

**Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет**

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.ректора Рівненського державного
гуманітарного університету
_____ Роман ПАВЕЛКІВ
„_____” _____ 2025р.

**ПРОГРАМА
ВСТУПНОГО ІНСТРУКТАЖУ З ПИТАНЬ
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
ТА ТЕХНОГЕННОЇ БЕЗПЕКИ**

Рівне 2025 р

ЗМІСТ

	<i>Передмова.....</i>	<i>3</i>
1	<i>Правила поведінки та дії при виникненні надзвичайних ситуацій техногенного характеру</i>	<i>4</i>
	<i>1.1 Радіаційна небезпека.....</i>	<i>4</i>
	<i>1.2 Хімічна небезпека.....</i>	<i>6</i>
	<i>1.3 Аварії на мережах газопостачання.....</i>	<i>8</i>
	<i>1.4 Обережно – ртуть.....</i>	<i>10</i>
2	<i>Правила поведінки та дії при виникненні надзвичайних ситуацій природного характеру</i>	<i>12</i>
	<i>2.1 Землетруси.....</i>	<i>12</i>
	<i>2.2 Ураган (смерч, гроза, злива).....</i>	<i>13</i>
	<i>2.3 Снігові замети (хуртовина).....</i>	<i>14</i>
	<i>2.4 Зсуви.....</i>	<i>15</i>
	<i>2.5 Повінь (паводок, підтоплення, катастрофічне затоплення).....</i>	<i>16</i>
3	<i>Пожежі.....</i>	<i>17</i>
4	<i>Заходи обережності під час ліквідації наслідків стихійного лиха.....</i>	<i>19</i>
5	<i>Само - і взаємодопомога при ураженнях і травмах.....</i>	<i>19</i>
6	<i>Засоби індивідуального захисту.....</i>	<i>22</i>
7	<i>Правила поведінки та дії при виникненні надзвичайних ситуацій терористичного характеру.....</i>	<i>24</i>
	<i>7.1 Рекомендації щодо дій населення в разі отримання інформації про загрозу вчинення терористичного акту.....</i>	<i>24</i>
	<i>7.2. Рекомендації щодо дій населення в разі виникнення надзвичайної ситуації або події у місцях масового перебування людей</i>	<i>26</i>
	<i>7.3. Правила поведінки, якщо ви стали заручником.....</i>	<i>26</i>
	<i>7.4. Рекомендації щодо дій населення в разі виявлення підозрілих предметів, які можуть бути використані для вчинення терористичного акту.....</i>	<i>27</i>

ПЕРЕДМОВА

Цивільний захист – система організаційних, інженерно-технічних, санітарно-гігієнічних, протиепідеміологічних та інших заходів, які здійснюються центральними і місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, підпорядкованими їм силами засобами, підприємствами, установами та організаціями незалежно від форм власності добровільними рятувальними формуваннями, що забезпечують виконання цих заходів з метою запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій, що загрожують життю та здоров'ю людей, завдають матеріальних збитків у мирний час та особливий період. Кожна людина у випадках аварій, катастроф і стихійного лиха повинна уміти захистити себе, сім'ю, надати допомогу потерпілим. На випадок необхідності цього вимагає саме життя, наша дійсність. Науково-технічний прогрес значно збільшив можливості виробництва, приніс із собою небезпеку для людини і навколишнього середовища. Більшість регіонів держави підпадають під вплив природи. Ось чому кожен із нас повинен багато знати і вміти щоб зберегти здоров'я і життя.

Стихійні лиха, пожежі, аварії - по-різному можна зустріти їх. Розгублено, навіть приречено, як століттями зустрічали люди різні лиха, або спокійно, з незламною вірою у власні сили, з надією на їх приборкання. Але впевнено прийняти виклик лих можуть лише ті, хто, знаючи, як діяти у тих чи інших обставинах, прийме правильне рішення: врятує себе, надасть допомогу іншим, попередить, наскільки зуміє, руйнівну дію стихійних сил.

Стихійні лиха, аварії і катастрофи можуть викликати масові ураження. Унаслідок цього можливі різні травми - струси, переломи, стискання окремих частин тіла, поранення живота, грудної клітини, голови тощо. Пожежі можуть викликати опіки всіх ступенів разом із травмами. Аварії на хімічно і радіаційно небезпечних об'єктах можуть призвести до ураження великої кількості населення, що проживає поблизу цих об'єктів, якщо не будуть вжиті термінові заходи захисту.

Ураження людей може бути викликане уламками зруйнованих ударною хвилею споруд, шматками скла, грудками землі, а також пожежами, що виникають та вторинними факторами ураження внаслідок руйнування техногенних небезпечних об'єктів. У більшості випадків ураження людей можуть бути комбінованими - поєднанням поранень, переломів, опіків.

До явищ стихійного лиха, можливих на території України належать: землетруси, повені (паводки, підтоплення, катастрофічне затоплення), селеві потоки, зсуви, сильний вітер (ураган, смерч),

снігопад, хуртовина, бурі та інші явища природи, що виникають, як правило, раптово. До них можна також віднести і пожежі, особливо лісові і торф'яні. Вони порушують життєдіяльність людей, руйнують і знищують матеріальні цінності, а іноді призводять до загибелі людей.

Про загрозу виникнення стихійного лиха населення сповіщається через мережу провідного мовлення (через квартирні і зовнішні гучномовці), а також через місцеві радіомовні станції, телебачення і, якщо дозволяє час, через засоби друку. В інформації вказується характер можливого надзвичайного явища, його масштаби, час виникнення і можливі наслідки, а також рекомендується, що необхідно робити до і під час стихійного лиха.

Кожний громадянин, який опиниться у районі стихійного лиха, зобов'язаний виявляти самовладання, особистим прикладом впливати на оточуючих, а при необхідності попереджувати випадки грабежів, мародерства та інших порушень законності.

Надавши першу допомогу членам сім'ї, оточуючим і самому собі, громадянин повинен брати участь у ліквідації наслідків стихійного лиха, використовувати для цього особистий транспорт, інструмент, медикаменти, перев'язочний матеріал і т.п.

1. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ТА ДІЙ ПРИ ВИНИКНЕННІ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ

1.1 Радіаційна небезпека

Факторами небезпеки радіації є: забруднення навколишнього середовища, небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів та ін.), крім того, внаслідок можливого атомного вибуху виникнення сильних руйнувань на значній території:

Дії на випадок загрози виникнення радіаційної небезпеки:

При оголошенні небезпечного стану не панікуйте, слухайте повідомлення.

Попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

Дізнайтеся про час та місце збору мешканців для евакуації.

Зменшіть проникнення радіаційних речовин в квартиру (будинок): щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте.

Підготуйтеся до можливої евакуації: упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби, питну воду. Підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).

