



Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності Сумської області

# ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОБУТІ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



**ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ**

Суми 2018

*Дитина повинна самотійно вирізняти основні небезпечні чинники довкілля, знати правила безпечного перебування вдома, у дитячому садку, на вулиці, на воді, на льоду, на спортивному майданчику.*

***(Базовий компонент дошкільної освіти в Україні)***

*Укладачі:*

*Курилко В. С. – завідувач кабінету інформаційних технологій НМЦ ЦЗ та БЖД Сумської області.*

*Курило М. О. – викладач вищої категорії обласних курсів НМЦ ЦЗ та БЖД Сумської області.*

*Харченко М.В. – викладач першої категорії обласних курсів НМЦ ЦЗ та БЖД Сумської області.*

*Сошка Н.В. – вчитель географії першої категорії Сумської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 15 ім. Д.Турбіна.*

*Правила безпечної поведінки в побуті та надзвичайних ситуаціях. Пам'ятка для дітей та дорослих. Практичний посібник. Суми, 2018. 48 с.*

*В poradniku автори намагаються вкотре роз'яснити загрози, що оточують дитину, а головне привити їй елементарні знання і уміння правильно діяти в різних побутових та несприятливих ситуаціях.*

*Порадник можна використовувати батьками і педагогами в ході навчання і виховання дітей. Для більшої зацікавленості і наочності матеріали у poradniku супроводжуються малюнками.*

*Розглянуто і схвалено на засіданні  
методичної комісії НМЦ ЦЗ та БЖД  
Сумської області  
Протокол № 7 від 15.11.2018 р*

## ЗМІСТ

<b>1.</b>	<b>Надзвичайні ситуації природного характеру</b>	
1.1	Повінь, паводок . . . . .	3
1.2	Сильний вітер, ураган, буря.....	5
1.3	Ливень, сильний дощ, град . . . . .	7
1.4	Сильний снігопад.....	9
<b>2.</b>	<b>Правила безпечної поведінки</b>	
2.1	Бурульки, ожеледь . . . . .	11
2.2	Обережно, тонкий лід.....	13
2.3	Ртуть.....	15
2.4	Чадний газ.....	17
2.5	Гроза.....	19
2.6	В лісі.....	21
2.7	Бджоли, оси, шершні.....	23
2.8	Водойми.....	25
2.9	Жара.....	27
2.10	Обережно, злий пес.....	29
2.11	Метро.....	31
2.12	Масові заходи.....	33
2.13	Побутова хімія.....	35
2.14	Витік газу.....	37
<b>3.</b>	<b>Дії по сигналу «Увага всім!»</b>	<b>39</b>
<b>4.</b>	<b>Техногенні аварії</b>	
4.1	Аварії на хімічно небезпечних об'єктах .....	41
4.2	Радіаційні аварії.....	43

## 1. НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ



### 1.1 ПОВІНЬ (ПАВОДОК)

#### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Підтоплення територій, домогосподарств, доріг, мостів;
- ❖ Стрімкий потік великої кількості води
- ❖ Електричний струм при обриві проводів ЛЕП
- ❖ Збудники інфекційних хвороб, що знаходяться у воді

#### ПІСЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРО ПОВІНЬ:

- ❖ Слідкуй за повідомленнями по радіо, телебаченню, в Інтернеті
- ❖ Перенеси на верхні поверхи цінні речі
- ❖ Підготуй аптечку, запас питтєвої води та харчів
- ❖ Упакуй теплий одяг, ковдри, гроші
- ❖ Загорни у водонепроникний пакет документи

#### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЦЕ ТРАПИЛОСЬ:

- ❖ Відключи газопостачання, воду і електрику в будинку (квартирі)
- ❖ Закрий вікна та двері
- ❖ Візьми з собою речі, запас їжі, води, аптечку
- ❖ Залиш зону повені
- ❖ Прямуй до місця збору для евакуації

#### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЕВАКУЮВАТИСЯ НЕМОЖЛИВО:

- ❖ Негайно вийди на верхні поверху будинку (на дах)
- ❖ Зателефонуй за телефонами 101 або 112 і повідом місце свого знаходження
- ❖ Подавай сигнали рятівникам шматком яскравої (червоної, помаранчевої) тканини
- ❖ Без паніки займи місце в човні рятівників







## 1.2 СИЛЬНИЙ ВІТЕР, УРАГАН, БУРЯ

### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Падіння дерев
- ❖ Пошкодження слабо закріплених конструкцій, дахів будівель, споруд
- ❖ Відключення електрики

### ПІСЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРО СИЛЬНИЙ ВІТЕР, УРАГАН, БУРЮ:

- ❖ Слідкуй за повідомленнями по радіо, телебаченню, в Інтернеті
- ❖ Прибери з балкону речі, які можуть бути скинуті вітром
- ❖ Підготуй аптечку, запас питтєвої води та харчів
- ❖ Підготуйся до можливого відключення електрики
- ❖ Відгони особистий транспорт від старих будівель

### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЦЕ ТРАПИЛОСЬ:

- ❖ Закрий вікна і двері балкону
- ❖ Вимкни електрику
- ❖ Відійди подалі від вікон

### ЯКЩО СТИХІЯ ЗАСТАЛА НА ВУЛИЦІ

- ❖ Заховайся в найближчому будинку
- ❖ Якщо такої можливості немає, заховайся в ямі, кюветі, канаві, закрій голову руками
- ❖ Уникай мостів, естакад, ЛЕП
- ❖ Обходь дерева, рекламні щити, вивіски, які розгойдуються

### НЕ МОЖНА:

- ❖ Виходити на вулицю відразу після послаблення вітру, так як можливі нові сильні пориви





### 1.3 ЛИВЕНЬ, СИЛЬНИЙ ДОЩ, ГРАД

#### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Затоплення територій, зупинка транспорту
- ❖ Підтоплення підвалів будинків, вулиць
- ❖ Пошкодження будівель, споруд, транспортних засобів, травмування людей
- ❖ Гроза

#### ПІСЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРО ЛИВЕНЬ, СИЛЬНИЙ ДОЩ, ГРАД:

- ❖ Слідкуй за повідомленнями по радіо, телебаченню, в Інтернеті
- ❖ По можливості залишайся вдома або на роботі
- ❖ Відійди від вікон
- ❖ Не користуйся електроприладами
- ❖ Підготуйся до можливого відключення електрики
- ❖ Підготуй парасольку, плащ, гумові чоботи
- ❖ Відгони автомобіль в гараж

#### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЦЕ ТРАПИЛОСЬ:

Якщо на вулиці:

- ❖ Заховайся в будинку
- ❖ Якщо це неможливо, захисти голову від граду парасолькою, сумкою, одягом

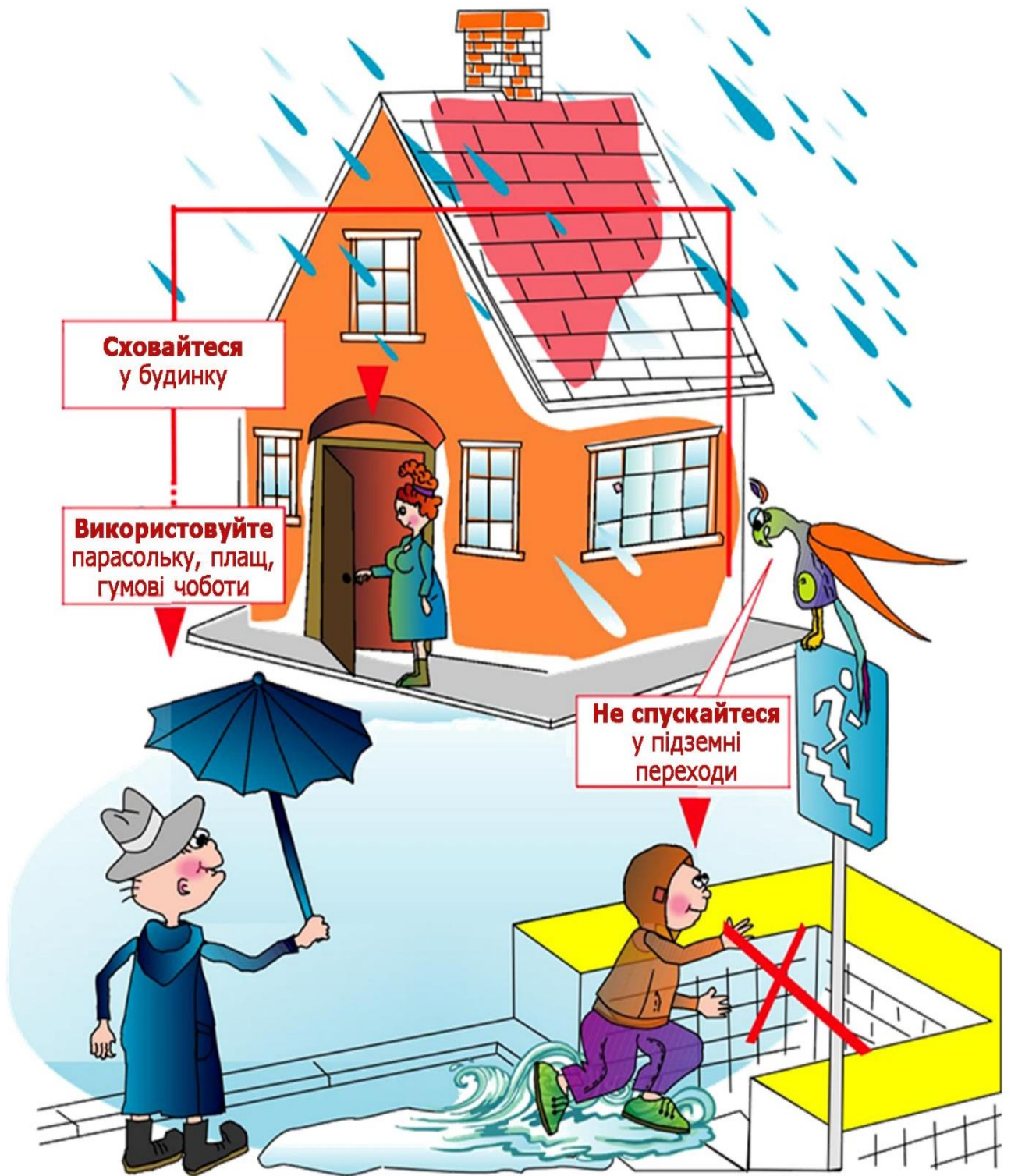
Якщо ти в автомобілі:

- ❖ Зупинись і перечекай негоду
- ❖ Розвернись до вікон спиною, закрій дітей своїм тілом

#### НЕ МОЖНА

- ❖ Спускатися у підземні переходи







## 1.4 СИЛЬНИЙ СНІГОПАД

### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Зниження видимості, заноси
- ❖ Сніжні бурі
- ❖ Пошкодження ЛЕП
- ❖ Вплив низьких температур
- ❖ Обвалення конструкцій із-за снігового навантаження
- ❖ Блокування транспортних засобів, порушення або повне припинення руху транспорту

### ПІСЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРО СИЛЬНИЙ СНІГОПАД:

- ❖ Слідкуй за повідомленнями по радіо, телебаченню, в Інтернеті
- ❖ Щільно закрив вікна, двері, вентиляційні отвори
- ❖ Підготуй запас води, харчів, медикаментів
- ❖ Підготуйся до можливого відключення електрики
- ❖ По можливості не виходь з будинку, утримайся від поїздок

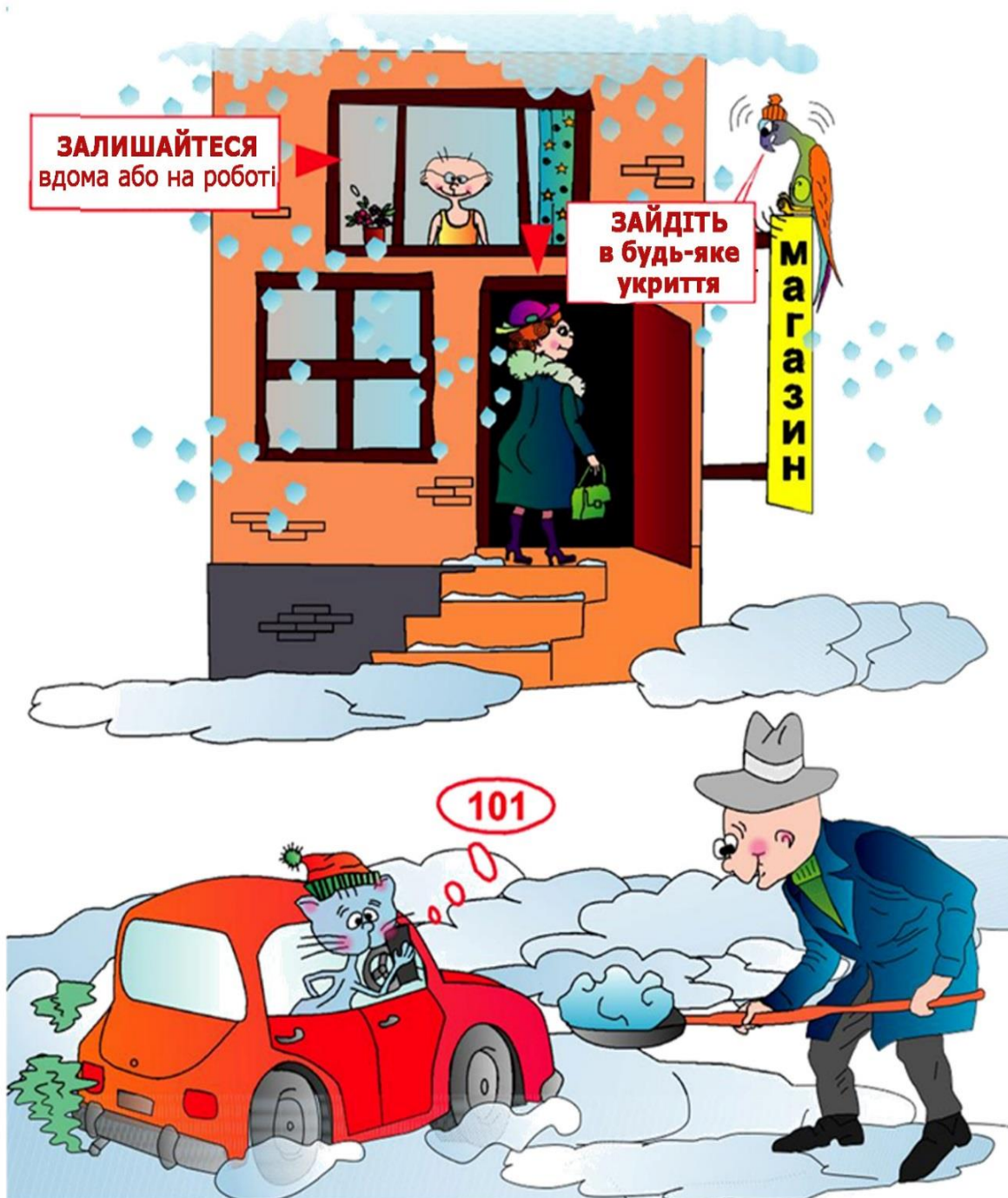
### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЦЕ ТРАПИЛОСЬ:

