Затверджено наказом ректора Університету Ушинського від 05.06.2023 № 167

**ІНСТРУКЦІЯ**

**з безпеки життєдіяльності для здобувачів вищої освіти**

**Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушиньського» під час літніх канікул**

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

* Інструкція з безпеки життєдіяльності для здобувачів вищої освіти університету під час канікулярного періоду розроблено відповідно до п. 13 розділу V Положення про порядок проведення навчань і перевірки знань з питань охорони праці табезпеки життєдіяльності в закладах, установах, організаціях, підприємствах, що належать до сфери управління Міністерства освіти і науки України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 18.04.2006 №304 (в редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 22.11.2017 № 1514), «Правил дорожнього руху України», затверджених Постановою Кабміну України від 10.10.2001 № 1306 (зі змінами та доповненнями відповідно до постанови КМУ № 1376 від 09.12.2022), «Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України», затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 15.08.2016 № 974.
* Всі учасники освітнього процесу повинні знати правила надання першої долікарської допомоги під час різних уражень чи нещасних випадків.

**2. ОСНОВНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

2.1 Загальні правила поведінки:

Перебуваючи вдома, на вулиці, у громадських місцях, в службових приміщеннях чи в іншому замкнутому просторі, з незнайомими людьми необхідно чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків та травмування:

* заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар’єрів, закинутих будівель тощо;
* заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
* заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
* на вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;
* не підходити на вулиці до обірваних проводів, особливо, якщо проводи під напругою;
* не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;
* бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турнікети та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
* не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;
* не нахилятися з відчинених вікон, на перила чи парапети сходових маршів для запобігання падіння з висоти;
* не спускатися у незнайомі підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
* не вступати в контакт з тваринами для запобігання отримання укусів, інфікування від хворих тварин;
* застосовувати всі знання й правила, отримані на заняттях основ безпеки життєдіяльності;
* бути подалі від тих, хто влаштовує бійки, не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими керуйтеся толерантними відносинами;
* не заходити в під’їзд, ліфт із підозрілими людьми, в разі небезпеки одразу кликати на допомогу, якщо незнайомець провокує якісь дії щодо вас;
* бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами у провулках, підземних переходах між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, слід зупинитися й відійти у бік, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
* під час перебування на дискотеці, слід керуватися загальними правилами етикету й правилами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку своїми діями і словами;
* у разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, телефонувати родичам;
* не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень;
* знати напам’ять номери телефонів близьких родичів, а також номери телефонів служб екстреної допомоги: 101- пожежна охорона; 102- поліція; 103- швидка медична допомога; 104-газова служба; 112- служба екстреного виклику. При наданні інформації про небезпеку, коротко і як можливо точніше описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім’я, номер свого телефону.

**2.2 ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ**

Під час канікулярного періоду, перебуваючи на вулиці і 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, зокрема підземних і наземних, а у 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 транспортних засобів переконавшись, що не наближаються інші транспортні засоби;
* чекати на транспортний засіб тільки на зупинках, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
* у разі наближення транспортного засобу з увімкненим маячком чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу на пішохідному переході проїжджої частини або негайно залишити її;
* заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри,
* по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки особам, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловими відбивачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом;
* слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;
* водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, якщо є поряд 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 (скейтборди, самокати, ролики тощо) слід обирати місце на безпечних майданчиках та пристосованих для цього місцях, на проїжджу частину виїзджати заборонено.

**2.3 ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ КОРИСТУВАННІ**

**ГРОМАДСЬКИМ ТРАНСПОРТОМ. ПРАВИЛА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПРИ ЗНАХОДЖЕННІ В АВТОБУСІ, ТРОЛЕЙБУСІ, ТРАМВАЇ:**

* не притуляйтеся до дверей;
* уникайте поїздки на сходах;
* не засинайте під час руху;
* триматись за поручні, оскільки можливо одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу;
* після виходу із салону транспортного засобу краще почекати, поки він від’їде, і лише потім переходити вулицю;
* автобус або тролейбус, що стоїть, обходьте ззаду, трамвай - спереду, інакше ви ризикуєте потрапити під транспортний засіб;
* при користуванні ескалатором уважно стежте за гострими і великими предметами, об які можна спіткнутися.

