

Пам'ятка

«Безпечні зимові канікули»

Шановні учасники освітнього процесу!

Розпочались зимові канікули, щоб вони були веселими й корисними, необхідно пам'ятати про безпечну поведінку! Тож ознайомтесь з інструктажем з безпеки життєдіяльності під час зимових канікул:

1.1. У період зимових канікул в разі ожеледі не поспішати при ходьбі, чи не обганяти перехожих. При падінні - намагатися впасти на бік, не потрібно хапатися за оточуючих.

1.2. Необхідно суворо дотримуватися цих правил безпечної поведінки під час зимових канікул, бути уважним і обережним на проїжджій частині дороги, дотримуватися правил дорожнього руху.

1.3. У громадському транспорті бути уважним і обережним при посадці і виході, на зупинках.

1.4. Не вести бесіду зі сторонніми (незнайомими) людьми. Не реагувати на знаки уваги і накази незнайомця. Не дозволяється виходити зі сторонніми особами.

1.5. Не потрібно грати в темних місцях, на звалищах, будівельних майданчиках, пустирях і в покинутих будівлях, поряд із залізницею і автомагістраллю.

1.6. Завжди доводити до відома батьків, куди йдеш гуляти.

1.7. Забороняється без супроводу дорослих і дозволу батьків йти до водойм (річок, озер, водосховищ) і в ліс, їхати в інший населений пункт.

1.8. На зимових канікулах необхідно тепло одягатися відповідно до погодних умов.

1.9. Граючи в сніжки, не кидати в обличчя і в голову.

1.10. Не дозволяється ходити вздовж будинків - можливе падіння снігу та бурульок.

1.11. Не дражнити і не гладити вуличних собак та інших тварин.

1.12. Перебуваючи вдома під час канікул, бути уважним при поводженні з гострими, ріжучими, колючими предметами і електронагрівальними приладами; забороняється грати з сірниками, запальничками і т.д. Суворо дотримуватися правил пожежної безпеки.

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

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці. Взуття має бути зручним, підбори – низькими;

- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, слід іти назустріч руху транспортних засобів;

- переходити проїжджу частину можна тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;

- у місцях, де рух регулюється, треба керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора; виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;

- чекати на транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;

- па трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;

- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, або спеціальним звуковим сигналом треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;

- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;

- заборонено під час зимових канікул учням кататися на велосипедах, мопедах, роликах тощо, що не відповідає погодним умовам та сезону для запобігання ДТП за участю дітей;

- для запобігання ДТП за участю дітей категорично заборонено кататися на санчатах, ковзанах, лижах (інших зимових приладах для розваг) на проїжджій дорозі, катання наданих предметів діти повинні здійснювати у спеціально відведених для цього місцях і під наглядом дорослих, батьків;

- категорично заборонено катання з гірок із виїздом на проїжджу частину дороги;

- у жодному разі не можна чіплятися за задній бампер машин для того, щоб покататися по проїжджій частині дороги – ці дії визначені вищою категорією небезпеки, що може призвести до ДТП, травмування й загибелі;
- для запобігання травмування можна кататися на ковзанах тільки у відведених для цього спеціальних місцях й на міцному льоду без розщелин;
- учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які вони отримали на уроках основ здоров'я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах, предметних уроках;
- перебувати поблизу залізничних колій дітям без супроводу дорослих заборонено;
- учні, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

3. Рух по зимовій дорозі.

- Коли ви рухаєтеся по тротуару, то не поспішайте, не біжіть, бо можете посковзнутися і впасти.
- Ніколи не ковзайтеся, щоб не збити інших людей, які рухаються поруч, а ще тому, щоб ненароком не виїхати на проїжджу частину, бо це небезпечно.
- Не ходіть дуже близько біля краю тротуару, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування.
- Ніколи не спускайтеся на санках або на лижах з тієї гірки, що веде на дорогу.
- Не грайтеся в рухливі ігри на тротуарах, поблизу проїжджої частини, не штовхайтеся, щоб не потрапити під колеса транспортних засобів.

4. Підчас канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті здобувачі освіти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- не брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);
- користуватися газовою плитою вдома тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих;
- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення; застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо); застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), хлопушки, дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захищати проходи та аварійні виходи;
- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайому чи чужу побутову техніку, не вмикати її у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
- не можна наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки в присутності батьків, сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно повідомити дорослих;
- не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;
- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;
- у разі пожежної небезпеки : наявності вогню, іскріння, диму – негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101) назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону;
- при появі запаху газу в приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно

повідомити в газову службу за номером 104 чи пожежну охорону – 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію, залишити свій номер телефону;

5. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті та ін. учні повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

- під час канікул заборонено наближатися й перебувати біля водоймищ без супроводу дорослих для запобігання утоплення дітей; категорично заборонено виходити на льодову поверхню замерзлого водоймища. Особі, яка провалилася під лід, необхідно подати мотузку, дошку, одяг, але не підходити до неї близько. Якщо лід крихкий, треба лягти на нього й проводити операцію рятування в той бік, із якого прийшла людина – в інших місцях лід може бути більш крихким. Не поспішаючи, слід допомогти людині вибратися з води, зняти мокрий одяг, зігріти, покликати на допомогу, відвести постраждалого у тепле приміщення, вжити заходів щодо неприпущення обмороження;
- категорично заборонено наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі дітей;
- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- уникати вживання в їжу грибів;
- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- пересуватися слід обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися через ожеледь;
- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – дані проводи можуть бути ще підживлені електрострумом;
- не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – удар електрострумом від високовольтних живлень можна отримати на відстані 5 м;
- слід бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки 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 дітей із висоти;
- не підходити до відчинених вікон, мити вікна тільки в присутності дорослих, не нахилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння дітей із висоти;
- не спускатися у підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;
- застосовувати всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, навчальних уроках.

