

### **Ожеледиця**

Для запобігання травм під час ожеледиці потрібно пам'ятати:

- кращими для льоду є взуття з підошвами із мікропористою та іншої м'якої основи, без великих каблуків;
- прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження є небезпечними для здоров'я;
- ходити в зимовий період, особливо під час ожеледиці, потрібно не поспішаючи, злегка розслабивши ноги в колінах, ступати на всю підошву, не тримати руки у кишенях;
- обходьте металеві кришки люків;
- не прогулюйтеся по самому краю проїжджої частини дороги;
- дуже небезпечні прогулянки в ожеледецю в нетверезому стані;
- не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледецю (в цей період значно збільшується гальмовий шлях машини, і падіння перед автомобілем, що рухається, призводить, як мінімум до каліцтв);
- при переході дороги будьте особливо пильними. Переходьте вулицю лише на переході. Не поспішайте та не перебігайте через вулицю. Уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машин, або переконайтесь, що транспортні засоби вже зупинилися;
- пам'ятайте, що взимку особливо близькі залізничні та трамвайні колії, тому переходити їх потрібно особливо обережно;
- тримайтеся подалі від будинків – ближче до середини тротуару, остерігайтеся бурульок.

### **Що робити, якщо ви впали? Падати потрібно правильно:**

- у момент падіння згрупуйтеся, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться, від цього удар пом'якшиться;
  - не тримайте руки в кишенях, це збільшує можливість важких травм, переломів.
- Якщо через деякий час відчули біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили, що утворилися пухлини - терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можливе виникнення ускладнень з неприємними наслідками.

### **Обережно – бурульки!**

Нестійкі погодні умови – відлига вдень і заморозки вночі та значне нагромадження снігового покриву сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків з похилим дахом), виступаючих архітектурних частинах будинків та великих деревах. Пересуваючись містом в період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз будинки чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. По можливості, необхідно триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху.

### **Сильні морози**

При сильних морозах може виникнути гіпотермія – виражене зниження внутрішньої температури тіла. Основні правила поведінки в сильний мороз для уникнення обмороження та переохолодження:

- одягайтеся багатoshарово. Тобто одягніть на себе кілька тонших речей замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. Одяг має бути цілком вільним;
- захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте одягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром;
- візьміть запасний одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження;
- не виходьте на мороз голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли – також з'їжте що-небудь;
- заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці;
- по можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом;
- рухайтесь, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Можна пострибати з ноги на ногу – тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам;
- не перевтомлюйтесь. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Не варто рухатись дуже активно, тому що енергія використовується дуже швидко, а сили треба поновлювати.

### **Категорично забороняється:**

- торкатися на морозі металу голими руками. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Ця рідина дуже швидко обморожує шкіру при контакті, а отже під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички;
- вживати алкогольні напої, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, а це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи, що призводить до переохолодження. Крім того, алкоголь просто послаблює ваш власний контроль за ситуацією, що заважатиме вберегтись від ушкоджень. Нікотин також згубно впливає на стінки судин.

### **Заметіль і хуртовини**

Випадання снігу з дощем при зниженій температурі повітря і вітрі створює умови для зледеніння шляхів, ліній електропередач, зв'язку, контактних мереж електротранспорту, покривель будівель, різного роду опор і конструкцій, що нерідко викликає їх руйнування.

З оголошенням попередження про можливі снігові замети – необхідно обмежити пересування за межами помешкань.

Під час руху на автомобілі не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися, повністю закрити жалюзі машини, укрити двигун зі сторони радіатора. Якщо є можливість, автомобіль треба встановити двигуном у навітряну сторону. Періодично треба виходити з автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом. Двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення «розморожування двигуна». При прогріванні автомобіля важливо не допускати затікання в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів; з цією метою важливо слідкувати, 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. З 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.

### **Зимовий відпочинок**

Не катайтеся на санчатах та лижах поблизу автомагістралей, трамвайних та залізничних колій.

### **Вимоги до проведення масових святкувань.**

Під час організації та проведення масових заходів, пов'язаних із Новорічними святами, слід, насамперед, дотримуватись однієї важливої умови: якщо у святкуванні беруть участь понад 50 осіб, то потрібно використовувати приміщення:

- що забезпечені не менш як *двома евакуаційними виходами*;
- які не мають на вікнах глухих ґрат;
- розташовані не вище другого поверху у будівлях з покриттями з горючих матеріалів.