Коли Ви користуєтесь послугами таксі:

* намагайтеся викликати таксі через диспетчерські служби, що викликають більше довіри;
* стежте за тим, щоб таксист віз вас правильним і найкоротшим шляхом;
* точно і чітко називайте потрібну адресу.

**2.4 ПРАВИЛА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПРИ ЗНАХОДЖЕННІ**

**В ЗАЛІЗНИЧНОМУ ТРАНСПОРТІ.**

Щоб знизити ризик травмування, дотримуйтесь таких правил:

* не відчиняйте зовнішні двері;
* не стійте на підніжці;
* не виглядайти з вікон, особливо в сторону колії зустрічного руху;
* не перевозьте вибухові та легкозаймисті речовини;
* не зривайте без необхідності стоп-кран;
* не залишайте на столі у вагоні скляний посуд, гострі предмети – вони можуть нанести вам поранення при екстренному гальмуванні;
* рухаючись вздовж полотна залізничної колії, не підходьте ближче 5м до неї;
* переходьте залізничну колію тільки в установлених місцях;
* перед переходом через залізничні колії по спеціальному настилу спочатку треба упевнитися у відсутності потяга, який рухається; при наближенні потяга його треба пропустити та, упевнившись у відсутності потяга на сусідніх коліях, продовжувати свій рух;
* при очікуванні потяга не влаштовувати на платформі рухові ігри, не бігайте по перону уздовж потяга, який рухається, робіть посадку та висадку з вагона після його зупинки.

**2.5 ПРАВИЛА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ В ЛІТАКУ**

* Перед кожним зльотом і посадкою старанно підганяйте ремінь безпеки. Він повинен бути щільно закріплений.
* Перевірте, чи немає у вас над головою важких валіз.
* Перед можливою аварією слід прийняти безпечну фіксовану позу. Рекомендується зігнутися і щільно зчепити руки під колінами (або схопитися за щиколотки). Голову треба покласти на коліна, а якщо це не виходить, нахилити її як найнижче. Ноги варто виставити поздовж, висунувши їх якнайдалі (але не під переднє крісло, яке при аварії може заклинити). У момент удару варто максимально напружитися і підготуватися до значного перевантаження.
* Про стан усіх виходів із салону розповідає стисло стюардеса. Обов’язково, подумки уявіть свій шлях до найближчого виходу. А якщо ви знаходитесь поруч з аварійним люком, то на вас покладається додаткова відповідальність: від того, чи зумієте ви його відчинити, залежить життя багатьох людей.

**3. ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ**

* Під час канікулярного періоду, перебуваючи вдома, на вулиці, в різних установах, організаціях, необхідно чітко виконувати правила пожежної безпеки.
* У разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід подзвонити до служби 101 (якщо це можливо), повідомити: повну адресу, де відбувається пожежа, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку і, якщо ви знаєте як до нього під'їхати;
* Вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я. Слід негайно вийти з приміщення, покликати дорослих, повідомити чи в приміщенні залишились люди;
* З висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину, не користуйтесь ліфтами. Щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини, покривалом, пальтом тощо.

Основні вимоги пожежної безпеки в лісі.

1. Причинами пожежі в лісі можуть стати блискавка або засуха, але основною причиною виникнення пожеж у лісі є необережність людини. Пам'ятайте, що украй небезпечно:

* кидати палаючі сірники, недопалки на землю;
* палити суху траву, розводити вогнища;
* залишати в лісі промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини.

2. Щоб запобігти пожежі необхідно дотримуватись таких правил поведінки в лісі:

* розводити багаття в лісі тільки в спеціально передбачених для цього місцях;
* багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, трісками тощо;
* перед тим як розпалювати багаття, звільніть місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави або ж обкопайте місце навколо багаття невеликим рівчаком;
* у суху погоду навколо багаття прибирати суху траву, мох, хвою, щоб запобігти пожежі;
* не лягайте відпочивати біля багаття – це небезпечно, ви можете обгоріти або й задихнутися;
* перед тим, як залишити місце, де було розпалено багаття, обов'язково загасіть вогонь, залийте багаття водою, якщо її немає, то розгребіть та подрібніть великі вуглини;
* покидати місце багаття можна тільки тоді, якщо є повне переконання, що вогонь не розгориться знову;
* категорично забороняється розводити багаття на торфовищі;
* якщо ви не можете погасити багаття, негайно телефонуйте за номером "101" або "112".