6. Під час канікул здобувачі освіти повинні дотримуватися правил безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, громадських місцях, у друзів, на молодіжних зібраннях, у замкнутому просторі із чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, зокрема, не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу і швидко йти до людей;
- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще сказати, що не знаєте, і швидко йти геть;
- перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20 год, до 14-ти років – до 21 год, до 18-ти років до 22 год. У темну пору сезону – до настання темряви;
- діти мають право не відчиняти двері дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомець запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів. Тим часом слід зателефонувати батькам, а незнайомцям двері не відчиняти;

- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивної поведінки, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними стосунками;
- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між будинками й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
- під час перебування на дискотеці, потрібно завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу;
- керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку рухами й словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102, зателефонувати батькам;
- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

7. Під час канікул здобувачі освіти повинні виконувати правила із запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання тощо:

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;
- хворому виділити окреме ліжко; посуд, білизну;
- приміщення постійно провітрювати;
- у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;
- хворому дотримуватися постільного режиму;
- чітко виконувати рекомендації лікаря;
- перед їжею мити руки з милом;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;
- для запобігання захворювань на педикульоз, регулярно мити голову;
- довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, не слід користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати свого одягу іншим;
- не вживати самостійно медичних медикаментів і препаратів, не рекомендованих лікарем;
- якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

8. Правила поведінки здобувачів освіти в громадських місцях під час проведення новорічних свят.

8.1. При відвідуванні новорічних вистав з батьками, ні в якому разі не відходьте від них далеко, тому що при великому скупченні людей можна легко загубитися в натовпі.

8.2. У місцях проведення масових новорічних гулянь намагайтеся пам'ятати дані правила поведінки дітей на зимових канікулах, триматися подалі від натовпу людей, щоб уникнути отримання травм.

8.3. У місцях масового скупчення людей необхідно:

- прислухатися до законних попереджень і вимог адміністрації, поліції та інших осіб, відповідальних за підтримання порядку, пожежної безпеки;
- вести себе шанобливо по відношенню до всіх учасників масових заходів, обслуговуючого персоналу, посадових осіб, відповідальних за підтримання громадського порядку і безпеки під час проведення масових заходів;
- не допускати дій, які здатні утворити небезпеку для оточуючих і привести до створення екстремальної ситуації;
- виконувати організований вихід з приміщень і споруд по закінченню заходів;
- при отриманні інформації про евакуацію потрібно слідувати згідно з вказівками адміністрації і співробітників правоохоронних органів, відповідальних за забезпечення правопорядку, дотримуючись спокою і не створюючи паніки.

9. Правила пожежної безпеки під час новорічних свят

9.1. Не використовуйте на новорічних святах одяг з вати і марлі.

9.2. У приміщенні забороняється запалювати бенгальські вогні, застосовувати хлопавки і воскові свічки. Пам'ятайте, відкритий вогонь завжди небезпечний!

9.3. Не дозволяється використовувати піротехніку, якщо ви не знаєте, як нею користуватися, інструкції не додається, або вона написана незрозумілою вам мовою.

9.4. Не прикрашайте ялинку м'якими та пластмасовими іграшками, так як вони дуже швидко займаються.

9.5. Не обкладайте підставку ялинки ватою.

9.6. Висвітлювати ялинку необхідно тільки електрогирляндами промислового виробництва.

9.7. Не можна ремонтувати і вдруге експлуатувати піротехніку, яка не спрацювала.

9.8. Категорично забороняється використовувати саморобні піротехнічні пристрої.

10. Правила поведінки на водоймах взимку.

11.1. Ні в якому разі не виходьте на тонкий незміцнілий лід.

11.2. Місця, які з темним прозорим льодом більш надійні, ніж сусідні з ним – непрозорі.

11.3. Не катайтеся на ковзанах з появою першого льоду. На них дуже легко в'їхати на тонкий, незміцнілий лід або в ополонку.

11.4. У разі крайньої необхідності переходу небезпечного місця на льоду зав'яжіть навколо пояса шнур, залишивши за собою вільно волочитися кінець, якщо ззаду пересувається товариш.

11.5. Надаючи допомогу товаришеві, який провалився під лід, подавайте йому в руки пояс, шарф, палицю і т. п. За них можна вхопитися міцніше, ніж за простягнуту руку, до того ж при зближенні легше обламати кромку льоду і можна теж провалитися під лід.

11.6. Якщо випадково потрапили на тонкий лід, відходити назад легкими обережними кроками, не відриваючи ніг від льоду.