Перед виходом з приміщення від'єднайте всіх споживачів електричного струму від електромережі, вимкніть газ та воду.

Дії на випадок раптового виникнення радіаційної небезпеки:

З одержанням повідомлення про радіаційну небезпеку негайно укрийтеся в будинку. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляного - у 10 разів; заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону у 40 - 100 разів.

Уникайте паніки. Слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій.

Зменшіть можливість проникнення радіаційних речовин до приміщення.

Проведіть йодну профілактику. Йодистий калій вживати після їжі разом із чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 0,1040 г на один прийом; дітям від двох років та дорослим - по 0,125 г на один прийом. Водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі 3 рази на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока(консервованого) або годувальної суміші; дітям від двох років та дорослим - по 3-5 крапель на склянку молока або води. Наносити на поверхню кінцівок рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 діб.

Уточніть місце початку евакуації. Попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі у герметичну валізу.

По можливості негайно залишіть зону радіоактивного забруднення.

Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидка), гумові чоботи.

З прибуттям на нове місце перебування проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, витрясти його; повісити одяг на перекладину, віником або щіткою змести з нього радіоактивний пил та вимити водою; обробити відкриті ділянки шкіри водою або розчином (типу ППІ-8), який буде виданий кожному. Для обробки шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники.

Дізнайтеся у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Запам'ятайте!

Використовуйте для харчування лише продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях, консервацію і не зазнали радіоактивного забруднення; не вживайте овочі, які росли на забрудненому ґрунті; не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених пасовиськах.

Не пийте воду із відкритих джерел та із мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки, колодязі накрійте.

Уникайте тривалого перебування на забрудненій території.

У приміщеннях щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів.

На випадок перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості, обов'язково використовуйте засоби захисту: для захисту органів дихання - протигазом, респіратором, ватно-марлевою чи протипиловою пов'язкою, зволоженою марлевою пов'язкою, хустинкою або будь-якою частиною одягу; для захисту шкіри - спеціальним захисним одягом (типу ОЗК), плащем з капюшоном, накидкою, комбінезоном, гумовим взуттям і рукавицями.

1.2 Хімічна небезпека

Аварії (катастрофи) на підприємствах, транспорті та продуктопроводах можуть супроводжуватися викидом (випливом) в атмосферу і на прилеглу територію сильнодіючих отруйних речовин (СДОР), таких як хлор, аміак, синильна кислота, фосген, сірчаний ангідрид та інші. Це становить серйозну небезпеку для населення, заражене повітря уражає органи дихання, а також очі, шкіру та інші органи.

Фактори небезпеки викиду (розливу) хімічно небезпечних речовин: забруднення навколишнього середовища, небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів та ін.), крім того, внаслідок можливого хімічного вибуху виникнення сильних руйнувань на значній території.

Дії на випадок загрози виникнення хімічної небезпеки:

Сирени і короткі гудки підприємств - це сигнал "**Увага всім**". Негайно увімкніть приймач радіотрансляційної мережі або телевізор. Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та порядок дій.

При оголошенні небезпечного стану уникайте паніки.

Попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

Виконайте заходи щодо зменшення проникнення отруйних речовин в квартиру (будинок): щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте.

Підготуйте запас питної води: наберіть воду у герметичні ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).

Дізнайтеся у місцевих органів влади про місце збору мешканців для евакуації та уточніть час її початку. Підготуйтеся: упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби.

Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

Дії на випадок раптового виникнення хімічної небезпеки:

Уникайте паніки. З одержанням повідомлення (по радіо або іншим засобам оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу сильнодіючих отруйних речовин (далі - СДОР) та про небезпеку хімічного зараження, виконайте передбачені заходи.

Надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри.

По можливості негайно залишіть зону хімічного забруднення.

Якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні і негайно та надійно герметизуйте приміщення! Зменшіть можливість проникнення сильнодіючих отруйних речовин (парів, аерозолів) у приміщення: щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей заклейте, вимкніть джерела газо-, електропостачання та загасіть вогонь у печах. чекайте повідомлень органів влади з питань надзвичайних ситуацій за допомогою засобів зв'язку.

Знайте, що уражаюча дія конкретної сильнодіючої отруйної речовини на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості, тому якщо немає можливості покинути небезпечну зону, не панікуйте і продовжуйте дотримуватись заходів безпеки.

Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі у герметичну валізу та підготуйтеся до евакуації.

Попередьте сусідів про початок евакуації. Надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

Залишаючи приміщення (квартиру, будинок) вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

Виходьте із зони хімічного зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру та обходьте тунелі, яри, лощини - в низинах може бути висока концентрація сильнодіючої отруйної речовини.

При підозрі на ураження СДОР уникайте будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та звернутися до медичного закладу.

Вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ.

З прибуттям на нове місце перебування дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Надання першої допомоги при ураженні СДОР.

У першу чергу негайно захистіть органи дихання від подальшої дії сильнодіючої отруйної речовини.

Надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2% розчином питної соди у випадку отруєння хлором, а у разі отруєння аміаком - водою або 5% розчином лимонної кислоти. Винести потерпілого із зони зараження та забезпечити йому спокій і тепло.

Запам'ятайте!

Перша медична допомога ураженим СДОР в осередку хімічного ураження полягає у захисті органів дихання, видаленні та знезараженні стійких СДОР на шкірі, слизових оболонках очей, на одязі та негайній евакуації за межі зараженої зони.

При отруєнні хлором винести потерпілого із зони зараження. При зупиненні дихання зробити штучне дихання. Шкіру, рот, ніс промити 2% розчином питної соди або водою.

При отруєнні аміаком винести потерпілого із зони зараження, шкіру, рот, ніс промити водою. В очі закапати по дві-три краплі 30% альбуциду, в ніс - оливкове масло.

При необхідності відправити потерпілого до медичного закладу.

1.3 Аварії на мережах газопостачання

При виявленні запаху газу в квартирі (приміщенні), де встановлені газові прилади:

- негайно закрити крани на газових приладах і перед ними (при розміщенні балонів зі скрапленням газом додатково закрити вентилі у балонів);

- вжити заходи щодо виведення людей із загазованих приміщень (квартири, будинку);
- із незагазованого приміщення за телефоном “104” викликати аварійну газову службу і організувати провітрювання приміщення;
- по прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками.

При виявленні запаху газу в приміщеннях громадських будинків з масовим скупченням людей:

- негайно за телефоном “104” повідомити газову аварійну службу; по селектору або іншими способами повідомити людей, що знаходяться в приміщеннях, про негайне, без паніки, залишення приміщень;
- організувати провітрювання приміщень шляхом відкривання вікон і дверей;
- організувати чергування біля входів у приміщення з метою недопущення проникнення до приміщення людей до приїзду бригади аварійної газової служби;
- при прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками.