#### ЯКЩО НА ВУЛИЦІ:

- ❖ Уважно переходь дорогу
- ❖ Стережися підсковзнутися на сходах
- ❖ Бійся обморожень
- ❖ Зайди в будь-яке приміщення

#### ЯКЩО ТИ В АВТОМОБІЛІ:

- ❖ Зупинись на обочині і перечекай негоду
- ❖ Включи опалення
- ❖ Періодично розгрібай сніг навколо
- ❖ Повідом місце свого знаходження по телефонам 101, 112





## 2. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

### 2.1 БУРУЛЬКИ, ОЖЕЛЕДЬ

#### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

- ❖ Не стій і не ходи під бурульками, що звисають
- ❖ Обходь водозливи фасадів будинків
- ❖ По можливості не підходь близько до стін будинків
- ❖ Не заходь в зони огорожень ділянок тротуарів
- ❖ Одягай неслизьке взуття з рельєфною підошвою
- ❖ Обходь замерзлі калюжі, слизькі схили, сходи
- ❖ Пересуваючись, наступай на всю підошву
- ❖ Обережно переходь вулицю

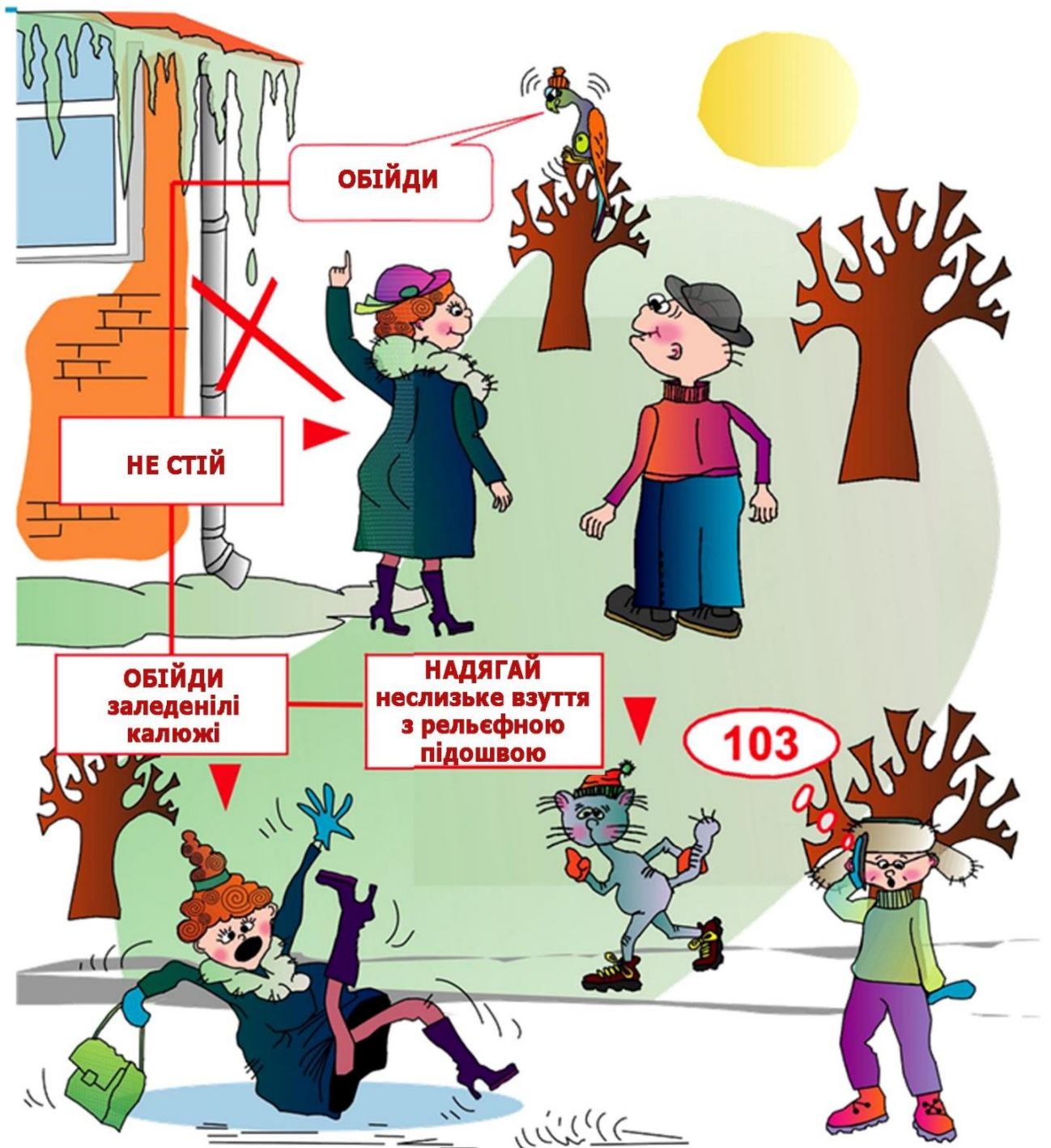
#### ЯКЩО ТИ ПОСЛИЗНУВСЯ:

- ❖ Присядь, щоб зменшити висоту падіння і пом'якшити удар об землю
- ❖ Не поспішай підніматись, впевнись, що немає травми
- ❖ Попроси перехожих допомогти тобі
- ❖ Якщо з'явився гострий біль, не рухайся
- ❖ Виклич екстрену медичну допомогу за телефоном 103

#### ЯКЩО ПІД ЧАС РУХУ ТИ ПОЧУВ ЗВЕРХУ ЯКИЙСЬ ШУМ:

- ❖ Не зупиняйся
- ❖ Не піднімай голову, щоб побачити що трапилось
- ❖ Швидко притулись до стіни, піддашок даху послужить укриттям