11.7. Не ходіть з вантажем за плечима по незміцнілому льоду. Якщо цього не можна уникнути, обов'язково знімайте одну з лямок заплічного мішка, щоб відразу звільнитися від нього в разі провалу.

11.8. При провалі під лід не панікуйте, не намагайтеся повзти вперед і підламувати його ліктями і грудьми. Спробуйте лягти на спину і виповзти на свій слід, а потім, не встаючи, відповзти від небезпечного місця.

11.9. При проламуванні льоду необхідно:

- звільнитися від важких, що сковують рухи, предметів;
- не втрачати часу на звільнення від одягу, так як в перші хвилини до повного намокання, він утримує людину на поверхні води;
- пробувати вибиратися на лід в місці, де сталося падіння;
- виповзати на лід методом «скручування», іншими словами перекочуючись зі спини на живіт;
- встромляти в лід будь-які гострі предмети, підтягуючись до них;
- віддалятися від ополонки поповзом по власних слідах.

11.10. Слід пам'ятати положення інструктажу з правил поведінки під час зимових канікул, не забувати, що найбільш продуктивні - це перші хвилини перебування в холодній воді, поки ще не намок одяг, що не замерзли руки, не розвинулися характерні для переохолодження слабкість і безпорадність. Надавати допомогу людині, яка провалилась під лід, слід тільки одному, в принаймні двом його товаришам. Накопичуватися на краю ополонки не тільки марно, але й дуже небезпечно.

11.11. Під час заміських піших або лижних прогулянок вас може підстерігати такі небезпеки як переохолодження та обмороження. Морози при сильному вітрі, тривалий вплив низьких температур викликають обмороження, і часто сильне. Обмороження можливо і при невеликій температурі, але це може статися при підвищеній вологості, а також, якщо на людині мокрий одяг. Найчастіше страждають пальці рук, ніг, вушні раковини, ніс і щоки.

11.12. Ознаки переохолодження:

- поява ознобу і тремтіння;
- порушення свідомості (загальмованість і апатія, марення і галюцинації, неадекватна поведінка);
- посиніння або збліднення губ;
- зниження температури тіла.

11.13. Ознаки обмороження кінцівок:

- втрата найменшої чутливості;
- шкіра бліда, тверда і холодна на дотик;
- немає пульсу у щиколоток;
- при постукуванні пальцем чути дерев'яний звук.

11.14. Надання першої медичної допомоги при переохолодженні та обмороженні:

- доставити потерпілого в приміщення і постаратися швидше його зігріти;
- найкраще зігрівати за допомогою ванни, температура води в якій повинна бути від 30 до 40 градусів (в разі обмороження кінцівок, спочатку опускають їх у воду з температурою 20 градусів і за 20-30 хвилин поступово доводять температуру води до 40 градусів);
- після зігрівання, слід добре висушити тіло, одягнути людину в сухий теплий одяг і покласти його в ліжку, уклавши теплою ковдрою;
- зробити тепле солодке питво або їжу з великим вмістом цукру.

11.15. При обмороженні не можна:

- розтирати обморожені ділянки тіла снігом;
- поміщати обморожені кінцівки відразу в теплу воду або ж обкладати теплими грілками;
- наносити на шкіру масла.

12. Правила безпечної поведінки на ковзанці при катанні на ковзанах

12.1. Ковзани повинні зручно розташовуватися на нозі і ніде не повинні тиснути. Нога в черевіку не повинна бути затиснута, але і не повинна сильно бовтатися, інакше ви будете падати. Шнурувати потрібно якомога міцніше, щоб ви відчували себе стоячи на них впевнено.

12.2. Одяг повинен бути теплим і не створювати відчуття тяжкості. Ви повинні себе відчувати комфортно в ньому. Волосся краще зібрати в хвостик, щоб воно не заважало і не лізло вам в очі. Також бажано, якщо ви катаєтеся на вулиці, мати на голові легку шапку.

12.3. При падінні на льоді потрібно слідувати особливим запобіжним заходам. Не бажано падати назад, так є можливість собі що-небудь пошкодити або відбити. Якщо відчуваєте, що зараз впадете, то намагайтеся падати на бік або вперед ребком, при цьому голова має завжди бути спрямована в протилежний бік від сторони падіння. Якщо поруч з вами катаються інші люди, намагайтеся падати так, щоб леза ваших ковзанів не були спрямовані в їхній бік. Інакше ви можете їх зачепити і сильно поранити. На швидкості леза ковзанів можуть заподіяти дуже глибоку рану через свою гостроту.

12.4. Коли виходите на лід дотримуйтеся бортика. Головне не поспішайте. Уникайте зіткнення з іншими учасниками.

12.5. Перш ніж почати кататися, упевніться, що стан льодового покриття нормальний. Не повинно бути ніяких ямок і горбків. Це теж може привести до падінь і отримання серйозних травм.

12.6. Під час перебування на ковзанці забороняється:

- бігати, стрибати, штовхатися, балуватися, кататися на високій швидкості, здійснювати будь-які дії, які можуть заважати іншим відвідувачам;
- кидати на лід сміття або будь-які інші предмети;
- пошкоджувати інвентар та льодове покриття;
- виходити на лід з будь-якими тваринами;
- використовувати вибухові і легкозаймисті речовини (в тому числі піротехнічні вироби).

