більш як на 10 років; найсуворішим примусовим виховним заходом є направлення до спеціальних навчально-виховних установ, що здійснюється примусово, незалежно від бажання неповнолітнього чи його батьків;

- телефони довіри:

Національна гаряча лінія з питань захисту прав дітей – 0-800-500-225 або 772 з мобільного (з 12:00 до 16:00).

Національна гаряча лінія з питань насильства та захисту прав дітей – 8-800-500-33-50.

Центр соціальної допомоги сім'ям – 044-566-15-48 — допоможе в ситуаціях домашнього насильства і при складних сімейних обставинах.

#### **2.6. Правила поведінки при виявленні вибухонебезпечних предметів:**

- якщо ви виявили вибухонебезпечний чи просто підозрілий предмет – негайно повідомте місцеві органи влади та за телефонами 101 та 102. Навіть якщо ви не впевнені, що цей предмет небезпечний – краще перестраховатися. Адже запобігти краще, ніж ліквідувати наслідки. Окрім того, треба дочекатися приїзду спеціальних служб, щоб точно вказати місце та обставини виявлення;

- ні в якому разі не підходьте до знахідки, це може бути вкрай небезпечно. Оптимально безпечна відстань – близько 500 м. Також необхідно окреслити місце знахідки за допомогою мотузки або стрічки. Проте неможна вбивати у землю кілки, адже поблизу цього місця можуть ще знаходитися снаряди;

- одразу припиніть будь-які роботи в районі небезпечного предмета. Удар лопати, грабель, каміння чи просто поштовх може призвести до вибуху;

- в жодному разі не пересувайте, не розбирайте та не нагрівайте небезпечну знахідку;

- не допускайте сторонніх осіб до небезпечного предмета доки не прибули фахівці;

- категорично забороняється самостійно знешкоджувати вибухонебезпечні предмети. Це можуть робити тільки спеціально підготовлені фахівці.

## **2.7. Вимоги безпеки життєдіяльності під час пересування залізничним транспортом.**

### **2.7.1. Загальні правила безпеки для громадян:**

а) переходити залізничні колії необхідно тільки у встановлених для цього місцях: пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди тощо;

б) на станціях, де немає мостів і тунелів, громадяни повинні переходити залізничні колії у місцях, обладнаних спеціальними настилами, біля яких встановлені покажчики "Перехід через колії".

Перед тим, як переходити колію, необхідно впевнитись у відсутності на ній поїзда (локомотива, електропоїзда, вагона тощо).

У разі, якщо колією, яку збирається переходити пішохід, наближається поїзд (локомотив, вагон тощо), необхідно зупинитися на безпечній відстані від колії, пропустити поїзд (локомотив), впевнитися у відсутності рухомого складу, що пересувається сусідніми (наступними) коліями, та обережно почати перехід;

в) знаходячись на пероні або платформі, необхідно уважно стежити за звуковими сигналами, що подаються з локомотива або електропоїзда, які наближаються до перону або платформи, та слухати оповіщення, що передаються по гучномовному зв'язку;

г) наближаючись до залізничного переїзду, громадяни повинні уважно стежити за світловою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів. Переходити колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі.

За відсутності шлагбаума (переїзд не охороняється) перед переходом колії необхідно впевнитися, що до переїзду не наближається поїзд (або локомотив, вагон, дрезина тощо).

### **2.7.2. Громадянам забороняється:**

- ходити залізничними коліями та наближатися до них на відстань менше п'яти метрів;

- переходити і перебігати через залізничні колії перед поїздом (локомотивом, вагоном тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400 м;

- переходити колію відразу після проходу поїзда (локомотива, вагона тощо), не впевнившись, що сусідніми (наступними) коліями не пересувається інший поїзд (локомотив, вагон тощо);

- переходити та переїжджати залізничні колії при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора та звуковому сигналі переїзної сигналізації, пролізати під закритим шлагбаумом на залізничному переїзді, а також виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися;

- на станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автотягачі для переходу через колію;

- проходити по залізничних мостах і тунелях, не обладнаних спеціальними настилами для проходу пішоходів;

