

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 ЗИМОВИХ КАНІКУЛ**

## **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.**

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

1.2. Дана інструкція містить правила дорожнього руху, пожежної безпеки та електробезпеки, правила поведінки при виявленні вибухонебезпечних предметів, вимоги безпеки життєдіяльності під час пересування залізничним транспортом, дії населення при снігових заметах, правила безпечного пересування вулицями міста у зимовий період, інформація про обмороження, правила щодо запобігання захворювань на грип, інфекційні кишкові захворювання 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 ЗИМОВИХ КАНІКУЛ.**

### **2.1. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів перед початком зимових 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 зимових канікул:**

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

– 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;

– 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 нахилитися 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 узбіч;
- 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 вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, легкозаймисту 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 легкозаймисті 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, неізолюваної 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 вентиль 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, прикрий 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.

## **2.5. Правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у замкнутому просторі, приміщені 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 травми; 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, грабелів, 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 автозчепи 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 наближатися 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 зупиняти 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 почуваетесь, 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 неперевіраних 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. Дії населення при снігових заметах:**

- З оголошенням штормового попередження необхідно обмежити пересування.
- Лише у виняткових випадках виходьте з будівель.
- Залишайтеся по можливості удома, при цьому створіть необхідний запас продуктів та води, проведіть герметизацію житлових приміщень – це допоможе зберегти тепло.
- Не можна виходити поодиночі. Повідомте членів сім'ї або сусідів куди ви йдете і коли повернетесь. Якщо ви, пересуваючись пішки поза населеним пунктом, втратили орієнтацію, зайдіть в перший будинок, що трапився на шляху, з'ясуйте місце вашого знаходження і дочекайтеся закінчення завірюхи.
- Якщо вас покидають сили, шукайте укриття і залишайтеся у ньому.

### **2.10. Правила безпечного пересування вулицями міста у зимовий період.**

- У період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз будинків та біля високих дерев. Спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів та снігових мас. Необхідно триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху.
- Пам'ятайте! Бурулька, що летить з висоти може травмувати або навіть вбити людину. Від легкої гематоми до травм з летальним кінцем. До таких наслідків може привести бурулька, що впала на голову. Складність травм залежить від розмірів крижаної глиби. Найбільше небезпечні їх загострені кінці. Враховуючи те, що бурулька контактує з головою гострим кутом, ушкодження голови може бути досить значне. Починаючи від ушкодження м'яких тканин у вигляді забиття та закінчуючи проникненням в порожнину черепа. Ушкодження кісток черепа – може викликати внутрічерепні крововиливи.
- Найчастіше бурульки утворюються над водостоками, тому місця фасадів будинків бувають особливо небезпечні. Їх необхідно обходити стороною. Крім того, звертайте увагу на обмерзання тротуарів. Зазвичай найтовстіший шар льоду як правило утворюється під бурульками.

– Варто дотримуватися обережності та по можливості не підходити близько до стін будівель. Завжди звертайте увагу на огорожені ділянки тротуарів та ні в якому разі не заходьте в небезпечні зони.

– Щоб не стати жертвою крижаних бурульок необхідно дотримуватися заходів безпеки :

- Не наближатися до будівель, з яких можливий схід снігу, падіння бурульок.

- При виявленні бурульок, що висять на даху вашого будинку, необхідно звернутися в обслуговуючу організацію.

- Звертати увагу на наявність небезпечних утворень з криги і снігу на дахах будинків.

- За наявності огорожі небезпечного місця не проходити через нього.

- Якщо на тротуарі видно сліди снігу, який тільки що впав, або крижані горбки від води, що крапала з бурульок, це вказує на небезпеку цього місця.

## **2.11. Обмороження.**

### **2.11.1. Загальна інформація про обмороження.**

У зимовий період у зв'язку з погіршенням погодних умов трапляються випадки травмування людей від загального переохолодження тіла.