12.7. У разі отримання травми негайно повідомте про це працівникам катка. Вам нададуть необхідну допомогу.

13. Правила безпеки при катанні на санках

13.1. Одягатися для катання з гірки на санчатах буде найкраще в «дутій» синтепоновій куртці і штаних, оскільки цей легкий одяг не дозволить сильно спітніти, а при падінні зможе максимально пом'якшити удар. Взуття для катання на санках краще підбирати зручне і міцне, зі спеціальною прогумованою підошвою. Руки повинні захищати товсті рукавички, а голову - шапка, на крутих схилах можуть знадобитися вітрозахисні окуляри і шолом. На посадочне місце санок рекомендується постелити щось тепле і м'яке.

13.2. Перш ніж почати спуск з гірки, уважно огляньте її на предмет наявності ям, горбів, що стирчать кушів і каменів.

13.3. Категорично забороняється порушувати інструкцію з правил безпечної поведінки на зимових канікулах, спускатися з гірки, яка закінчується проїжджою частиною дороги, водоймою, забором.

13.4. Не прив'язуйте санки до автотранспортних засобів, а також кілька санок між собою, створюючи паровозик.

13.5. Не можна кататися з гірок з трамплінами, так як при приземленні можна травмуватися.

13.6. Не дозволяється кататися з гірки на ногах - це загрожує отриманням серйозної травми.

13.7. При спуску на санчатах з гірки потрібно міцно триматися руками.

13.8. Не з'їжджайте з гірки, якщо попередня дитина не відійшла в сторону.

13.9. Не затримуйтеся внизу після того, як з'їхали, а швидше відходьте з санками в сторону.

13.10. Не перебігайте крижану доріжку, по якій спускаються люди на санках, можна посковзнутися і впасти під ноги тих, хто з'їжджає з гірки, і отримати травму.

13.11. Не потрібно підніматися по крижаній доріжці для спуску на санках. Необхідно підніматися на гору досить далеко від неї, щоб не зачепити своїми санками людей, які з'їжджають, і самому не опинитися під їх санками.

13.12. Забороняється з'їжджати головою, спиною вперед, а також на животі. Завжди необхідно дивитися тільки вперед як при спуску, так і при підйомі.

13.13. Якщо уникнути зіткнення не виходить (на шляху людина, дерево і т.д.) необхідно постаратися завалитися набік на сніг або відкотитися убік від крижаної поверхні спуску.

14. Правила безпеки при катанні на лижах

При катанні на лижах:

14.1. Лижі повинні бути підібрані індивідуально по зростанню і перебувати в справному стані.

14.2. Кріплення повинні бути відрегульовані так, щоб можна було самостійно без сторонньої допомоги прикріплювати лижі до лижних черевиків.

14.3. Палиці, підібрані за зростом, повинні мати накінцівник, кільце і регульованої довжини ремінь для кисті руки.

14.4. Лижні черевики повинні бути підібрані виключно за розміром: тісне або дуже вільне взуття може призвести до потертості або травми.

14.5. Одяг повинен захищати від холоду і вітру, бути легким, зручним і теплим.

14.6. При пересуванні на лижах по дистанції необхідно дотримуватися інтервалу 3-4 метра, при спусках - не менше ніж 30 метрів.

14.7. При спусках не потрібно виставляти вперед лижні палиці.

14.8. Якщо виникає необхідність, присідаючи, падати на бік (обов'язково тримати при цьому палки позаду).

14.9. Не перетинати лижню, по якій пересуваються, спускаються зі схилу, інші лижники.

14.10. Не стрибати з трампліна: для цього потрібні хороша підготовка і спеціальні стрибкові лижі.

14.11. При довгому катанні на лижах можуть бути отримані обмороження. При втраті чутливості шкіри вух, носа, щік слід негайно виконати розтирання. Робити це потрібно сухою рукою, а не снігом, так як в останньому випадку можна пошкодити шкіру і занести різну інфекцію.

14.12. Не можна роздягатися під час пересування на лижах по дистанції (так як це призведе до застуди). Краще зняти зайвий одяг до початку лижної гонки, а після її завершення знову надіти.

14.13. Переносити лижі необхідно в вертикальному положенні, гострими кінцями вгору.

14.14. Перед тим, як вносити в приміщення, зчистити сніг з лиж.

14.15. Відразу після лижної прогулянки не потрібно пити холодну воду, щоб не захворіло горло.

14.16. Кататися на лижах неприпустимо при температурі нижче -14 і наявності сильного вітру.