**4. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ**

*Причини загибелі людей на воді*

* вири, що затягують навіть досвідчених плавців;
* підводні плини, які паралізують волю людини, що пливе;
* водорості, що сковують рух плавця;
* сильна течія у швидкій річці, яка виснажує сили плавця;
* переохолодження у воді;
* перевтомлення м’язів, викликане тривалою роботою без розслаблення безперервного плавання одним стилем;
* купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою.

Відпочиваючи у прибережній зоні водоймища, річки чи озера, слід виконувати правила безпечної поведінки на воді:

* купатися можна тільки у спеціально відведених і обладнаних для цього місцях, а безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
* купатися краще в спокійну безвітряну погоду за температури води не нижче +20С°, повітря – не нижче +24С°;
* у воду заходити слід повільно: постояти і почекати, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води, а перед самим зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі;
* не запливати за огороджувальні буї, не підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів; не залізати на технічні та попереджувальнізнаки, буї та інші предмети;
* не використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
* не стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього, й у місцях, де невідомі глибина та стан дна;
* не організовувати у воді ігри, пов’язані з пірнанням і захопленням тих, хто купається;
* перед тим як стрибнути у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища, не стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів;
* не використовувати для плавання дошки, камери від волейбольних м’ячів, рятувальні круги, надувні матраци (особливо у штормову погоду);
* не купатися біля причалів та у вечірній час, особливо після заходу сонця;
* не купатися біля обривів, зарослих рослинністю берегів;
* перебуваючи у воді не стояти на одному місці, активно рухатися, плавати а, при перших ознаках переохолодження негайно виходити з води, переодягнутися у сухий одяг, зробити кілька фізичних вправ;
* не засмічувати воду та узбережжя, не залишати та не кидати сміття. Заборонено купання у затоплених кар’єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях та інших водоймах, що не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку;
* коли вже трапилося лихо і хтось тоне, слід швидко витягнути потерпілого з води. Якщо ви не впевнені у своїх силах - кличте на підмогу;
* до прибуття лікарів “швидкої допомоги” надайте першу домедичну допомогу.

**5. НАДАННЯ ДОПОМОГИ**

**ПРИ СОНЯЧНОМУ ТА ТЕПЛОВОМУ УДАРІ**

Тепловий удар виникає уразі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, під час роботи в приміщенніз високою температурою, в умовах підвищеної вологості і за недостатнього провітрювання.

Для запобігання сонячному або тепловому удару слід:

* ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;
* не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;
* перебувати переважно у затінку;
* засмагати слід вранці до 11години або після 16 години ввечері;
* користуватися захисними кремами;
* н е слід у спеку пити солодкі газовані напої – вони спричиняють набряки, молоко – посилює спрагу, вино – зневоднює організм;
* не слід у спеку зловживати їжею;
* рекомендується дотримуватись питного режиму;
* рекомендується вмиватися кілька разів на день, бажано мінеральною водою;
* перші ознаки сонячного та теплового удару: різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а, можливо, й втрата свідомості.
* якщо в цей час потерпілому не надати нагальної допомоги, він може загинути в найближчі години від зупинки дихання та кровообігу.

Допомога при сонячному та тепловому ударах:

* потерпілого перенести у затінок, покласти потерпілого на спину, звільнити його тіло від одягу;
* змочити прохолодною водою голову та груди;
* за необхідності зробити штучне дихання;
* викликати швидку допомогу;
* до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого;
* для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт;
* намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор;
* при опіках не змащуйте тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних); поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов’язкою.

**6. ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА**

6.1 Для запобігання ураження електрострумом при експлуатації електропобутових приладів та електромереж слід дотримуватись правил електробезпеки:

* не торкатися мокрими руками до електроустаткування та не витирати його мокрими ганчірками;
* не торкатися одночасно діючого електроустаткування та металевих конструкцій, що заземлені (труби водопроводу, опалювання і тощо);
* не можна користуватися несправними вимикачами, розетками, електричними приладами з пошкодженими проводами й пошкодженою ізоляцією;
* не можна з’єднувати проводи скручуванням, зав’язувати їх у вузли;

***Забороняється:***

* висмикувати вилку з розетки за шнур;
* обмотувати шнур навколо прасок, фенів і подібних приладів;
* накривати та залишати без нагляду ввімкнені освітлюючи електроприлади;
* користуватися саморобними електроприладами;
* використовувати електроприлади у ванні з водою.