Вибух (пожежа) в квартирі:

- закрити всі крани на газових приладах і перед ними (при розміщенні балонів всередині кухні додатково закрити вентилі балонів);
- за телефоном “104” повідомити в аварійну газову службу;
- організувати гасіння пожежі, при необхідності повідомити за телефоном “101” черговому пожежної охорони;
- організувати надання першої медичної допомоги потерпілим, при необхідності викликати за телефоном “103” швидку медичну допомогу;
- не допускати сторонніх у приміщення, де виник вибух, зберегти місце і обстановку після вибуху (пожежі).

Запах газу в під’їзді або в підвалі житлового будинку:

- за телефоном “104” повідомити місцеву аварійну газову службу;
- організувати провітрювання під’їзду (підвалу) відкриттям дверей (по можливості і вікон);
- організувати охорону місця загазованості до прибуття бригади аварійної газової служби, не допускати в загазовані приміщення людей з відкритим вогнем;
- по прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками.

Наявність рідкої фази скрапленого газу в горілках газових приладів або підвищення тиску газу перед горілками газових приладів у споживача газу:

- негайно закрити всі крани на внутрішній квартирній газовій розводці і приладах, організувати провітрювання приміщень квартири;
- за телефоном “104” повідомити в аварійну газову службу;
- повідомити сусідів про необхідність вжиття аналогічних заходів безпеки, якщо в їх квартирах у горілках газових приладів наявна рідка фаза (або спостерігається підвищений тиск газу в приладах).

Запах газу на вулиці (біля газового колодязя), біля газорозподільчого пункту, групової резервуарної установки, у груповій шафі газобалонної установки

- за телефоном “104” повідомити в аварійну газову службу;
- організувати охорону місця загазованості до прибуття бригади аварійної газової служби, не допускати в зону загазованості людей з відкритим вогнем.

При необхідності для вирішення окремих питань:

- з ремонту газового обладнання, встановлення або заміни газових приладів, монтажу газопроводів, для очищення димоходів і вентиляційних каналів, отримання технічних умов на газифікацію будинків і квартир, виконання проектної документації на газифікацію та інших питань звертайтеся до адміністрації місцевих об'єктів газового господарства;

- на випадок порушення безпеки з експлуатації газового господарства, обладнання і приладів і загрози виникнення вибуху або пожежі звертайтеся до аварійної газової служби за телефоном “104”.

1.4 Обережно - ртуть!

Ртуть - метал сріблясто-білого кольору, у звичайних умовах легко рухома рідина, що при ударі поділяється на дрібні кульки, у 13,5 разів важча за воду. Температура плавлення - $+38,9^{\circ}\text{C}$. З підвищенням температури випаровування ртуті збільшується. Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні.

З потрапленням до організму людини через органи дихання ртуть акумулюється та залишається там на все життя.

Встановлено максимально допустиму концентрацію парів ртуті: для житлових, дошкільних, навчальних і робочих приміщень - $0,00103 \text{ мг/м}^3$; для виробничих приміщень - $0,01017 \text{ мг/м}^3$. Концентрація парів ртуті в повітрі понад $0,2 \text{ мг/м}^3$ викликає гостре отруєння організму людини.

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна слабкість, головний біль та підвищується температура; згодом - болі в животі, розлад шлунку, хворіють ясна.

Хронічне отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння є: зниження працездатності, швидка стомлюваність, послаблення пам'яті і головний біль; в окремих випадках можливі катаральні прояви верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук та розлад шлунку. Тривалий час ніяких ознак може й не бути, але потім поступово підвищується стомлюваність, слабкість, сонливість; з'являються - головний біль, апатія й емоційна нестійкість; порушується мовлення, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги і все тіло. Ртуть уражає нервову систему, а довгий вплив її викликає навіть божевілля.

Дії при розливі ртуті у приміщенні.

Якщо у приміщенні розбито ртутний термометр:

- виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;
- відчиніть настіж усі вікна у приміщенні;
- максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пілососу для збирання ртуті - забороняється.
- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
- зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітрюйте протягом трьох діб;
- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18-20⁰С для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт;
- вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підлогу взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у термометрі:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- виведіть з приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку - вони підлягають евакуації в першу чергу;

- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- відчиніть настіж усі вікна ;
- ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у грубах перед виходом з будинку;
- негайно викликайте фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення. У крайньому випадку - зателефонуйте в міліцію.

Боротьба з великою кількістю ртуті та її парів дуже складна. Хіміки називають її демеркуризацією.

Демеркуризація проводиться двома способами:

- хіміко-механічним - механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення потребує посиленого провітрювання);
- механічним - механічний збір кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будівлі (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко-механічним).

Якщо ви виявили або побачили кульки ртуті в будь-якому іншому місці, негайно сповістіть про це місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення або міліцію.

2. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ТА ДІЇ ПРИ ВИНИКНЕННІ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ

2.1 Землетруси

Землетруси - підземні поштовхи і коливання земної поверхні, що виникають внаслідок раптових зміщень і розривів у земній корі або верхній частині мантиї Землі, які передаються на великі відстані у вигляді пружних коливань.

Землетруси завжди викликали, у різних людей розлад психіки, що проявлялися у неправильній поведінці. Після гострої рухової реакції часто настає депресивний стан із загальною руховою загальмованістю. Унаслідок цього, як показує статистика, більша частина отриманих травм серед населення пояснюється несвідомими діями потерпілих, обумовленими панічним станом і страхом.

Попередити землетрус неможливо, але у випадку оповіщення про загрозу землетрусу чи появи його ознак слід діяти швидко, спокійно, впевнено і без паніки.

При завчасному попередженні про загрозу землетрусу, перш ніж залишити квартиру (дім), необхідно вимкнути нагрівальні пристрої і газ, якщо топилася піч - загасити її; після цього слід одягти дітей, старих, одягтися самому, взяти необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування, медикаменти, документи і вийти на вулицю. На вулиці слід якомога швидше відійти від будівель і споруд у напрямку площ, широких вулиць, скверів, спортивних майданчиків, незабудованих ділянок, суворо дотримуючись встановленого громадського порядку.

Якщо землетрус почався раптово, коли зібратися і вийти з квартири (будинку) виявляється неможливим, необхідно зайняти місце (встати) у дверному чи віконному прорізі; тільки стихнуть перші поштовхи землетрусу - швидко вийти на вулицю.

У подальшому необхідно діяти у відповідності з обстановкою, що склалася, виконувати всі розпорядження органів управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення.

2.2 Ураган (смерч, гроза, злива)

Ураган - це вітер великої руйнівної сили і значної тривалості, швидкість якого 33 м/с і більше.