15. При встановленні ялинки необхідно:

- розмістити її на стійкій основі: на підставці, в посудині з піском, так, щоб вона не перешкоджала виходу з приміщення, знаходилася на відстані не менше півметра від систем опалення, телевізорів, приймачів, магнітофонів, легкозаймистих матеріалів;

- гірлянди варто купувати у спеціалізованих крамницях, а не на ринках, де часто-густо зустрічається неякісний товар;

- для прикрашення ялинки застосовуйте електричні гірлянди тільки ліцензійного виготовлення;

- лампи гірлянди закріплюйте надійно, бо при падінні від поштовху чи протягу вони можуть стати причиною пожежі;

- обов'язково перевірте справність електричного проводу, його ізоляцію;

- не слід прикрашати ялинку целулоїдними, паперовими та іншими легкозаймистими іграшками й прикрасами, ватою, марлею. І звичайно ж, не можна для прикраси використовувати свічки;

- якщо ж Ви помітили ознаки пожежі - не панікуйте. Спочатку подивіться, що горить. Якщо це гірлянда - негайно вимкніть її з розетки. Якщо ялинка вже запалала - беріть хутко ковдру, рядно, намочуйте їх у воді й накривайте ялинку або просто залийте її водою. Якщо ж Ви самі не в змозі справитися з вогнем – негайно викликайте пожежно-рятувальну службу за номером „101”. Повірте, професіонали Вам завжди допоможуть.

16. Нагадуємо, використання піротехнічних виробів в Україні з 06.11.2023 р. ЗАБОРОНЕНО !

17. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.

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

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

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

- ***101 – пожежна охорона;***
- ***102– міліція;***
- ***103 – швидка медична допомога;***
- ***104 – газова служба,***

- коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

17.4. У разі можливості покинути територію аварійної небезпеки.

18. Правила поведінки під час масових заходів.

- В місцях скупчення великої кількості людей не дозволяється штовхатись, бігати, йти напереріз основної маси людей.

- Багато триматися якнайдалі від центру натовпу, стін, дверей, скляних вітрин, металевих огорож та інших місць, де можна дістати травму.

- Найбільша небезпека в місцях скупчення великої кількості людей — масова паніка та втеча натовпу. У натовпі люди змінюються. Охоплені панікою, вони думають тільки про власний порятунок. Паніка може виникнути під час пожежі, бійки, аварії. Це може трапитись навіть при вимкненні світла. Всіма засобами боріться з панікою.

19. Поведінка під час виникнення паніки:

- Не робіть різких рухів, не бігайте, не галасуйте. Головне — не дозволяйте емоціям скувати твою волю та відібрати всіляку можливість діяти розумно і цілеспрямовано. Необхідно, щоб голова була ясною.

- Звільніться від довгого шарфа, щоб уникнути задушення.

- Застебніть на одязі всі гудзики та «блискавки», щоб ні за що у натовпі не зачепитися.

- Руки завжди тримайте вільними, зігнутими у ліктях та притиснутими до тіла.

- Не чіпляйтеся за дерева, стовпи, огорожі, щоб не зламати руки.

- Міцно тримайтеся на ногах, уникайте падіння.

- Впавши на землю, скрутіться у клубок «калачиком», ляжте на бік, закрийте руками голову та потилицю.

- Опинившись на землі, спробуйте негайно підвестися. Встаючи, підтягніть до себе руки та ноги, різко підніміться вперед та вгору.

- У натовпі захищай груди піднятими ліктями.

- Ніколи не намагайся йти проти натовпу, вибирайся з нього вздовж напрямку руху. Небезпечні: вітрини, ґрати, стовпи, дерева — все нерухоме.

18.1. Не можна:

- чіплятися руками за щось;
- намагатися підняти речі, що впали на землю.

2. Треба:

- застібнутися;
- викинути сумку, парасольку;
- руки повинні бути вільними.
- Якщо натовп потяг тебе – не чини йому опору.

20. Правила поводження з вогнем (Святкування Нового року)

- Сірники - не іграшка. Невміле, необережне користування ними спричинити пожежу.
- Не запалюй бенгальські вогні у приміщенні, особливо біля новорічних ялинок.
- Не прикрашай ялинку легкозаймистими речовинами (ватою).
- Петарди небезпечна іграшка. Якщо ти вирішив все-таки гратися ними то уважно прочитай інструкцію. Переконайся, що цей виріб має ліцензію.
- Не можна сушити речі біля вогню, газових електричних плит, електронагрівальних приладів.
- У лісі не розводь вогнищ, особливо в літку. Від таких вогнищ часто вигоряють величезні масиви лісу, гинуть звірі і птахи. Інколи й люди.
- Не використовуйте вибухово-небезпечні речовини під час святкування Новорічних та Великодніх свят (петарди, бенгальські вогні, лужні метали).

21. Виявлення вибухонебезпечних предметів

- До виявлених вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна торкатись, перекладати, розряджати, зберігати;
- забороняється використовувати снаряди для розведення вогню;
- не можна збирати, здавати снаряди в металобрухт;
- виявивши вибухонебезпечні предмети, необхідно терміново повідомити поліцію.

22. В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії, тож кожен здобувач освіти повинен знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години.

22.1. Повітряна тривога

Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім». Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в Державній службі надзвичайних ситуацій України, він такий:

- увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен;
- зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація;
- зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття;
- повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101;
- в Україні працює мобільний застосунок «Повітряна тривога», який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у Google Play Market та AppStore.

22.2. Як поводитися під час обстрілу

Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних дій, перш за все потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою). Так ви уникнете розльоту уламків скла. Проте краще закрити вікна мішками з піском або масивними меблями.