Що стосується використання бенгальських вогнів, хлопавок, різноманітних піротехнічних засобів, феєрверків, **застерігаємо**, що користуватися ними у приміщенні **категорично забороняється!**

Також не можна влаштовувати всередині й різноманітні світлові ефекти за допомогою хімічних та інших пожежонебезпечних речовин. Ці засоби красиві й ефектні, проте їх іскри, які розлітаються у різні сторони, можуть запалити хвою ялинки, папір, а то й одяг людей.

### **Безпека на Водохреща: правила пірнання у відкритих водоймах взимку**

Перед тим, як розпочати планове загартування організму або разово пірнути в ополонку, необхідно обов'язково порадитись з лікарем, адже існує цілий перелік гострих та хронічних захворювань, при яких зимове плавання протипоказане.

До них відносять: запальні процеси носоглотки та придаткових пазух носа, середнього вуха (отити), захворювання серцево-судинної системи (врожені та набуті вади серця, ішемічна хвороба серця з нападами стенокардії, перенесений інфаркт міокарда, важкий коронаросклероз, гіпертонічна хвороба II та III стадії), хвороби центральної нервової системи (епілепсія, наслідки важких травм черепа, виражений склероз судин головного мозку, енцефаліт, арахноїдит), периферичної нервової системи (неврити та поліневрити), ендокринної системи (цукровий діабет, тиреотоксикоз), органів зору (глаукома, кон'юнктивіт), органів дихання (туберкульоз легень - активний та в стадії ускладнень, запалення легень, бронхіальна астма, емфізема), сечостатевої системи (нефрит, цистит, аднексит, простатит), шлунково-кишкового тракту (виразкова хвороба шлунка, ентероколіт, холецистит, гепатит), шкірно-венеричні захворювання, наявність великих післяопікових рубців.

Якщо немає жодної із вищезазначених недуг, то слід ознайомитись з основними принципами зимового пірнання, які допоможуть зберегти та покращити здоров'я.

Перше правило будь-якого загартування – систематичність. Пристосування до холоду забезпечується лише при щоденному контакті з холодною водою. В дні без купання у відкритій водоймі варто приймати холодний душ або обливатись.

Друге правило – поступовість. Загартування водою бажано розпочинати в теплу пору року, повільно знижуючи температуру води і збільшуючи тривалість плавання. Взимку перебування в ополонці для початківців, в залежності від температури води, триває в середньому 10-20 секунд, а для моржів зі стажем - не довше 1,5-2 хвилин. Перед зануренням у воду необхідно зробити енергійну розминку, потім намочити обличчя, груди, живіт та спину і лише після цього занурюватись по шию та плісти. "Моржі" з досвідом, зазвичай, не пірнають з головою, адже це може призвести до різкого охолодження організму.

Третє правило - після виходу взимку з води людина відчуває велике холодове навантаження, особливо, якщо є вітер та підвищена вологість повітря. Необхідно зняти мокрий одяг, швидко розтертись рушником і одягнутись в теплі речі. Одяг та взуття повинні бути просторими, з мінімальною кількістю гудзиків, застібок та шнурівок. При онімінні пальців рук - слід потримати їх на шії або животі декілька секунд, зігріти подихом і продовжувати одягатися.

3

Четверте правило – врахування індивідуальних особливостей конкретного організму. Чутливість до холоду та реакції на охолодження залежать від статі і віку, конституції, рівня фізичного розвитку, типу вищої нервової діяльності людини та деяких інших чинників. Наприклад, при однаковому за тривалістю перебуванні у воді однієї і тієї ж температури діти віддають на 10-20% більше тепла, ніж дорослі, чоловіки – на 10-18% більше, ніж жінки.

### Пожежі

Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, потрібно чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- забороняється брати з собою вогнебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, сигарети, легкозаймісті речовини, вогнепальну рідину тощо);

- необхідно перевіряти тягу в вентиляційних каналах та побутових газових приладах;

- не залишати включеними в електромережу побутові та електронагрівальні прилади;

- завжди перевіряти, чи вимкнули ви газові або електричні плити після приготування їжі;

- користуватися тільки справною побутовою технікою та електропроводкою;

- забороняється використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймісті горючі рідини, приносити їх до приміщення;

- забороняється застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо);

- забороняється застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), використовувати хлопавки, застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; установлювати стільці, крісла тощо, конструкції, які виконано з пластмас і легкозаймістих матеріалів, а також захищати предметами проходи та аварійні виходи;

- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі чи чужі предмети, які несуть характер побутової техніки, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших приміщеннях, усе це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

- у разі пожежної небезпеки: наявності вогню, іскріння, диму — негайно вийти на повітря (за двері, балкон) і покликати 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 квартирі, приміщенні в жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відкрити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була включена й вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону, назвавши своє ім'я, прізвище, свій номер телефону, коротко описавши ситуацію.