Смерч - це висхідний вихор повітря, яке швидко обертається, що має вигляд темного стовпа діаметром від декількох десятків до сотень метрів з вертикальною, іноді вигнутою віссю обертання.

Гроза - це атмосферне явище, пов'язане з розвитком потужних купчасто-дощових хмар, що супроводжується багаторазовими електричними розрядами між хмарами і землею поверхнею, звуковими явищами, сильними опадами, нерідко з градом.

Злива - короткочасні атмосферні опади великої інтенсивності.

З отриманням штормового попередження негайно слід удатися до проведення запобіжних робіт: зміцнити слабкі конструкції, зачинити двері, приміщення, на горищі слухові вікна, вентиляційні отвори. Великі вікна і вітрини необхідно оббити дошками. Шибки заклеїти смужками паперу або тканини, а якщо можливо, виийняти. Двері і вікна з підвітряної сторони залишити відкритими, щоб урівноважити внутрішній тиск у будівлі. З дахів, балконів, лоджій прибрати предмети, які при падінні можуть заподіяти людям травмувань.

Якщо є можливість і необхідність, треба вимкнути комунальні енергетичні мережі, відкрити допоміжні люки для пропускання води. З легких споруд людей перевести у більш міцні будівлі або укрити в захисних спорудах ЦО.

Припинити зовнішні роботи. Запастися електричними ліхтарями, газовими лампами, свічками. Доцільно створити запаси води на 2-3

добі, підготувати похідні плитки, гасівки, примуси. Не забувати запастися продуктами харчування та фуражем для худоби, медикаментами, особливо перев'язочними матеріалами; радіоприймачі і телевізори тримати постійно ввімкненими. Знаходячись у будинку, слід стерегтися поранень осколками скла, що розлітається. Для цього треба відійти від вікон і стати впритул до простінка. Можна використовувати також міцні меблі. Найбільш безпечним місцем є сховища ЦО, підвали або внутрішні приміщення перших поверхів цегляних і кам'яних будинків. Не можна виходити на вулицю одразу ж після послаблення вітру, тому що через кілька хвилин порив може повторитися. Якщо це все-таки необхідно, треба триматися подалі від будівель і споруд, високих парканів, стовпів, дерев, щогл, опор, проводів.

Заборонено знаходитися на шляхопроводах, наближатися до місць зберігання легкозаймистих або сильнодіючих отруйних речовин.

Слід пам'ятати, що найчастіше в таких умовах люди зазнають травмувань від уламків скла, шиферу, черепиці, покрівельного заліза, зірваних шляхових знаків, від деталей оздоблень фасадів і карнизів, від предметів, що зберігаються на балконах і лоджіях.

Якщо ураган (смерч) застав вас на відкритій місцевості, перш за все сховайтесь у канаві, ямі, яру, будь-якій виїмці: ляжте на дно заглиблення і щільно притуліться до землі. Знаходитись у пошкодженій будівлі небезпечно: вона може обвалитися під новим натиском вітру.

Особливо слід стерегтися розірваних електропроводів: велика ймовірність того, що вони під напругою.

Ураган (смерч) може супроводжуватися грозою (бурею). Ухиляйтесь від ситуацій, при яких збільшується ймовірність ураження блискавкою: не укривайтесь під деревами, які стоять окремо; не підходьте до ліній електропередач і т.п.

Головна умова - не піддаватися паніці. Діяти грамотно і свідомо, утримуватися від нерозумних вчинків, надавати допомогу потерпілим.

2.3 Снігові замети (хуртовина)

Зимові прояви стихійних сил природи нерідко виявляються у снігових заметах унаслідок снігопадів і хуртовин. Снігопади, тривалість яких може бути від 16 до 24 годин, дуже впливають на господарську діяльність населення, особливо з наступним різким похолоданням (сильний мороз) або потеплінням (швидке танення снігу або ожеледь).

Негативний вплив цих явищ приводять до того, що різко погіршується видимість, переривається транспортне сполучення як внутрішньоміське, так і міжміське. Випадання снігу з дощем при

зниженій температурі повітря і ураганному вітрі створює умови для обледеніння ліній електропередач, зв'язку, контактних мереж електротранспорту, покрівель будівель, різного роду опор і конструкцій, що нерідко викликає їх руйнування, а також шляхів.

З оголошенням штормового попередження - необхідно обмежити пересування, особливо на власному транспорті, створити удома необхідний запас продуктів (води, палива), виконати герметизацію житлових приміщень, що допоможе зберегти тепло і зменшить витрати палива.

Особливу небезпеку снігові замети створюють для людей, захоплених у дорозі, далеко від людського житла. Заметені снігом дороги, втрата видимості викликають повну дезорієнтацію на місцевості.

Під час руху на автомобілі не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися, повністю закрити жалюзі машини, укрити двигун з боку радіатора. Якщо є можливість, автомобіль треба встановити двигуном у навітряний бік. Періодично треба виходити з автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом. Крім того, не занесений снігом автомобіль - гарний орієнтир для пошукової групи. Двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення "розморожування двигуна". При прогріванні автомобіля важливо не допускати проникнення в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів; з цією метою важливо стежити, щоб вихлопна труба не завалювалася снігом.

Якщо у дорозі разом опинилося декілька чоловік (на декількох автомобілях), доцільно зібратися разом і використати один автомобіль як укриття; із двигунів необхідно злити воду.

Ні в якому разі не можна залишати укриття - автомобіль: у сильний снігопад (хуртовину) орієнтири, які здавалися надійними з першого погляду, через декілька десятків метрів можуть бути загублені.

У сільській місцевості з отриманням штормового попередження необхідно терміново заготувати у необхідній кількості харч і воду для тварин.

Під час ожеледі пересування пішоходів ускладнюється, обвалення різних конструкцій і предметів під навантаженням стане реальною загрозою для людей (травматизм). Слід уникати перебування у старих будівлях, під лініями електропередач і зв'язку та поблизу їх опор, під деревами.

2.4 Зсуви

Зсув - це сповзаюче зміщення ґрунтових мас на схилі під дією своєї ваги і додаткового навантаження внаслідок підмивання схилу, перезволоження, сейсмічних поштовхів, нерозумної діяльності

людини та інших процесів. Звичайно зсув починається не раптово. Спочатку з'являються щілини у ґрунті, розколини доріг і берегових укріплень, зміщуються будівлі, споруди, дерева, опори ліній електропередач і зв'язку, руйнуються підземні комунікації, а далі виникає повне руйнування будинків і споруд, що може призвести і до загрози здоров'ю і життю людей.

Перш за все, треба пильно стежити за оповіщенням щодо умов проходження зсуву та небезпеки для людей, що відбувається, як слід діяти, що необхідно зробити удома, на подвір'ї.

Необхідно знати телефони управління з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення (відділу з питань НС і ЦЗ, штабу ЦО), підготуватися до можливої евакуації з місця зсуву та вивозу матеріальних цінностей.