- на електрифікованих лініях підніматися на опори, а також торкатися до металевих проводів заземлення, які йдуть від опори до рейки;

- наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче ніж на 10 метрів;

- підніматися на дахи поїздів, локомотивів, вагонів, а також на конструкції мостів, освітлювальних вишок тощо, та наблизитися ближче ніж на 2 метри до проводів контактної мережі;

- класти на рейки залізничної колії будь-які предмети;

- підходити ближче ніж на 0,5 метра до краю платформи після оголошення про подачу поїзда;

- обходити вагони, що стоять на колії, на відстані менше п'яти метрів від крайнього вагона;

- проходити між розчепленими вагонами, що стоять на колії, якщо відстань між ними менше десяти метрів;

- сидіти на краю посадочної платформи, перону;

- знаходитися на об'єктах залізничного транспорту (вокзалі, станції, пероні, рухомому складі тощо) в стані алкогольного сп'яніння;

- ставити особисті речі на краю платформи, перону.

### 2.7.3. Правила безпеки для пасажирів:

- Підніматися у вагон і виходити з вагона дозволяється тільки після повної зупинки поїзда.

- Посадку пасажирів у вагон і вихід їх з вагона необхідно проводити тільки з боку перонів або посадочних платформ. Дітей під час посадки у вагон і висадки із вагона слід тримати за руку або на руках.

- Виходити з вагона під час зупинки можна тільки з дозволу провідника.

### 2.7.4. Пасажирам забороняється:

- проїжджати на дахах, підніжках, перехідних площадках вагонів, електровозів та приміських поїздів;

- заходити у вагон і виходити з вагона під час руху поїзда;

- висуватися з вікон вагонів і дверей тамбурів під час руху поїздів та викидати сторонні предмети (пляшки, пакети тощо) з вікон і дверей вагонів;

- самостійно відчиняти двері вагонів під час руху чи стоянки поїзда, затримувати автоматичні двері вагонів під час їх зачинення та відчинення;

- проїжджати у вантажних поїздах без спеціального дозволу;

- знаходитися в поїзді у нетверезому стані;

- залишати дітей без нагляду дорослих на вокзалах, пасажирських платформах та в поїздах;

- провозити у вагонах легкозаймисті, шкідливі і вибухові речовини;

- виходити із вагона на міжколійя і знаходитися там під час руху поїзда;

- стрибати з платформи на залізничні колії;

- грати на пасажирських платформах в рухомі ігри;

- палити у вагонах (у тому числі в тамбурах) приміських поїздів, а також у непередбачених для паління місцях вагонів пасажирських поїздів;

- бігти по платформі поруч із вагоном поїзда, що прибуває або відходить, а також перебувати ближче ніж 2 метри від краю платформи під час проходу поїзда без зупинки;

- підходити ближче ніж на 0,5 метра до краю платформи до повної зупинки поїзда;

- без потреби самовільно зупинити поїзд (застосовувати СТОП-кран);

- розміщувати ручну поклажу в тамбурах вагона, коридорі салону, проходах купе та в проході вагона приміського поїзда.

**2.8. Під час канікул учні повинні виконувати наступні правила для збереження власного здоров'я:**

#### 2.8.1. Правила з запобігання захворювань на грип, педикульоз тощо:

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;

- хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну;

- приміщення постійно провітрювати;

- у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;



- хворому слід дотримуватися постільного режиму;
- вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;
- для запобігання захворювань на педикульоз регулярно мити голову; довге волосся у дівчат має бути зібране, не користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати іншим свій одяг;
- не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем;
- якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих поряд немає, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