## 2.2 ОБЕРЕЖНО, ТОНКИЙ ЛІД

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

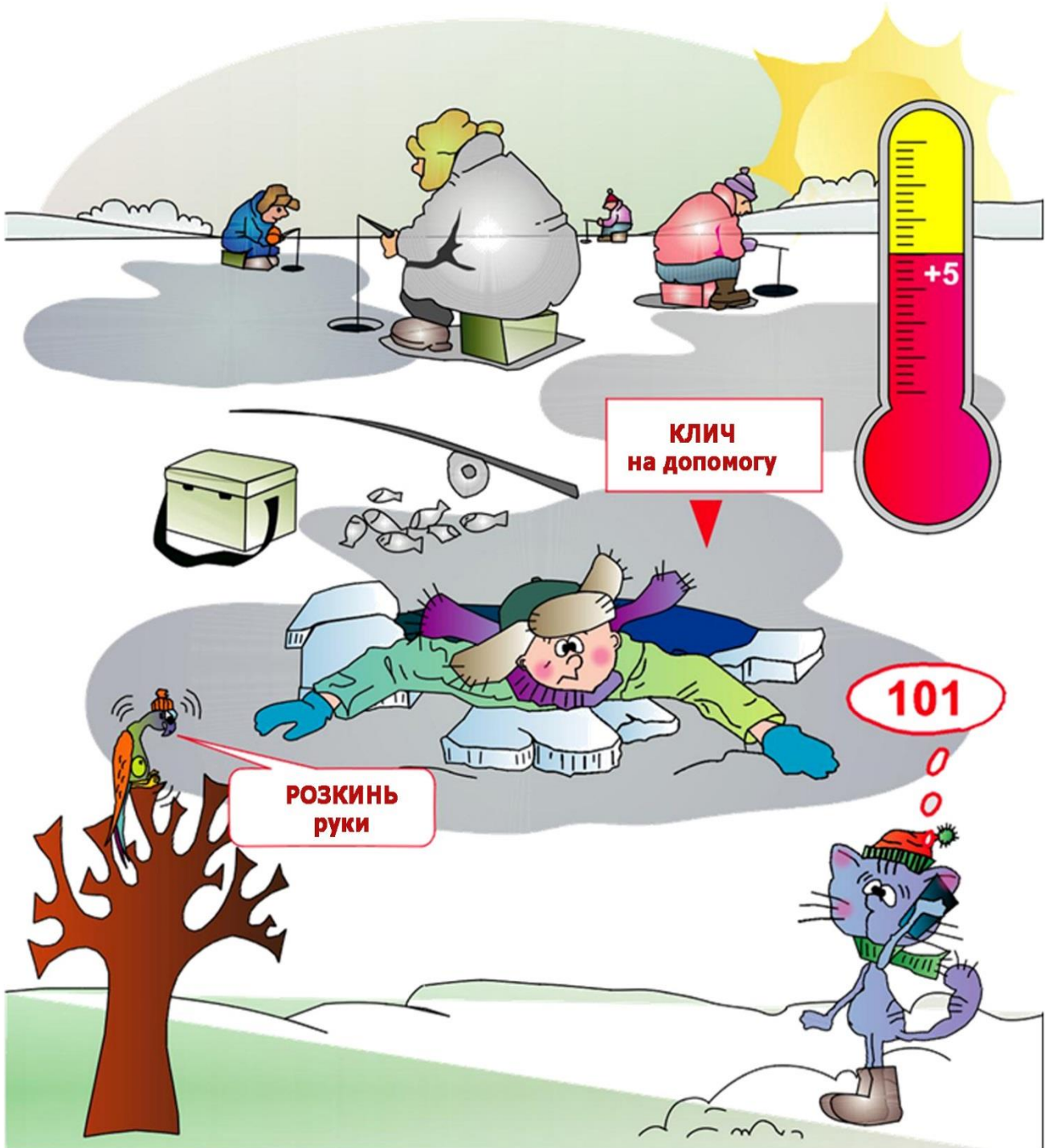
- ❖ Без необхідності не виходь на лід
- ❖ Перед виходом на лід, переконайся в його міцності
- ❖ Переходь водойму при хорошій видимості
- ❖ Не ходи по льоду вздовж берегової лінії, в місцях впадання струмків в річки, скупчення снігу, біля стоків заводів і ферм та зарослів очерету і чагарників
- ❖ Йди обережно, не відриваючи підшви від льоду, перевіряючи перед собою лід палицею
- ❖ Не виходь на лід в туман, снігопад і дощ

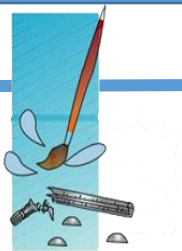
### ЯКЩО ПРОВАЛИВСЯ ПІД ЛІД:

- ❖ Не панікуй
- ❖ Клич про допомогу
- ❖ Намагайся не занурюватися в воду з головою
- ❖ Вибирайся в сторону падіння
- ❖ Розкинь руки і наповзай на лід грудьми
- ❖ Закинь на лід ногу і відкотись від ополонки
- ❖ Вибравшись з води, не поспішай вставати – щоб не провалитися знову – повзи до берегу по своїх слідах

### НЕ МОЖНА

- ❖ Виходити на лід в періоди його замерзання або танення
- ❖ Перевіряти міцність льоду ударом ноги





## 2.3 РТУТЬ

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО БЕЗПЕЧНІЙ ПОВЕДІНЦІ:

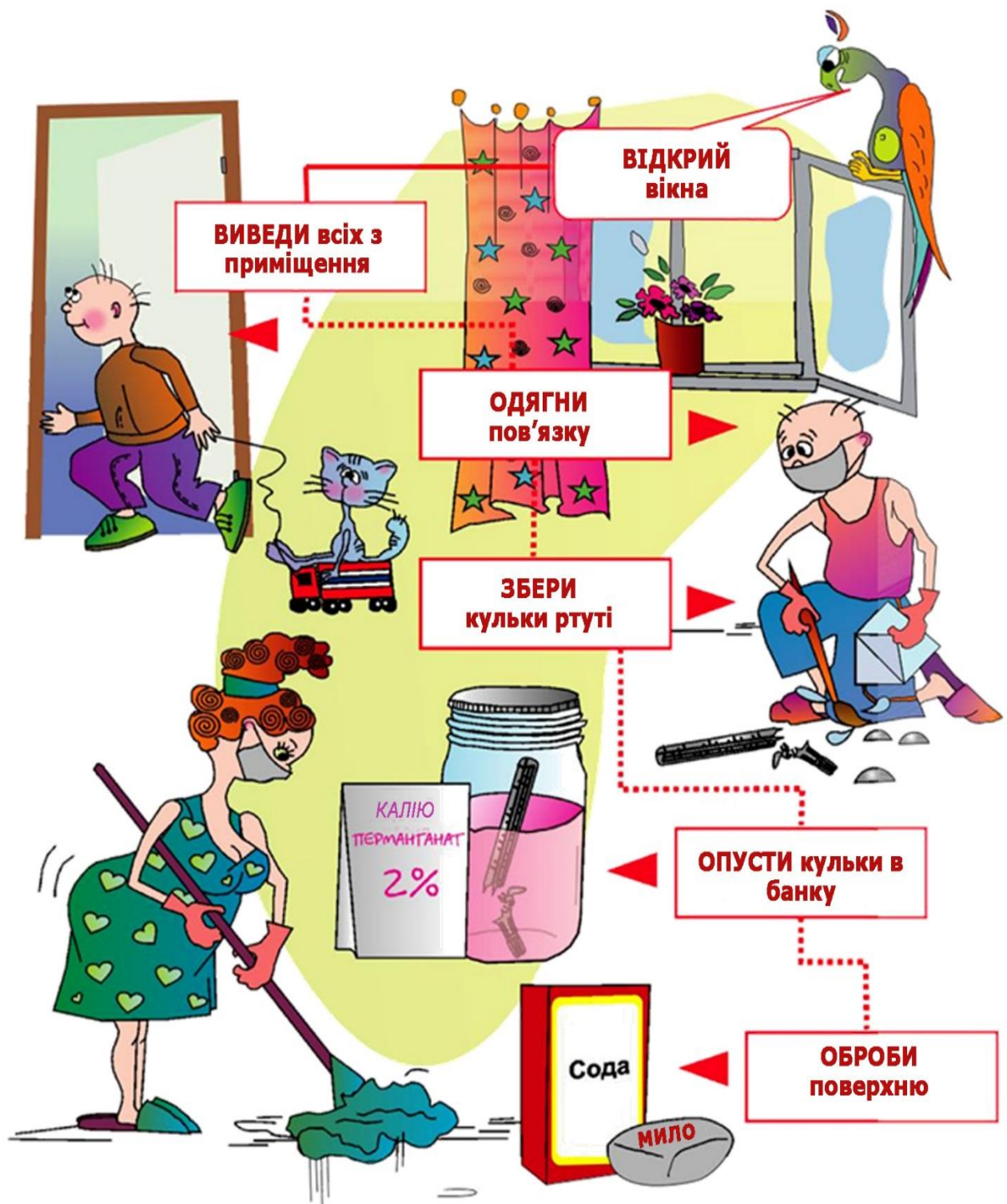
- ❖ Будь обережним при поводженні з ртутними приладами
- ❖ Зберігай ртутні прилади в недоступних для дітей місцях

### ЯКЩО РОЗБИВСЯ ТЕРМОМЕТР:

- ❖ Поводься без паніки
- ❖ Виведи з приміщення людей і тварин, відкрий вікна
- ❖ Приготуй розчин марганцівки і скляну банку з щільною кришкою
- ❖ Одягни вологу марлеву пов'язку і гумові рукавички
- ❖ Збери кульки ртуті пензликом (маленькі – лейкопластиром або скотчем) в паперовий конверт
- ❖ Оброби поверхню розчином марганцівки або содо-мильним розчином
- ❖ Опустити ртуть в банку з розчином марганцівки
- ❖ За номером телефону «101» або «112», уточни куди її дівати
- ❖ Ретельно провітрити приміщення

### НЕ МОЖНА:

- ❖ Торкатися руками ртуті;
- ❖ Збирати ртуть пирососом або віником;
- ❖ Викидати кульки ртуті у відро для сміття, зливати в каналізацію





## 2.4 ЧАДНИЙ ГАЗ

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- ❖ Перед початком опалювального сезону закладіть тріщини в печі, димоході і побіліть їх
- ❖ Своєчасно очищайте димохід від сажі: перед початком опалювального сезону і один раз в два місяці в період топки печей перевіряй тягу в димоході
- ❖ Закінчуй топити грубу не менше ніж за дві години до відходу до сну

### ПРИ РЕМОНТІ АВТОМОБІЛЯ В ГАРАЖІ:

- ❖ Тримай двері гаража відкритими
- ❖ Періодично вимикай двигун
- ❖ Провітрюй приміщення, частіше виходь на свіже повітря