Залишаючи приміщення, слід загасити вогонь, перекрити газові крани, вимкнути світло і електроприлади. Це допоможе відвернути виникнення пожеж, що виникають.

Надати потерпілим першу допомогу, вивести свою сім'ю (сусідів та інших людей) у безпечну зону, взяти при можливості участь у локалізації і ліквідації осередків виникнення пожеж, огороженні небезпечних ділянок, виставленні спеціальних попереджувальних знаків, відключенні комунальних енергетичних систем. У подальшому діяти за вказівками органів управління з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення.

2.5 Повінь (паводок, підтоплення, катастрофічне затоплення)

При отриманні попередження про загрозу затоплення внаслідок виходу із русел великих та малих річок або внаслідок руйнування гребель водосховищ і виникнення катастрофічного затоплення слід дотримуватися встановленого порядку, без зволікання вийти в безпечні та підвищені місця. При рятувальних роботах необхідно виявляти витримку і спокій, суворо дотримуватись вимог рятувальників. Не можна переповнювати рятувальні засоби (катери, човни, плоту і т.д.), оскільки це загрожує безпеці рятувальників і тих, хто підлягає врятуванню.

Потрапивши у воду, слід зняти із себе важкий одяг і взуття, відшукати поблизу плаваючі чи підвищені над водою предмети, скористатися ними до отримання допомоги.

Якщо є час, то необхідно вжити заходів щодо рятування майна і матеріальних цінностей: перенести їх у безпечні місця, а самим зайняти верхні поверхи (горища), дахи будинків.

При достатньому часі попередження паводку здійснюються заходи щодо підготовки і проведення завчасної евакуації населення і сільськогосподарських тварин, щодо вивозу матеріальних цінностей з

районів можливого затоплення, про що оголошується спеціальним розпорядженням місцевих державних адміністрацій.

Населення про початок і порядок евакуації оповіщається з використанням місцевих радіотрансляційних мереж і телебачення, через адміністрацію суб'єктів господарювання. Населенню повідомляються місця розгортання збірних евакуаційних пунктів, строки прибуття на ці пункти, маршрути руху під час евакуації пішим порядком, а також інші відомості, що співвідносяться з місцевою обстановкою, очікуваним масштабом лиха, часом його упередження.

За наявності достатнього часу, населення із небезпечних районів евакуюється разом із майном. З цією метою кожній родині надається автомобільний чи інший транспорт з зазначенням його подачі.

У випадку раптових паводків попередження населення проводиться всіма наявними технічними засобами оповіщення, з поміж яких - гучномовні і пересувні установки.

Раптовість виникнення повені викликає необхідність особливих дій і поведінки населення. Якщо люди, що проживають у населеному пункті, спостерігають підйом води на першому поверсі чи інших поверхах і на вулиці, їм необхідно залишити квартиру, піднятися на верхні поверхи; якщо будинок одноповерховий - зайняти приміщення на горищах. При перебуванні на роботі згідно із розпорядженням адміністрації суб'єкту господарювання слід дотримуватися встановленого порядку, зайняти підвищені місця.

Знаходячись у полі, при раптовому затопленні слід зайняти підвищені місця або дерева, використати різного роду плаваючі засоби, які маєте під рукою або збудуйте їх з колод, дощок, автомобільних камер, бочок, бідонів та інших підручних матеріалів, легших за воду.

3. ПОЖЕЖІ

Пожежі - найбільш масове і розповсюджене лихо: вони відбуваються практично в усіх районах нашої країни, особливо влітку у лісах, на торф'яниках, полях, у житлових будівлях і на промислових підприємствах. Вогонь знищує будівлі і споруди, дерева і тварин, зазнають каліцтв і гинуть люди. У 90 % випадків причина виникнення лісових пожеж - людина, яка необережно поводить із вогнем у лісі, у місцях роботи і відпочинку, не звертає уваги на необхідність суворого дотримання правил протипожежної безпеки.

Найбільш небезпечними є лісові пожежі, причиною виникнення яких є необачна дія людини (розведення вогнища і необережне поводження з ними, сільськогосподарські палі, використання несправної техніки та агрегатів, браконьєрське полювання у засушливий період року, грозові розряди та самозагорання торфу тощо).

Більше за все пожеж виникає у соснових лісах у суботу, неділю і понеділок (до 40 % спалахувань). Тому у лісах заборонено розводити вогнища. Особливо це небезпечно у місцях із підсохлою травою і під корінними дерев. Не можна кидати запалені сірники, недопалки, використовувати машини з несправною системою живлення, палити і користуватися вогнем поблизу машин.

Будь-яка пожежа починається із займання, яке нерідко може ліквідувати одна людина. Але ліквідувати пожежу одній людині, тим більш без відповідних засобів, мужності не так просто. Розбурхана стихія потребує колосальних зусиль великої кількості людей, значної кількості спеціальної та іншої техніки.

Найбільш доступними засобами гасіння займань і пожеж є вода, пісок або ґрунт, ручні вогнегасники, азбестові і брезентові покривала і навіть гілля дерев та одяг.

При виникненні пожежі у лісі, населеному пункті чи на виробництві, у першу чергу треба повідомити про це пожежну команду, а після цього сміливо вступати у боротьбу із вогнем.

У цей час нема коли згадувати, де і які засоби розташовані, а треба знати заздалегідь їх місце розташування. Кожний учасник гасіння пожежі повинен дотримуватись заходів безпеки, обережності і передбачливості. При саморятуванні і рятуванні інших людей під час лісових пожеж необхідно діяти швидко, оскільки основною небезпекою є:

- висока температура повітря та задимлення;
- можливі обвалення дерев та провали внаслідок вигорання торфу;
- наявність небезпечних концентрацій різних продуктів горіння.

Під час пожеж на людях може спалахнути одяг. При невеликих ділянках палаючого одягу вогонь може бути загашений шляхом його збивання або накриття потерпілого плащем, пальто чи будь-яким іншим полотнищем. Робиться це для того, щоб перекрити доступ повітря до місця горіння.

У випадку, коли пожежа захопила вас у лісі чи степу, не слід приймати поквапливих рішень. Звичайно люди, що злякалися валу вогню, що насувається, намагаються бігти у протилежний від нього бік, не оцінивши швидкості його руху. При виявленні рядом із собою валу вогню, який швидко наближається, степової або низової лісної пожежі, необхідно перейти край пожежі проти вітру, накрити при цьому голову і обличчя верхнім одягом.

Виходити із зони будь-якої лісової пожежі, швидкість розповсюдження якої невелика, треба в навітряний бік, тобто у бік вогню, використовуючи галявини, просіки, дороги, ріки і т.д.