### **2.8.2. Профілактика кишкових інфекцій:**

- До організму збудники потрапляють, головним чином, з інфікованою водою, зіпсованими та неякісними харчовими продуктами або контактено-побутовим шляхом через брудні руки.
- Основною причиною виникнення гострих кишкових інфекцій є елементарне недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо.
- Для профілактики гострих кишкових інфекцій необхідно:
  - дотримуватися правил особистої гігієни;
  - ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування вбиральні;
  - мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі;
  - користуватися індивідуальним посудом;
  - запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти;
  - регулярно мити та обдавати окропом дитячий посуд та іграшки;
  - окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо);
  - для обробки сирих продуктів використовувати окремі кухонні прилади (ножі, обробні дошки тощо);
  - добре прожарювати або проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу;
  - дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишати приготовлені харчові продукти при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години);
  - використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевірених джерел;
  - вживати бутильовану воду, у разі неможливості придбання бутильованої води використовувати охолоджену кип'ячену воду;
  - використовувати харчові продукти, оброблені з метою підвищення їх безпеки, наприклад, пастеризоване молоко;
  - мити та обдавати окропом фрукти і овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді;
  - не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти;
  - при транспортуванні і зберіганні харчових продуктів використовувати чисту упаковку (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо);
  - не купувати харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі;
  - не давати маленьким дітям некип'ячене розливне молоко, сирі яйця тощо;

- не купатися в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів, уникати заковтування води під час купання;
- уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання;
- при появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, біль голови, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) своєчасно звертатися за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень.

## **2.9. Обережно – сказ!**

Сказ - це смертельно небезпечне захворювання вірусного походження людей і тварин, при якому уражаються клітини головного і спинного мозку.

Джерела захворювання: інфіковані дикі та свійські тварини (лисиці, собаки, кішки, вовки, куниці та інші).

Передача збудника сказу: укуси хворих тварин, ослизнення ними шкіри, коли вірус сказу, виділяючись із слиною, потрапляє через рану в кров.

Ознаки сказу тварин: дратівливість, а згодом млявість, втрата уважності, тварина часто лягає, дивно стрибає, здригається у судомах, голос у неї стає хриплим. Такий стан часто змінюється депресією.

Найчастіше зараження людей відбувається від укусів хворих собак, які в оскаженілому стані можуть кусати беззвучно, не гавкаючи.

Інкубаційний період хвороби в людини після укусу може тривати від 10 днів до року.

Ознаки захворювання у людей: тягучі болі, сверблячка в ділянці укусу, хоч рана давно загоїлась, потім у хворого виникає відчуття жару, підвищення температури тіла, головний біль безпричинне хвилювання, безсоння (такий стан триває 1-3 дні). Після цього виникає стан збудження, що характеризується водобоязню, яка полягає в тому, що при спробі пити у хворого виникають судомні скорочення м'язів горла і гортані, дихання стає голосним і можлива короткочасна його зупинка. З'являються галюцинації. Іноді трапляються випадки буйства з агресивними діями. Через 2-3 дні збудження змінюється паралічем м'язів кінцівок, язика, обличчя, що в більшості випадків закінчується смертю.

Дії при укусах тварин:

- промити рану мильною водою, проводити негайну зупинку кровотечі після укусу, немає потреби, тому що кровотеча сприяє видаленню слини із рани;
- обробити рану настоянкою йоду, а потім накласти асептичну пов'язку.

**УВАГА! В будь-якому випадку слід негайно звернутись за допомогою до лікаря!**

## **2.10. Правила поведінки біля водоймищ**

### **2.10.1. Заходи безпеки при купанні:**

- Купатися краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання.
- Плавати у воді можна не більше 20 хвилин, причому цей час слід збільшувати поступово, починаючи з 3-5 хвилин.
- Не можна пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. При різкому охолодженні у воді настає рефлекторне скорочення м'язів, що спричиняє припинення дихання.
- Забороняється входити у воду в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.
- Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з поступовим ухилом та твердим і чистим дном.
- У воду заходьте обережно. Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях.
- Не запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил.
- У водоймах з великою кількістю водоростей потрібно намагатися плисти поблизу самої поверхні води, не робити різких рухів, щоб не заплутатись.
- Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них.
- Дуже обережно плавайте на надувних матрацах і надувних іграшках. Вітром їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною – захлеснути, із них може вийти повітря, і вони втраять плавучість.

- Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. Не можна плавати з трубкою при сильних хвилях.