У разі пошкодження ізоляції, несправності електроприладу, наявності обірваних електропроводів звертатися до фахівця електрослужби.

**Правила поводження при ураженні блискавкою.**

**Блискавка** — це гігантський електричний розряд, що виникає внаслідок електризації атмосфери під час грози.

***Чого не слід робити:***

* ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо);
* ховатися в невеликих спорудах, хатинах, будинках, наметах, а також серед острівців дерев;
* стояти прямо на відкритому просторі, (блискавка б’є в найвищу точку на місцевості);
* лягати на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки);
* бігти;
* їхати на велосипеді;
* купатися, плавати в човні;
* перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети, (вудки, парасольки);
* стояти біля відчиненого вікна;
* не користуватися мобільним телефоном, але якщо потрібно викликати швидку допомогу чи пожежну бригаду, зробити це одразу після чергового грозового розряду, використавши невеличку паузу до наступного.

***Якщо гроза застигла вас на вулиці, у полі, у лісі, на річці:***

* затаїтись в якомусь заглибленні;
* ховатися поодинці, а не скупчуватися в укритті по двоє чи троє;
* бігти до сховища нешвидко й злегка пригнувшись, а не випростано у весь зріст;
* у сховищі ноги тримати вкупі — це звузить площу можливого ураження розрядом;
* позбавитись усіх металевих предметів, які є на вас чи при вас. Лопати, сокири, ножі, браслети, годинники покласти в захищеному місці далі від себе;
* сидіти, злегка нагнувши голову, щоб вона не вивищувалася над предметами;
* якщо відчули у схованці, що предмети навколо вас або частина споруд наче дзижчать чи якось відлунюють, негайно поміняти схованку. Також перейти в інше місце, якщо волосся на голові мовби ворушиться або здиблюється;
* довгі, особливо металеві предмети, як-от вудочки, граблі, вили, покласти подалі від себе й перечекати негоду;
* припинити прогулянку на велосипеді, поставити його подалі від себе, бажано не до високого дерева й не до металевого стовпа чи паркану;
* вимкнути в приміщенні всі електроприлади;
* не користуватися мобільним телефоном, але якщо потрібно викликати швидку допомогу чи пожежну бригаду, зробити це одразу після чергового грозового розряду, використавши невеличку паузу до наступного.

***Що слід робити при ураженні блискавкою:***

* потерпілого слід роздягнути;
* облити голову холодною водою та обгорнути мокрим холодним простирадлом;
* якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання “рот у рот”, а при зупинці серця – непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов’язкою та як найшвидше викликати медичну допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання і серця. Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

**7. БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Під час проведення ігор треба користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, яке відповідає окремим видам спорту.

* проводити ігри без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється;
* поступово давати навантаження на м’язи з метою запобігання травматизму;                                                ·
* під час ігор треба виконувати вказівки тренера або судді, дотримуватись встановлених правил;
* в спортивних спорудах слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках - переносну аптечку) з набором медикаментів, перев’язувальних засобів.

Жваві ігри треба проводити на спортивних майданчиках, які повинні відповідати таким вимогам:

* майданчики не повинні бути огороджені канавами, дерев’яними або цегляними бровками;
* не менше ніж на 2м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму;
* поверхня має бути рівна і не слизька.

**8. ПРОФІЛАКТИКА ГОСТРИХ**

**ШЛУНКОВО – КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ**

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 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 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.

***Профілактика гострих кишкових інфекцій рятує життя!!!***

**9. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ВИНИКНЕННІ НАДЗВИЧАЙНОЇ АБО АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ.**

*Надзвичайна ситуація* – порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об’єкті або території, спричинена аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (може призвести) до загибелі людей та значних матеріальних втрат. Не панікувати, не кричати, не метушитися, а чітко і спокійно зателефонувати до служб екстреної допомоги.