Пожежі впливають на людей своїм сильним психологічним ефектом. Паніка серед людей навіть при невеликих пожежах слугує причиною значних жертв.

4. ЗАХОДИ ОБЕРЕЖНОСТІ ПІД ЧАС ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ СТИХІЙНОГО ЛИХА

Перед тим, як увійти у пошкоджений будинок (споруду), треба переконатися, чи не загрожує він обвалом; у приміщенні через небезпеку вибуху скупчення газів неможливо користуватися відкритим вогнем (сірниками, свічами і т.д.).

Будьте обережні з обірваними і оголеними дротами, не допускайте короткого замикання.

Не вмикайте електроенергію, газ і водопровід, до того часу, доки їх не перевірить комунально-технічна служба.

Не пийте воду із пошкодженого водопроводу або затоплених колодязів.

Дотримання заходів обережності в районі стихійного лиха дозволяє значно знизити складність і кількість травм.

5. САМО – І ВЗАЄМОДОПОМОГА ПРИ УРАЖЕННЯХ І ТРАВМАХ

Стихійні лиха, аварії і катастрофи можуть викликати масові ураження. Внаслідок цього можливе спричинення різних травм – струсів, переломів, стискання окремих частин тіла, поранення живота, грудної клітини, голови тощо. Пожежі можуть викликати опіки всіх ступенів разом з травмами. Аварії на хімічно небезпечних об'єктах можуть призвести до ураження великої кількості населення, що проживає поблизу хімічно небезпечного об'єкту, якщо не будуть вжиті термінові заходи захисту.

Ураження людей може бути викликане уламками зруйнованих ударною хвилею споруд, осколками скла, грудками землі, а також пожежами, що виникають. У більшості випадків ураження людей можуть бути комбінованими – поєднанням поранень, переломів, опіків.

Головне управління охорони здоров'я міста буде прагнути наблизити до місць надзвичайних ситуацій свої формування і надавати потерпілим першу медичну допомогу і евакуюватимуть уражених у медичні заклади. Але щоб ця допомога була ефективною, багато залежить від вас самих, від вашого уміння надати допомогу при ураженнях.

Запам'ятайте! Своєчасне і правильне виконання найпростіших прийомів медичної допомоги при травматичних пошкодженнях, опіках, обмороженнях і нещасних випадках, радіоактивному

опромінюванні та отруєнні сильнодіючими отруйними речовинами дозволить зберегти здоров'я та життя потерпілому.

Запам'ятайте! Від ваших знань і навиків щодо надання само- і взаємодопомоги у НС залежить не тільки ваше здоров'я і життя, але і членів сім'ї та оточуючих.

Кожна людина вдома повинна мати індивідуальний перев'язувальний пакет, протихімічний пакет (ППП-8) і аптечку (АІ-2, побутову або автомобільну), знати місця найближчих аптеки та медичного закладу і вміти:

- зупинити кровотечу, для чого притиснути пальцями артерію до кістки вище рани, потім поверх одягу (або підкласти м'яку підкладку вище рани і ближче до неї) накладіть скрутень або закрутку. Не закривайте скрутень бинтом. Час накладання скрутня (закрутки) укажіть у записці, яку треба закріпити на пов'язці або іншому видному місці; перев'язати рану за допомогою перев'язувального пакету, бинта або інших засобів. Пов'язка захистить рану від додаткових травм, забруднення і зараження;

- накласти шину при травматичних пошкодженнях кісток і суглобів для забезпечення їх нерухомості. Шину (палицю, смужку фанери і т.д.) прибинтуйте так, щоб вона захопила два суміжних суглоба вище і нижче місця перелому. При накладанні шини, зламаній кінцівці надайте найбільш вигідне положення, а при вивихах зафіксуйте той стан, при якому кінцівка опинилася після травми.

У місцях виступів кісток між тілом і шиною підкладіть прокладки з м'якої тканини. Якщо нема шини, пошкоджену ногу прибинтуйте до здорової, а руку – до тулуба.

При наданні першої допомоги потерпілому необхідно терміново вжити заходи, щоб припинити дію шкідливого фактору:

При опіках скиньте з потерпілого одяг, що горить, погасіть вогонь водою або щільною тканиною. Добре вимийте водою шкіру і очі при попаданні на них кислот, лугів та інших агресивних рідин. На обпалену ділянку тіла накладіть пов'язку. Не віддирайте від обпалених ділянок шкіри залишки одягу, що поприлипали до тіла, розкривайте пухирі.

При обмороженні доставте потерпілого в приміщення, дайте йому теплого пиття, розітріть спиртом і обережно зробіть масаж м'язів чисто вимитими руками. Бажано помістити потерпілого в ванну з температурою води 25-35 °С. Не можна розтирати снігом обморожені місця.

При ураженні електричним струмом не торкайтесь ураженого, так як він знаходиться під напругою і є провідником струму. Від тривалої дії електроструму відбуваються зміни в організмі людини,

можуть бути опіки. Коли подається допомога, то в першу чергу необхідно припинити дію електроструму. Необхідно пам'ятати про особисту безпеку: вимкнути рубильник, відкинути сухою палицею, дошкою провід або перерубати його сокирою, лопатою з дерев'яною ручкою. Потерпілого слід відтягувати за одяг. Якщо уражений не дихає – зробити штучне дихання методом “із рота в рот” і непрямий масаж серця;

При нещасному випадку на воді, витягнувши потерпілого з води, очистити йому порожнину рота від сторонніх предметів, видалити воду із шляхів дихання, покласти утопленого на зігнуте коліно, голова повинна бути опущена донизу, декілька раз сильно надавити на спину.

На випадок зупинки дихання і серця негайно приступити до проведення штучного дихання методом “із рота в рот” і непрямого масажу серця.

Для проведення штучного дихання:

- покладіть потерпілого на спину, голову максимально відкиньте назад, поклавши йому під лопатки валик з одягу;
- висуньте нижню щелепу вперед і, натискуючи на підборіддя, розкрийте рот потерпілому;
- на відкритий рот покладіть пов'язку або носову хусточку;
- затисніть потерпілому ніс, зробіть глибокий вдих, щільно притисніть свої губи до губ потерпілого і видихніть йому весь об'єм повітря в легені. Повітря вдувати 16-18 раз за хвилину до відновлення природного дихання.

При правильному проведенні штучного дихання грудна клітка потерпілого піднімається.

Для проведення непрямого масажу серця потерпілого покладіть спиною на тверде ложе, встаньте з лівого боку від нього і покладіть долоні рук одна на іншу на нижню частину грудної клітки. Пальцями рук при цьому не торкайтесь грудної клітки. Різкими рухами подібними на поштовхи надавлюйте на грудну клітку 50-60 разів за хвилину. Грудна клітка повинна зміщатися за напрямком до хребта на 4-5 см.