- ні за яких обставин не залишайте дітей самих вдома без нагляду дорослих.

Багаторічний досвід свідчить, більшість надзвичайних ситуацій, що виникають під час святкування Нового року, трапляються через недотримання елементарних вимог безпеки при встановленні новорічної ялинки, необережність під час використання різноманітних піротехнічних виробів, через власну недбалість.

Щоб уникнути небезпек у вашій оселі під час Новорічних свят, **ялинку слід розмістити** 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, легкозаймістих матеріалів. Це робиться на той випадок, щоб при виникненні пожежі, полум'я не перекинулося на займісті речі.

Для **прикрашання ялинки** застосовуйте електричні гірлянди тільки заводського виготовлення. Лампи гірлянди закріплюйте надійно, при падінні від поштовху чи протягу вони можуть стати причиною пожежі. Обов'язково перевірте справність електричного проводу, його ізоляцію. Слід **завжди пам'ятати, що сама хвоя легкозайміста.**

Якщо ви помітили несправність гірлянди або з'явилося миготіння лампочок, іскріння, сильне нагрівання проводу – **негайно вимкніть її.**

### Дії при загорянні ялинки

- зваліть ялинку на підлогу, щоб полум'я не піднімалося вгору (можуть зайнятися шпалери та штори);

- накиньте на неї ковдру, закидайте вогонь піском чи залийте водою (якщо ялинка штучна);

- **пам'ятайте**, що синтетична ялинка горить швидше, при цьому матеріал, з якого вона виготовлена, плавиться і розтікається, виділяючи отруйні речовини (оксид вуглецю, синильну кислоту і фосген);

- не торкаючись палаючої синтетичної ялинки голими руками, накиньте на неї цупке покривало (ні в якому разі не гасіть водою полімери, які горять, бо можливе розкидання іскор і розплавленої маси);

- при загорянні електрогірлянди, негайно вийміть із розетки вилку електроприладу (вона повинна бути в доступному місці) чи вимкніть автоматичні запобіжники;

- зателефонуйте у рятувальну службу **за телефоном 101**;

- 4
- до прибуття пожежників, намагайтеся за допомогою піску та води ліквідувати осередок пожежі або хоча б не допустити розповсюдження вогню;
  - не відчиняйте вікна і двері, як і в інших випадках пожежі у квартирі, оскільки протяг більше роздмухає полум'я;
  - повідомте сусідів про виникнення пожежі та, якщо це необхідно, виведіть людей, присутніх у квартирі, у під'їзд.

**Безпека при користуванні піротехнічними виробами.** Піротехнічні вироби (салюти, ракети, петарди, бенгальські вогні, хлопавки), які отримали таку назву тому, що до їх складу входять горючі речовини і порох, стали одними із своєрідних атрибутів зимових свят. Сьогодні піротехніку можна купити не лише у спеціалізованих магазинах, але, на жаль, і на вулиці. Незалежно від того, в якій країні виготовлена піротехніка, вона не може бути абсолютно безпечною. Дітям **категорично забороняється використовувати піротехнічні вироби без дозволу дорослих.**

Якщо ж, ви все ж таки вирішили скористатись піротехнічними виробами, необхідно запам'ятати **загальні правила безпеки користування ними:**

- не купуйте феєрверки у сумнівних продавців;
- не носіть піротехнічні іграшки у кишенях, не розбирайте, не піддавайте їх механічним діям, не спалюйте у вогнищі;
- приступаючи до роботи з будь-якими піротехнічними виробами, належним чином ознайомтеся з їх інструкціями і зверніть особливу увагу на вказані зони безпеки: точний безпечний радіус, вказаний на упаковці кожного піротехнічного виробу;
- запускайте піротехнічні вироби лише на відкритому повітрі, за відсутності сильного вітру;
- виконуйте всі роботи на відстані витягнутих рук, не нахилийтеся над феєрверком;
- одразу ж після запалювання гніту, віддаліться на безпечну відстань, не запускайте піротехніку з рук;
- відстань від піротехнічного виробу до найближчих будинків, дерев інших предметів, які можуть загорітись, повинна бути не менше 20 метрів, так само зверніть увагу на відсутність поблизу ліній електропередач;
- пам'ятайте, що піротехнічні вироби бояться вогкості, і це може відбитися на їх роботі;
- не використовуйте піротехнічні іграшки для пустощів, застосовуйте їх лише за призначенням.

#### **Правила безпечної поведінки на водоймах взимку**

Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини.

Для візуальної оцінки міцності льоду варто пам'ятати, що **лід блакитного кольору - найміцніший, а білого - значно слабший.**

Для однієї людини безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см. Для групи людей безпечним є лід товщиною не менше, ніж 15 см. При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані.