***9.1 Природні небезпеки*.** Серед надзвичайних ситуацій природногопоходження в Україні найчастіше трапляються:

* геологічні небезпечні явища (зсуви, обвали, просадки земної кори);
* метеорологічнінебезпечні явища (зливи, урагани, сильні снігопади, сильний град, ожеледь);
* гідрологічні небезпечні явища (повені, підвищення ґрунтових вод та ін.);
* пожежі лісових та хлібних масивів;
* масові інфекції та хвороби людей, тварин та рослин. Щорічно в суху, жарку погоду небезпека від лісових та торф’яних пожеж різко зростає. Лісові пожежі виникають головним чином з вини людини та в наслідок деяких природних чинників. Причиноюпожеж з вини людини є: спалювання відходів на прилеглих до лісу територій, недопалки, кинутий сірник тощо. Найбільш небезпечними бувають жаркі та сухі літні дні. Серед інфекційних захворювань найбільш поширені на території України дифтерія, кір, гострі кишкові інфекційні хвороби.

***9.2 Радіаційна небезпека.***

Основними шляхами підвищення безпеки життєдіяльності в умовах радіоактивного забруднення є захист людини від:

* зовнішнього опромінення; ураження радіоактивними опадами;
* захист органів дихання та шлунково-кишкового тракту від попадання радіоактивних речовин всередину.

У разі повідомлення про радіоактивну небезпеку необхідно:

* укритися у середовищі проживання чи виробничому середовищі. Стіни дерев'яних споруд послаблюють іонізуюче випромінювання в 2рази, цегляні - в 10 раз, заглиблені цегляні та бетонні – в 40...100 разів;
* закрити кватирки та вентиляційні люки, ущільнити рами вікон та дверей;
* створити запас питної води, набрати її у закриті посудини;
* підготувати мило та інші простізасоби санітарного призначення для обробки рук та інших частин тіла;
* після спеціального оповіщення провести екстрену йодну профілактику. Йодистий калій чи водно-спиртовий розчин є перешкодою для надходження радіоактивного йоду в щитовидну залозу та сприяє виведенню радіонуклідів, що потрапили до організму. Їх приймають після їжі разом з рідиною один раз на 7 днів по 3-5 крапель. Протягом тижня раз на день наносити на поверхню кистей рук настойку йоду у вигляді сітки.

***9.3 Безпека поводження з вибухонебезпечними пристроями.***

Для того, щоб вирізнити вибухові пристрої з-поміж усіх інших, варто запам’ятати їхні характерні ознаки:

* предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
* наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
* наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батарейки, акумулятори тощо);
* наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань, предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці. У разі виявлення вибухонебезпечного пристрою ***забороняється:***
* наближатися до нього, пересувати або брати в руки;
* користуватися засобами радіозв’язку, мобільними телефонами - поблизу пристроїв (вони можуть спровокувати вибух);
* заливати його рідинами, засипати землею, або чимось його накривати;
* розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмети;
* торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних, звукових впливів та нагрівання;
* виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з їх означення, огородження і охороні знайдених предметів на місці виявлення. Відійти на 200 метрів, повідомити про це територіальні органи ДСНС та МВС за телефоном "101" та "102" та дочікатися їх прибуття.

**10.ДІЇ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ АБО В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ**

Зберігайте спокій і концентрацію уваги. Від цього залежатиме, наскільки вправно і швидко ви зможете впоратися з кризою і мінімізувати її наслідки.

В кризових умовах проти вас діятимуть численні фактори, зокрема емоції. Тому пам’ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраними і сфокусованими, не реагувати на можливі провокації.

***Якщо ви опинилися в зоні бойових дій або потрапили***

***в надзвичайну ситуацію за участі озброєних людей:***

\* не сповіщайте про свої майбутні дії і плани малознайомим людям, а також знайомим з ненадійною репутацією;

\* завжди носіть з собою документ, що посвідчує особу. Гроші і документи тримайте в різних місцях ― так ви матимете більше шансів їх вберегти;

\* тримайте біля себе записи про групу крові (свою та близьких родичів) та інформацію про можливі проблеми зі здоров’ям (наприклад, алергію на медичні препарати, хронічні захворювання);

\* дізнайтеся, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашої оселі, роботи та місць, які ви часто відвідуєте;

\* намагайтеся якнайменше знаходитись поза житлом і роботою, зменшить кількість поїздок без важливої причини, уникайте місць скупчення людей;

\* при виході із приміщень дотримуйтесь правила правої руки і пропускайте вперед тих, хто потребує допомоги, ― це допоможе уникнути тисняви;

**\*** не устрявайте у суперечки з незнайомими людьми ― це допоможе уникнути можливих провокацій;

\* у разі надходження інформації з офіційних каналів державних органів влади про можливу небезпеку передайте її іншим людям: родичам, сусідам, колегам;