При одночасному проведенні штучного дихання і непрямого масажу серця чергуйте чотири-п'ять надавлювань на грудну клітку з одним вдиханням повітря в легені.

Після відновлення дихання і серцевої діяльності потерпілого тепло накрійте, напоїть чаєм і направте в лікувальний заклад.

6. ЗАСОБИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Засоби індивідуального захисту використовуються в системі захисних заходів цивільного захисту та повинні запобігти дії на людей небезпечних і шкідливих речовин, а також для надання само- та взаємодопомоги при ураженнях унаслідок надзвичайної ситуації.

Вони поділяються на: засоби захисту органів дихання, шкіряних покривів та медичні засоби захисту.

В умовах виникнення надзвичайних ситуацій техногенного характеру або застосування зброї масового ураження отруйні речовини, радіоактивний пил і біологічні засоби ураження можуть потрапити в органи дихання людини і викликати різні форми захворювання організму, пов'язані з порушенням його діяльності, у тому числі і до летального кінця, тому виникає необхідність в охороні органів дихання людини від дії цих небезпечних речовин. Для цього використовуються протигази, респіратори та простіші засоби захисту органів дихання.

Найбільш надійним засобом захисту органів дихання людини є протигази. Вони призначені для захисту органів дихання, обличчя та очей від впливу шкідливих речовин, що знаходяться у повітрі.

Протигази поділяються на фільтруючі та ізолюючі.

Фільтруючі протигази у свою чергу поділяються на загальновійськові, цивільні і промислові, принцип їх дії заснований на попередньому очищенні (фільтрації) повітря яке вдихає людина від різних шкідливих речовин.

На теперішній час основним протигазом цивільної оборони є протигаз ГП-7.

Він складається з фільтруючої коробки поглинання, шлему-маски, сумки, коробки з незапітнілими плівками, утеплених манжет, спеціальної кришки для фляги і вкладишу

Ріст шлему-маски підбирається за обміром параметрів голови: вертикального - (довжина замкнутої лінії, яка проходить через маківку голови, щоки та підборіддя) та горизонтального - (довжина замкнутої лінії яка, проходить через лоб, скроні і потилицю). По сумі двох вимірювань визначають типовий розмір лицевої частини. Термін дії фільтруючої коробки залежить від концентрації сильнодіючих отруйних речовин, погодних умов, фізичних навантажень та виду протигазової коробки.

Необхідно мати на увазі, що на теперішній час не існує таких засобів, які захищали б від усіх отруйних та сильнодіючих речовин, також і фільтруючі протигази не захищають від **окислу вуглецю (CO)**, тому для захисту від нього використовується **додатковий**

патрон (ДП-1) або комплект додаткового патрону (КДП). Час захисної дії патрону становить від 70 хв. (у залежності від умов використання). Цього часу вистачає щоб вийти із задимленого приміщення.

Зазначений додатковий патрон приєднується до фільтруючої коробки протигазу ГП-7 або до іншого протигазу.

Респіратори— застосовуються для захисту органів дихання від радіоактивного і промислового пилу.

До простіших засобів захисту органів дихання людини належать: **протипилові тканинні маски ПТМ-1 і ватно-марлеві пов'язки (ВПМ),** які можуть бути виготовлені населенням у домашніх умовах.

Протипилові тканинні маски і ватно-марлеві пов'язки можуть застосовуватись для захисту органів дихання людини від радіоактивних речовин.

Ватно-марлева пов'язка виготовляється наступним чином. Береться шматок марлі довжиною 100см і шириною 50 см. У середній частині шматка на площі 30х20 см кладуть рівний шар вати товщиною 2 см; вільні від вати кінці марлі з обох боків завертають, закриваючи вату; кінці марлі з обох боків посередині розрізають, утворюючи дві пари зв'язок, зав'язки закріплюються стежками ниток.

Пов'язка, як правило, одноразового користування. Після зняття зараженої пов'язки її утилізують в установленому порядку. Можна використовувати найбільш прості засоби - тканину складену в декілька шарів, рушник, шарф, хустку.

Засоби медичного індивідуального захисту

Медичні засоби індивідуального захисту призначені для **профілактики і надання** допомоги населенню, що потерпіло від надзвичайних ситуацій. За їх допомогою можна врятувати життя людей, повністю попередити або значно знизити розвиток уражень у них, підвищити стійкість організму людини щодо ураження радіоактивними, отруйними речовинами і бактеріальними засобами.

Одним з основних табельних засобів медичного захисту є індивідуальна аптечка **АІ-2 та аптечка індивідуального медичного захисту (АІМЗ).**

Слід відзначити, що якими б ефективними не були медичні засоби захисту, все-таки першорядне значення має попередження потрапляння радіоактивних і отруйних речовин, а також бактеріальних засобів в організм людини.

7. Правила поведінки та дії при виникненні надзвичайних ситуацій терористичного характеру

7.1. Рекомендації щодо дій населення в разі отримання інформації про загрозу вчинення терористичного акту

1. При отриманні інформації по телефону, рекомендується:

- не класти передчасно слухавку;
- з'ясувати вимоги аноніма та інформацію щодо характеру загрози;
- уважно вислухати і по можливості записати вимоги;
- спробувати під час розмови визначити стать, вік, особливості мови особи, яка зателефонувала;
- запропонувати повторити вимоги, поставити уточнювальні запитання щодо характеру загрози, місце й час її реалізації, мотивувати аноніма надати якнайбільше інформації про вчинення терористичного акту;
- установити мотиви дій аноніма, поставити запитання про цілі, які переслідує анонім, запропонувати інші шляхи вирішення його вимог;
- обов'язково звернути увагу на фонові звуки (шум вулиці, машин, які проїжджають, музику, звуки), що допоможе в подальшому визначити місце, звідки здійснено дзвінок);
- закінчуючи розмову з анонімом, повторити основні моменти бесіди з ним, після завершення розмови повідомити про загрозу вчинення терористичного акту в правоохоронні органи, не розширювати коло осіб, які знають про погрозу.

2. При отриманні інформації поштою, рекомендується:

- поводитися максимально обережно з пошланням;
- обов'язково зберігати пошлання з усіма матеріалами (лист із текстом, будь-які вкладення, конверт і обгортку тощо);
- не зшивати, не склеювати, не робити написи, не підкреслювати і не обводити окремі місця;
- повідомити про загрозу в правоохоронні органи та передати їм анонімні матеріали;
- не розширювати коло осіб, які знають про загрозу й передачу матеріалів у правоохоронні органи.