При масовому катанні на ковзанах лід має бути товщиною не менше, ніж 25 см.

Знайте, що зараз, на початку зими, небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими - прибережні ділянки.

Перш ніж ступити на лід водоймища, необхідно дізнатися про товщину льодового покриву за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який вільно можна тримати в руці.

#### **Ніколи не можна перевіряти товщину льоду ударами ніг!**

Під час руху по льоду необхідно слідкувати за його поверхнею, обходити небезпечні місця та ділянки з кущами і травою. Особливу обережність слід проявляти у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Будьте обережними там, де з'явилась теча, де в водойму впадають струмки. Недопустимо ходити по льоду: в нічний час, в незнайомих місцях.

При переході по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5 м. Важкі вантажі перевозять санчатами.

Якщо лід недостатньо міцний, потрібно негайно зупинися і повертатися назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від поверхні льоду.

При переході водойми на лижах рекомендується користуватись прокладеною лижнею, а за її відсутності — цілиною. Перш ніж рухатись, необхідно відстебнути кріплення лиж та зняти петлі лижних палиць з рук. Якщо є рюкзак або ранець, необхідно їх узяти на одне плече. Відстань між лижниками повинна бути не менше 5-6 метрів. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

Під час підлідного лову риби не рекомендується на невеликому майданчику пробивати багато ополонік, стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у великі групи. Рибалки повинні пробивати ополоніки одну від одної на відстані 5-6 метрів.

Кожний рибалка повинен мати з собою рятувальний жилет та лінь довжиною 15-20 м з петлею на одному кінці і вантажем вагою 400-500 г на іншому кінці.

**Людина, яка опинилася в холодній воді, зазвичай відчуває напад паніки. В крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від**

смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, настає найчастіше через шок, що розвивається протягом перших 5–15 хвилин після занурення у воду або порушення дихання.

**У випадку, якщо ви провалилися під лід:**

- не піддавайтеся паніці, утримуйтеся на плаву, розставте широко руки та намагайтеся утримуватися на поверхні, уникаючи занурення з головою;
- кличте на допомогу;
- намагайтеся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і по чергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайтеся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, перекотися і відповзай в той бік, звідки ви прийшли, де міцність льоду вже відома.

Далі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його. Щоб зігрітися, слід виконувати будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

У випадку, якщо ви стали свідками того, що хтось провалився під воду, перш ніж кинутися до того, хто провалився, необхідно:

- покликати (якщо це можливо) на допомогу інших людей;
- знайти предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристроєну лямку);
- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

Якщо ви впевнені, що зможете (чи готові) врятувати людину, то:

- крикніть, що ви йдете на допомогу;
- наближайтеся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- по можливості (по наявності) підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру;
- коли поруч немає допоміжних предметів, то 2-3 чоловіка лягають на лід і ланцюжком просуваються до постраждалого, утримуючи один одного за ноги, а перший подає жертві ремінь або шарф.
- обговоріть свої дії з постражданим (домотесь про команду, на яку потужним ривком ви будете його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подайте потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайтеся назад.

Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку.

**УВАГА!** В період масових простудних захворювань дотримуйтесь простих правил:

- частіше провітрюйте приміщення, це зменшує концентрацію в повітрі нестійких у зовнішньому середовищі вірусів;
- уникайте протягів, оскільки переохолодження послаблює організм;
- не перебувайте без гострої необхідності в місцях великого скупчення людей;
- ретельно мийте руки з милом, особливо перед прийомом їжі;
- більше їжте свіжих фруктів і овочів.

Для уникнення захворювань кишково-шлункового тракту фахівці рекомендують: впорядкувати режим харчування (регулярні прийоми їжі у встановлений час синхронізують процеси виділення травних соків і рухову активність органів - складових травної трубки); їсти частіше і невеликими порціями (не менше 4 разів на добу і так, щоб обсяг разової порції містився в складені разом долоні), при цьому бажано, щоб вся добова енергоцінність розподілялася таким чином: 25% - на сніданок; 15-20% - на 2-й сніданок; 30-35%; - На обід і 20 - 25% - на вечерю; уникати їжі всухом'ятку (недолік рідини може стати поштовхом до появи запорів, густий жовчі, моторним розладів шлунку), бажано, щоб у добу організм приймав обсяг рідини не менше 1,5 літрів; не їсти дуже гарячу або надмірно холодну їжу (вона дратує чутливу слизову органів шлунково-кишкового тракту)

А якщо вам раптом доведеться стати свідком нещасного випадку, телефонуйте до служби порятунку «101».