Обмороження – це ушкодження, викликане місцевим переохолодженням тканин організму. Частіше за все проявляється як переохолодження всього організму взагалі, так і відмороження периферичних частин тіла: пальці ніг і рук, а також ніс, вухні раковини, щоки.

Розвитку обмороження сприяє вологе повітря та вітер. Обмороження може статися: взимку – при сильному морозі, при теплій зимовій погоді; навесні або восени – при температурі вище нуля. Небезпека одержати обмороження залежить від шкідливого впливу низьких температур, порушення нормального кровообігу (тісне взуття, нерухомість) та інших причин.

Обмороження бувають двох видів: загальні та місцеві. При загальному обмороженні відбувається зниження температури всього тіла, а при місцевому тільки окремих його частин: стоп, кистей, носа, вušних раковин, щік, області колінних суглобів.

### **Ступені обмороження:**

I ступінь – почервоніння, набряк тканин;

II ступінь – утворення пухирів, заповнення каламутною рідиною;

III ступінь – омертвіння шкіри та утворення струпа;

IV ступінь – поряд з омертвінням тканин настає омертвіння кістки.

### **2.11.2. Невідкладна допомога при обмороженні:**

- Для швидкого відновлення кровообігу – швидко зігріти уражені ділянки шкіри шляхом занурення у розчин перманганату калію, поступово підвищуючи температуру від 20С до 37-39С, можна розтерти шкіру спиртом при відмороженні 1 ступеня.

- З метою запобігання попадання інфекції на уражену ділянку – просушити уражені ділянки, накласти асептичну пов'язку.

- Госпіталізація в опіковий центр або хірургічний відділ лікарні.

### **2.11.3. Правильне надання першої допомоги при обмороженні:**

- Помістіть постраждалого з будь-яким видом обмороження в тепле приміщення.

- Накладіть теплоізолюючі пов'язки на відморожені ділянки тіла. Ці пов'язки повинні складатися з широкого бинта з прошарком вати або марлі. Також можна використовувати інші теплі речі (шарфи, косинки).

- Дайте постраждалому гарячий чай, каву.

- При легкому обмороженні слід обережно розтерти ці ділянки вовняною м'якою тканиною, щоки, ніс, вуха, якщо вони побіліли, чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру.

- Заставте постраждалого під час розтирання намагатися рухати ушкодженою кінцівкою.

- Розтирання заборонене, якщо з'явилося припухання обмороженого місця або пухирі.

- Покладіть на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати, укладіть кінцівку вище і доставте постраждалого до лікаря.

2.11.4. Ні в якому разі не можна зігрівати потерпілого за допомогою гарячої ванни або іншого тепла! Це посилює обмінні процеси і може привести до омертвіння тканин.

2.11.5. Ніколи не розтирайте обморожені ділянки тіла снігом та ніколи не зігрівайте їх швидко, так як це легко може привести до омертвіння тканин! Для запобігання змертвіння тканин всі свої зусилля необхідно направити тільки на відновлення кровообігу в тканинах, яке порушилося. Це досягається тільки повільним зігріванням!

2.11.6. Як можна уникнути обмороження:

- Загартовуйте поступово організм і приручайте його до холоду: ранкова фізична зарядка, повітряні ванни, заняття спортом. У профілактиці відморожень це має велике значення.

- При погіршенні погодних умов у зимовий період скоротіть перебування на морозі і без необхідності не виходіть на вулицю.

- Не одягайте тісний одяг та взуття, бо це сприяє зменшенню обсягу кровообігу та швидкому замерзанню. Одяг повинен бути вільним, легким, не стискувати рух. Утримуйте взуття завжди у справному стані та сухим.

- Змажте лице і руки жирним кремом у морозну, а особливо у вітряну погоду та ні в якому не користуватися зволожуючим кремом для обличчя та рук.

- Рухайтесь! Рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла.

- Не торкайтесь оголеною шкірою до металевих предметів у морозну погоду, це може викликати швидке відмороження.

### **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)

\_\_\_\_\_ (ПІБ)

**Узгоджено:**

Відповідальний за загальний контроль з питань ОП

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ПІБ)