\* при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покиньте небезпечний район, якщо маєте таку можливість;

\* уникайте колон техніки і не стійте біля військових машин, які рухаються;

\* поінформуйте органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні і провокативні дії;

\* у разі потрапляння у район обстрілу сховайтеся у найближчому сховищі або укритті і не виходьте ще деякий час після закінчення обстрілу;

\* якщо таких сховищ поблизу немає, використовуйте нерівності рельєфу (наприклад, канави, окопи, вирви від вибухів);

\* у разі раптового обстрілу та відсутності поблизу сховищ ― ляжте на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрийте голову руками або речами;

\* якщо поряд з Вами поранено людину, надайте першу допомогу і викличте швидку, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності ― військових. Не намагайтесь надати допомогу пораненим, поки не завершився обстріл;

\* якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також протиправних дій (наприклад, арешту, викрадення, побиття), спробуйте зберегти якнайбільше інформації про обставини подій.

***В жодному разі не варто:***

\* наближатися до вікон, якщо почуєте постріли;

\* спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під обстрілом;

\* сперечатися з озброєними людьми, фотографувати і робити записи у їхній присутності;

\* демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;

\* підбирати покинуту зброю та боєприпаси;

\* торкатися вибухонебезпечних та підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце ― натомість негайно повідомте про їхнє розташування територіальним органам ДСНС та Національній поліції за телефоном «101» та «102»;

\* носити армійську форму або камуфльований одяг ― краще вдягайте одяг темних кольорів, що не привертає уваги, і уникайте будь-яких символів, адже вони можуть викликати неадекватну реакцію;

\* фотографувати, робити відео зйомку обстрілів, їх наслідки та викладати даний матеріал в соціальні мережі.

***Під час обстрілу стрілецькою зброєю:***

\* під час стрілянини найкраще сховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль;

\* якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава.

Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки ґанку.

Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками ― вони часто

стають мішенями.

Де б ви не знаходились, тіло повинне бути у максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом 5 хвилин.

Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) ― це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.

***Під час артобстрілів:***

\* під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного нальоту не залишайтеся в під’їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об’єкти неміцні, ви можете опинитись під завалом або травмуватися;

\* якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канави;

\* закривайте долонями вуха та відкривайте рот ― це врятує від контузії, убереже від баротравми;

\* не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

***Під час ракетних, артилерійських обстрілів***

***системами залпового вогню:***

\* снаряд (ракету) можна помітити та зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень ― димні сліди ракет;

\* організуйте постійне спостереження, постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які знаходяться поруч та які можливо використовувати як укриття;

\* ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду;

\* не виходьте з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.

***Правила поведінки під час комендантської години***

\* забороняється перебувати на вулицях та інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об’єктів критичної інфраструктури (для цього потрібна спеціальна перепустка);

 \*особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп;

 \* правило не поширюється на переміщення до укриттів під час повітряної тривоги.

***Правила поведінки під час «Повітряної тривоги»***

\* мати завантаженим на мобільному телефоні додаток «Тривога»;

\* після отримання сигналу негайно переміщатися до найблищого укриття. Перед виходом з будинку перекрити газо-, електро-, водопостачання, зачинити вікна та вентиляційні отвори. Взяти із собою найнеобхідніші речі (одяг, документи), мінімальний запас води та їжі;

 \* намагайтеся сповістити про почуте рідних, сусідів, знайомих. За необхідності слід надати їм допомогу;

 \* у випадку відсутності укриття, залишайтеся вдома та дотримуйтесь рекомендацій, що викладені в розділах *«****Під час артобстрілів», «Під час ракетних, артилерійських обстрілів системами залпового вогню».***

**Телефони рятувальних та аварійних служб**

**112** – єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги. Зателефонувавши за цим номером, диспетчер викличе бригаду потрібної служби.

**101** – Пожежна допомога

**102** – Поліція

**103** – Швидка медична допомога

**104** – Аварійна служба газової мережі

Розробив:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фахівець з питань цивільного захисту і техногенну безпеку | П/П(підпис) | Іван СТАНКЕВИЧ |

Погоджено:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Проректор з адміністративно-господарської діяльності | П/П(підпис) |  Юрій ГРИЦЮК  |