7.2. Рекомендації щодо дій населення в разі виникнення надзвичайної ситуації або події у місцях масового перебування людей

У разі виникнення надзвичайної ситуації або події у місці масового перебування людей рекомендується:

- зателефонувати до компетентних органів та вказати місце (адресу, район), де виникла надзвичайна ситуація або подія;
- спробувати вибратися з натовпу людей, за неможливості цього зробити – рухатися разом із натовпом;
- дотримуватися загальної швидкості руху натовпу, не штовхатися, не тиснути на людей, які йдуть попереду; по можливості стримувати поштовхи ззаду й збоку; примусити найнеспокійніших людей дотримуватися порядку (пропустіть уперед себе);
- зняти за можливістю довгий, занадто вільний, із металевими деталями одяг, а також усе, що може стиснути шию (шнурівку куртки, краватку, шарф, медальйон на шнурку, коштовності, біжутерію);
- зігнути руки у ліктях, кулаки спрямувати вгору або зчепити долоні в замок перед грудьми — так ви зможете захистити грудну клітину;
- спробувати вибратися з натовпу разом із людьми, які ведуть себе спокійно (вишикуватися клином, усередині розмістити дітей і жінок, розсуваючи натовп, рухатися з нього); заздалегідь оцінити напрямок і цілеспрямовано йти в ньому;
- не намагатися чинити опір стихійному руху натовпу, чіплятися (хапатися) за стіни, ліхтарні стовпи, дерева тощо; триматися далі від скляних вітрин, сітчастих огорож і т.п.;
- притиснути особисті речі (парасольку, сумку тощо) до тіла; рухатися у натовпі, не нахилятися та не піднімати речі (сумки, гроші тощо), які впали;
- впевнено триматися на ногах, падіння всередині натовпу небезпечно для життя, в разі падіння не думати про свій одяг або сумку, зігнути руки й ноги, захистити голову руками, а живіт — зігнувши й підтягнувши ноги до тулуба; швидко спробувати впертися руками і однією ногою в землю й різко піднятися по ходу руху людей;
- якщо не вийде відразу встати — не панікувати, повторити свої спроби декілька разів;
- не наближатися до груп осіб, які поводять себе особливо агресивно; не реагувати на події, сутички, які трапляються поряд із вами;
- якщо з вами дитина, посадити її на плечі та просуватися далі, а якщо вас двоє – повернутися обличчям один до одного, створивши зі своїх тіл і рук захисну капсулу для дитини, і просуватися далі;
- вибратися у безпечне місце, оглянути територію навколо себе, оцінити ситуацію та залишатися там для отримання першої лікарської медичної допомоги (за необхідності) та надання інформації працівникам правоохоронних органів;

▪ надавати першу медичну допомогу постраждалим (по можливості).

7.3. Правила поведінки, якщо ви стали заручником

Захоплення в заручники може відбутися в будь-якому місці (установі, закладі, громадських місцях, транспорті, квартирі та на вулиці тощо). У такому випадку пам'ятайте, що ваше життя ставатиме предметом торгу і саме ваша поведінка може вплинути на ставлення терористів до вас

У разі захоплення вас терористами як заручника:

- виконуйте всі вказівки терористів;
- не реагуйте на провокаційну чи зухвалу поведінку бандитів, продовжуйте спокійно сидіти, не ставлячи зайвих питань;
- не провокуйте своїми вчинками терористів на насильницькі дії (уникайте різких рухів, шуму, тощо);
- не привертайте до себе увагу висловлюваннями щодо політичних або релігійних подій;
- будьте готові до застосування терористами пов'язок на очі, кляпів, наручників чи мотузок;
- будьте готові до „спартанських” умов життя: неякісної їжі та неприйнятних умов проживання;
- віддайте особисті речі, які вимагають терористи;
- не реагуйте на провокаційні дії терористів, не дивіться їм в очі;
- не вживайте алкоголь;
- для підтримання сил їжте все, що вам дають, виконуйте доступні фізичні вправи;
- якщо вас поранено, старайтеся не рухатися, так ви зменшите втрату крові;
- запитуйте дозвіл на вчинення будь-яких дій (сісти, встати, попити, вийти в туалет);
- за можливості дотримуйтеся вимог особистої гігієни;
- не давайте ослабнути своїй свідомості;
- якщо вам надали можливість поговорити з родичами по телефону, тримайте себе в руках, не плачте, не кричіть, говоріть коротко й по суті;
- якщо вас змушують вийти із приміщення, не пручайтесь;
- під час штурму спецпідрозділами правоохоронних органів приміщення, в якому вас утримують, негайно ляжте на підлогу обличчям униз або сховайтеся за сидінням, якомога далі від вікон і дверей. У жодному разі не біжіть назустріч співробітникам правоохоронних органів або від них, тому що вони можуть прийняти вас за злочинця;

Будь-яка людина за збігом обставин може виявитися заручником терористів. Тому вище перераховані заходи щодо збереження життя і здоров'я потрібно вивчити заздалегідь.

7.4. Рекомендації щодо дій населення в разі виявлення підозрілих предметів, які можуть бути використані для вчинення терористичного акту

У разі виявлення підозрілого предмета, схожого на вибуховий пристрій, рекомендується:

- не торкатися до виявленого підозрілого предмета, не підходити й не пересувати його;
- утримуватися від паління, використання засобів радіозв'язку, у тому числі й мобільного, поблизу даного предмета, не робити самостійних дій із підозрілим предметом;
- за можливістю забезпечити охорону підозрілого предмета й небезпечної зони (під час охорони підозрілого предмета знаходитися за захисними спорудами чи предметами, вести спостереження);
- спробувати повідомити про виявлення підозрілого предмета інших осіб, які знаходяться поруч, забезпечити їх евакуацію з території, що прилягає до небезпечної зони;
- повідомити про небезпечну знахідку будь-який орган місцевої влади та чергові служби правоохоронних органів з наданням інформації про характерні ознаки ймовірного вибухового пристрою, місце його розташування, час виявлення та особу, яка його виявила. Дочекатися прибуття на місце виявлення небезпечної знахідки фахівців-піротехніків;
- намагатися максимально запам'ятати зовнішність, одяг осіб, які залишили предмет, їхній транспорт та номерні знаки.

Основні характерні ознаки, що вказують на можливу належність підозрілого предмета до вибухового пристрою:

- залишені в громадських місцях (транспорті) без нагляду валізи, пакунки, коробки тощо;
- зовнішня схожість предмета на боєприпаси, навчально-імітаційні, сигнальні, освітлювальні, піротехнічні вироби;
- наявність у предмета антени з радіоприймальним пристроєм;
- наявність у предмета годинникового механізму або електронного таймера,
- наявність у предмета запаху гасу, розчинника, пально-мастильних або хімічних матеріалів тощо;
- наявність у предмета елементів (деталей), що не відповідають їхньому призначенню;

- наявність у дверях, вікнах будь-яких сторонніх підозрілих предметів, закріплених за допомогою дроту, ниток, важелів, шнурів тощо.

Начальник відділу цивільного захисту,
військового обліку та бронювання

Валерій БАЙЛО