22.3. Обстріл стрілецькою зброєю

Якщо ж ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів, Службв безпеки України радить діяти так:

- якщо ви вдома, то сховайтеся в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте на підлогу, вкрившись предметами, що можуть захистити вас від куль та уламків;
- на відкритому місці впадїть на землю та закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттєва урна;
- ваше тіло має бути у безпечному положенні: згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона, розверніться ногами у сторону пострілів та прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки;
- чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, допоки стрілянина не вщухне.

22.4. Артобстріл, мінометний обстріл чи авіанальот

Якщо ви почули гучний свист, залп запуску та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту.

- Міноборони пояснює, сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та зреагувати. Тому краще постійно стежити за небом. Удень – це димний слід від ракети, вночі – яскравий спалах;
- якщо поруч є бомбосховище і ви почули сирену – знак «Увага всім», – терміново йдіть до укриття;

- в укритті увімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там протягом 5 хвилин буде інформація про те, що трапилось. Виконуйте інструкції;

- залишайтеся в укритті щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Якщо ви вдома:

– обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

Якщо ви в транспорті чи на вулиці, то негайно дійте так:

- падайте на землю, закрийте голову руками або предметами, закрийте долонями вуха та відкрийте рот (це врятує від контузії). Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтесь в безпечному заглибленому приміщенні;

- не залишайтеся у під'їздах під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас;

- для укриття підійдуть підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м, на відкритому місці;

- якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель та споруд і лягти на землю».

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслаблятися.

22.5. Правила поведінки під час комендантської години

Під час комендантської години, період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути 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 сигналу тривоги.

22.6. Правила поводження з ВНП, невизначеними предметами та речовинами

Щоб уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що доторкатися до вибухових або невизначених предметів неможна, бо це небезпечно для життя.

Виявивши вибухонебезпечні предмети далеко від населених пунктів, треба добре запам'ятати дорогу до того місця, де їх виявлено, поставити біля них пам'ятну вішку.

Про знайдені вибухонебезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, міліції, найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу. До жодних самостійних дій вдаватися не можна!

23. Алгоритм дій для громадян у разі хімічної атаки або аварії на хімічному підприємстві.

Хімічні атаки призводять до ураження довкілля та можуть призвести до загибелі всього живого.

У разі хімічної атаки або аварії на хімпідприємстві потрібно:

- щільно зачинити вікна та двері, вентиляційні отвори, димоходи,
- заклеїти щілини у вікнах папером чи скотчем,
- увімкнути телевизор чи радіо для отримання подальших вказівок,
- попередити близьких про небезпеку та можливу евакуацію,
- вимкнути побутові прилади та газ.

У разі евакуації візьміть з собою аптечку. Одягніться так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри. Використовуйте протигази або ватно-марлеві пов'язки, змочені водою або, краще, 2-5% розчином питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком).

Обережно і без паніки вийдіть з приміщення, використовуючи сходи. На вулиці не біжіть, не торкайтеся ніяких предметів, не наступайте у калюжі. Не їжте і не пийте нічого!

У разі аварій з викидом хлору — намагайтеся пересуватися по підвищеннях, у разі викиду аміаку — низинами.

Якомога швидше залиште зону ураження, рухаючись поперек потоку повітря чи вітру.

Перша допомога у разі отруєння хлором

1. Постраждалого необхідно негайно вивести на свіже повітря, щільніше вкрити і дати подихати парами води або аерозолем 0,5% розчину питної соди протягом 15 хвилин;
2. Не дозволяйте потерпілому пересуватися самостійно;
3. Транспортувати постраждалого можна лише у положенні лежачи;
4. У разі необхідності — зробити штучне дихання способом «рот в рот»;
5. Основним засобом боротьби з хлором є вода.

Перша допомога у разі отруєння аміаком

1. Постраждалого слід негайно винести на свіже повітря;
2. Транспортувати потерпілого необхідно у положенні лежачи;
3. Забезпечити тепло та спокій, дати зволожений кисень;
4. За можливості, змийте осілий забрудник з тіла, змініть одяг.

Перша допомога у разі отруєння фосгеном

1. Постраждалого слід негайно винести на свіже повітря;
2. За необхідності дайте кисень, промийте очі теплою водою;
3. За людиною, яка потрапила під дію фосгену, слід спостерігати 48 годин, адже протягом цього часу може розвинутися набряк легень.

Перша допомога у разі отруєння фосфіном

1. Постраждалого слід негайно винести на свіже повітря;
2. Слід змити з постраждалого можливе забруднення та змінити одяг;
3. За необхідності дайте кисень, активоване вугілля з розрахунку 1 грам на кілограм ваги постраждалого.

Перша допомога у разі отруєння хлоридом водню

1. Постраждалого слід негайно винести на свіже повітря;
2. Слід змивати з постраждалого можливе забруднення щонайменше протягом трьох хвилин та змінити одяг;
3. За необхідності промийте очі простою водою чи сольовим розчином протягом 15 хвилин;
4. Дайте постраждалому випити якомога більше води.

Перша допомога у разі отруєння оксидами азоту

1. Постраждалого слід негайно винести на свіже повітря;
2. Слід змивати з постраждалого можливе забруднення щонайменше протягом 15 хвилин та змінити одяг;
3. Промивайте очі постраждалого щонайменше 15 хвилин;
4. Дайте постраждалому випити якомога більше води.