#### **2.10.2. Не жартуйте на воді:**

- не підпливайте під тих, хто купається;
- не хапайте їх за ноги;
- не "топіть";
- без потреби не кличте на допомогу і т. ін.;
- купання дітей має відбуватися тільки під наглядом дорослих, які добре вміють плавати;
  - вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків.
  - не запливайте за обмежувальні знаки, які відділяють акваторію з перевіченим дном, визначеною глибиною, тут гарантована відсутність водонервних (чорторіїв) та інших небезпек;
  - не треба відпливати далеко від берега або перепливати водойми на заклад. Довести своє вміння плавати можна, пропливши декілька разів ту саму дистанцію вздовж берега;
  - не наближатися до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас. Порушення цих правил залишаються головною причиною загибелі людей на воді.

#### **2.10.3. Що робити, якщо на ваших очах тоне людина:**

– Негайно оцініть обстановку та подивіться, чи немає поруч рятувального засобу. Ним може бути все, що збільшить плавучість людини і що ви в змозі до неї докинути.

– Якщо ви кинулися на допомогу, то треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, що вибився із сил. Якщо це вдалося і постраждалий може контролювати себе, він повинен триматися за плечі свого рятувальника. Якщо ж постраждалий не контролює своїх дій – поводитися з ним треба жорстко, не даючи йому впасти у стан паніки.

#### **2.10.4. Елементарна техніка рятування**

- Підпливши до потопуючого, треба пірнути під нього й одним із прийомів захоплення транспортувати до берега.
  - У випадку, якщо потопуючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию, звільняйтеся і негайно пірнайте. Інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити. Якщо ж він уже занурився у воду, не припиняйте спроб знайти його там.
  - Коли потерпілого витягнуть на берег, основну увагу слід звернути на колір шкіри, дихання, серцеву діяльність, рефлекс очей, ширину зіниць. Допомога надається залежно від його стану.

#### **2.11. Як уберегтися від удару блискавки.**

Ураження блискавкою досить не часте явище. Воно складає десятимільйонну долю ризику. Щоб знизити ризик під час грози на відкритій місцевості не можна ховатися під високі дерева, особливо поодинокі. Що цікаво: найбільш небезпечними з них є дуб, тополя, ялина та сосна.

Дуже рідко блискавка влучає у вербу і клен, а найменш вірогідна її атака на кущі. На відкритому просторі краще присісти у суху яму, траншею.

Тіло повинно мати якнайменше точок дотику із землею. Не потрібно бігти. А у горах маємо уникати різних виступів і підвищень.

Небезпечними можуть бути і металеві предмети, тож не варто перебувати поряд із ними, не потрібно купатися під час грози.

#### **2.12. Інформація щодо теплового удару.**

**Якщо ви відчули перші симптоми теплового удару, негайно викличте швидку допомогу. Якщо у вас немає можливості викликати невідкладну медичну допомогу, слід зробити наступне:**

- Якщо ви відчули перші симптоми теплового удару і перебуваєте на вулиці, негайно зайдіть в прохолодне кондиціоноване приміщення. Такими приміщеннями можуть бути торговельний центр, кінотеатр і так далі.
- Зніміть тісний одяг, розв'яжіть краватку, зніміть взуття.
- У разі теплового удару оберніться вологим простирадлом або ввімкніть вентилятор.

- Якщо є можливість, прийміть прохолодний душ або ванну.
- При тепловому ударі рекомендується випити 1 літр води з додаванням 1-2 чайних ложок солі.
- При тепловому ударі у жодному випадку не пийте алкогольні напої і напої з високим вмістом кофеїну (чай, кава, капучино), оскільки вони порушують терморегуляцію організму.
- Так само, для зниження температури тіла можна прикласти до області шиї, спини, пахв і паху мішечки з льодом.

### **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПРИ ВИНИКНЕННІ НАДЗВИЧАЙНОЇ АБО АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ.**

3.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.

3.2. Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

3.3. Якщо ситуація вийшла з-під контролю дорослих, слід зателефонувати в служби екстреної допомоги за телефонами:

101 – пожежна охорона;

102 – поліція;

103 – швидка медична допомога,

104 – газова служба,

коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

3.4. За можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

Розроблено:

\_\_\_\_\_ (посада керівника підрозділу)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ПБ)

**Узгоджено:**

Відповідальний за загальний контроль з питань ОП

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ПБ)