24. Що робити у разі радіаційної аварії або ядерного удару?

Почувши сигнал повітряної тривоги «УВАГА ВСІМ!», терміново перейдіть до найближчого укриття!

Якщо ви знехтували сигналом повітряної тривоги і під час вибуху перебуваєте на вулиці, помітивши спалах яскравого світла, слід терміново впасти на землю обличчям вниз, бажано – головою в напрямку від вибуху. Якщо є можливість – сховайтеся за стіну будинку, дерево, високий паркан, щит, будь-що, що дозволить вам бути «в тіні».

Прикрийте голову руками, за наявності натягніть на голову капюшон або куртку. Всі відкриті ділянки тіла намагайтесь прикрити одягом.

Після вибуху одразу прямуйте до укриття.

Пересуваючись до укриття, закрийте обличчя та дихальні шляхи тканиною (одягом, шарфом тощо), не дивіться у напрямку вибуху, остерігайтесь уламків та слідуйте до найближчого сховища.

Спеціалісти вважають, що після вибуху на те, аби сховатися від опадів у вигляді радіоактивного пилу, може бути приблизно 10 хвилин.

Перед входом в укриття зніміть верхній шар одягу.

Перебувайте в укритті!

Зайдіть до приміщення, укриття, підвалу. Якщо ви в приміщенні будівлі, тримайтеся подалі від вікон, дверей, стін, даху. Домашніх тварин тримайте біля себе.

Перекрийте потрапляння повітря в приміщення. Не вмикайте системи кондиціонування та вентиляції.

Якщо на момент вибуху опинилися у квартирі – за можливості залишайтеся в кімнаті без вікон і зовнішніх дверей (ванна, комора), зачиніть вікна та двері, ущільніть отвори підручними засобами (скотч, змочена водою тканина тощо) та не вмикайте системи вентиляції (кондиціонери або обігрівачі).

Не виходьте з укриття без вказівок від органів влади або рятувальників.

Залишайтеся на зв'язку. Увімкніть радіо, телевізор або слідкуйте за офіційними інтернет-порталами, аби мати доступ до офіційної інформації. Киянам рекомендуємо встановити додаток [Київ Цифровий](#), підписатися на офіційні сторінки КМДА в [телеграмі](#) та [facebook](#), слідкувати за новинами на [телеканалі Київ](#), [Радіо Київ – 98 FM](#) та [інтернет-видання «Вечірній Київ»](#), або за ефіром суспільного мовника.

Знезаразьте себе

Зніміть верхній шар одягу, в якому ви перебували на вулиці. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер, тримайте його далі від людей і домашніх тварин.

Якщо є така можливість – прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не використовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на вашому волоссі. Не тріть і не подряпайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани. Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та відкриті частини тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтесь вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на руки й обличчя, протріть повіки, виї, вуха.

Одягніть чистий одяг.

Допоможіть вашим рідним і близьким зробити всі вище перераховані пункти. За можливості, робіть це в рукавичках і масці чи респіраторі.

Потурбуйтеся про безпеку води та харчових продуктів

Використовувати для пиття та приготування їжі можна лише воду з пляшок, що були герметично закриті.

Навіть кип'ятіння не очистить водопровідну воду від радіоактивних речовин. Тож майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для миття себе, а також для миття пакувань з їжею і водою.

Навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження. Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня концентрації і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

Харчові продукти є безпечними лише, якщо зберігались у герметичних контейнерах (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Також безпечною є їжа з холодильника та морозильної камери.

Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Теж саме зробіть із кухонним приладдям перед використанням. Використану тканину чи рушник складіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

Подбайте про безпеку у разі виходу з укриття

Не залишайте укриття доки про таку можливість не повідомлять офіційні джерела інформації.

Якщо ж виходу на відкритий простір не уникнути, користуйтеся засобами індивідуального захисту (наприклад, респіратором чи ватно-марлевою пов'язкою), одягніть якомога щільніший одяг, плащ, гумові чоботи, рукавички, окуляри тощо.

Перебуваючи на вулиці не знімайте з себе одяг, не сідайте на землю, намагайтеся не ходити ґрунтовими дорогами, не купайтесь у відкритий водоймах, не вживайте у їжу гриби, ягоди або продукти з відкритих грядок.

Після повернення до приміщення зніміть одяг та взуття, запакуйте у герметичний пакет, тримайте подалі від людей і тварин. За можливості – помийтеся. Або протріть відкриті ділянки тіла вологими серветками чи тканиною.

Коли приймати йодид калію

Про необхідність приймати йодид калію повідомлять офіційні джерела інформації. **Без офіційної рекомендації органів влади, органів охорони здоров'я або сімейного лікаря йодид калію в жодному разі не можна призначати собі самостійно і приймати «для профілактики»!**

Місто подбало про належний резерв препаратів йоду. Такі запаси мають районні державні адміністрації та Департамент охорони здоров'я КМДА.

Крім цього, йодид калію доступний в аптеках міста Києва.

Рекомендоване дозування для різних категорій населення:

Немовлята (від народження до 1 місяця) – ~16 мг

Діти від 1 місяця до 3 років – ~32 мг

Діти 3-12 років – 62,5 мг

Діти старше 12 років та дорослі до 40 років – 125 мг

Вагітні, матері-годувальниці – 125 мг

УВАГА! Особам віком понад 40 років приймання йодиду калію не рекомендоване. Після 40 років щитоподібна залоза майже не накопичує радіоактивний йод, тому прийом калію йодиду може завдати більше шкоди, ніж користі.

За наявності таблеток дозуванням 250 мг дорослим слід прийняти лише половину таблетки, за наявності таблеток дозуванням 65 мг – 2 таблетки. Препарати КІ приймають після їжі.

Аби діти та немовлята, у випадку недоступності інших лікарських форм, отримали необхідну дозу в домашніх умовах на основі таблеток КІ 250 мг, потрібно:

1. Помістити пів таблетки КІ у невелику посудину і потовкти у дрібний порошок тильною стороною столової ложки; у порошку не повинно залишатись великих грудок;
2. Додати 4 чайні ложки (20 мл) води до порошку КІ та розмішати до повного розчинення;
3. Додати 4 чайні ложки (20 мл) молока, фруктового соку або сиропу до розчину КІ у воді; в 1 чайній ложці отриманої суміші міститься приблизно 16 мг КІ;
4. Рекомендації дозування залежно від віку:

від народження до 1 місяця – 1 чайна ложка;

від 1 місяця до 3 років – 2 чайні ложки;

від 3 до 12 років – 4 чайні ложки;

Відповідно для отримання дозування для немовлят з таблетки КІ 125 мг у першому кроці потрібно використовувати цілу таблетку, а не половину. Решта кроків залишаються без змін.

Протипоказання для прийому калій йодиду для дорослих та дітей:

- наявність (у том числі і в анамнезі) захворювань щитоподібної залози, зокрема гіпертиреозу різної природи;
- фурункульоз;
- токсична аденома;
- підвищена чутливість до йоду;
- герпетиформний дерматит Дюринга;
- гіпокомплементаційний васкуліт;
- геморагічний діатез;
- кропив'янка, туберкульоз легень, нефрит, нефроз, піодермія.

Важливо знати:

- КІ захищає лише щитоподібну залозу від радіоактивного йоду та не захищає інші частини тіла від інших джерел іонізуючого випромінювання.
- Оптимальним є прийом калію йодиду за 6 годин до впливу радіоактивного йоду. Зважаючи на малу ймовірність прогнозування такої ситуації, допустимим для прийому препарату є проміжок часу від 24 годин до моменту надходження радіоактивного йоду до організму та до 8 годин після його впливу.
- Пізніший прийом препарату є шкідливим для організму.
- КІ рекомендований лише людям до 40 років, дітям, вагітним та тим, хто годує груддю. Дозування залежить від віку. КІ приймають лише одноразово.
- КІ може мати шкідливий вплив на здоров'я, особливо якщо приймати його багаторазово, без потреби або якщо його приймають неправильно.
- **У будь-якому випадку потрібно дочекатися офіційного оголошення місцевих органів влади про початок йодної профілактики.**

Перевірте, чи маєте все з мінімального необхідного переліку речей

Усі речі мають бути герметично запаковані.

Аби бути на зв'язку та отримувати необхідні сповіщення необхідно мати радіоприймач на батарейках з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні та додаткові елементи живлення.

Також з необхідного:

- набір респіраторів;
- документи та їхні копії;
- кредитні картки та готівка;
- дублікати ключів;
- запас питної води;
- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і зустрічі в умовленому місці зустрічі вашої родини;
- контакти близьких на листочку, на випадок, якщо ваш смартфон вийде з ладу;
- одяг та білизна (1-2 зміни);
- консерви та їжа, що не потребує приготування (герметично запакована);
- металева тарілка або судок, ложка;
- ліхтарик і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничка, свічки;
- засоби гігієни;
- багатофункціональний інструмент, що включає лезо, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;
- блокнот та ручка;

Аптечка: бинти, лейкопластир, вата, йод, сорбенти, жарознижувальні, знеболюючі, протиалергенні, протидіарейні, від інфекцій шлунку, краплі для очей, турнікет (якщо немає, то джгут), шприци для введення ін'єкційних препаратів, ліки що ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози, рецепти, прізвища та мобільні телефони ваших лікарів.

Не піддавайтеся паніці

Головне у будь-якій надзвичайній ситуації – не панікувати та діяти виважено і конструктивно. Міська влада тримає ситуацію під контролем та, у разі небезпеки, оперативно інформуватиме населення. Довіряйте тільки офіційним джерелам інформації.

Якщо ви досі цього не зробили, ознайомтеся з картою укриттів та збережіть собі адреси найближчих до місць, де ви часто перебуваєте (дім, робота, навчальний заклад, домівки близьких).

Зробіть, про всяк випадок, запаси бутильованої води та герметично упакованої їжі, необхідних медикаментів, предметів гігієни. Подбайте про корм та воду для домашніх тварин.

Обговоріть з близькими ваші дії на випадок надзвичайної ситуації.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я У ВАШИХ РУКАХ