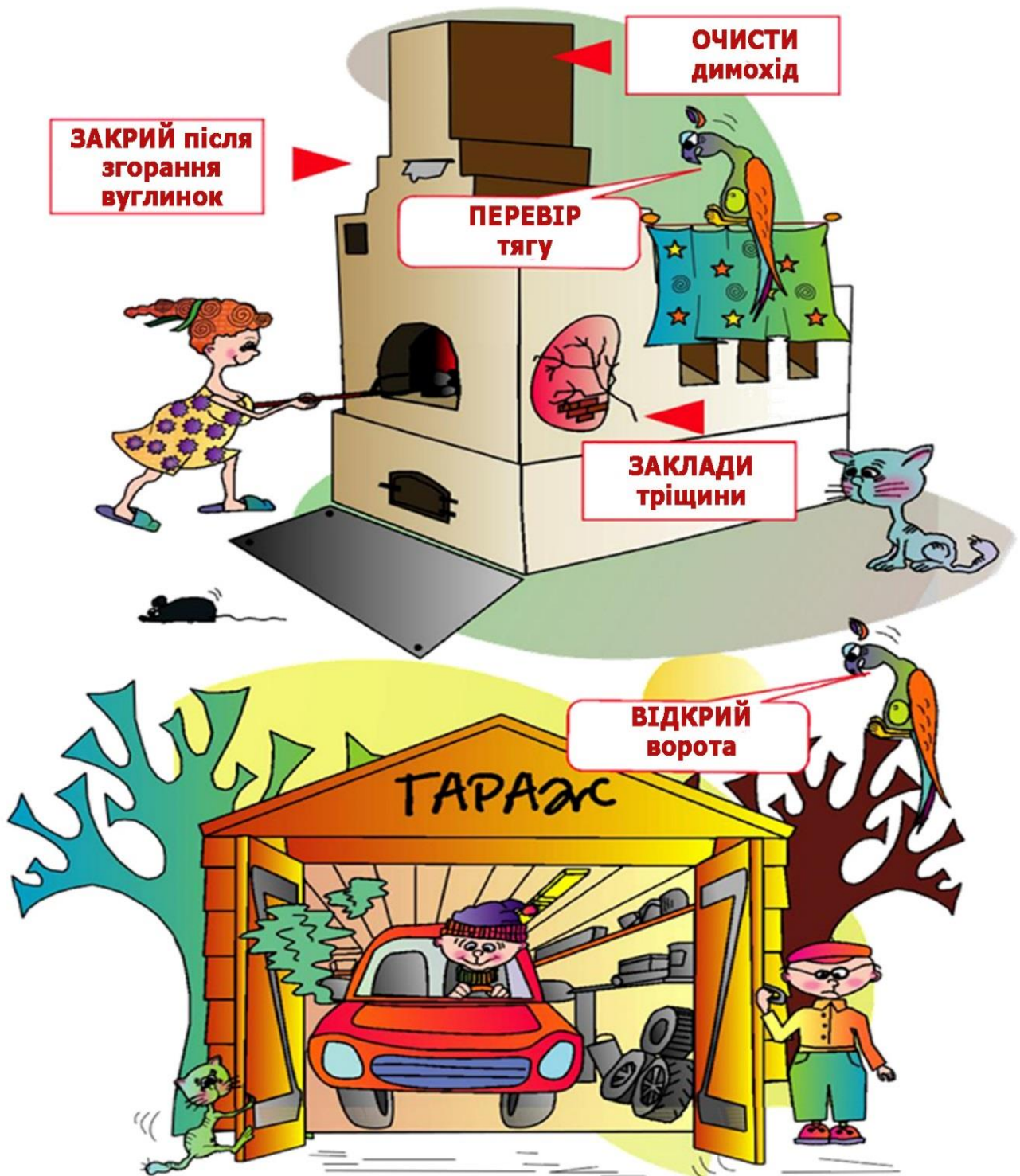
### ЯКЩО ВІДБУЛОСЯ ОТРУЄННЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ:

- ❖ Відкрий двері і вікна
- ❖ Виклич швидку допомогу
- ❖ Винеси потерпілого на свіже повітря
- ❖ Звільни від одягу, що стискує дихання
- ❖ Якщо у потерпілого з'явилася блювота і порушилася координація рухів, уклади його на бік і чекай лікарів
- ❖ При необхідності проведи серцево-легеневу реанімацію

### НЕ МОЖНА:

- ❖ Закривати засувку димоходу до повного перегорання вуглинок
- ❖ Залишати палаючої печі без нагляду
- ❖ Топити печі з відкритими дверцятами
- ❖ Залишатися на ніч в гаражі
- ❖ Спати в автомобілі з працюючим двигуном
- ❖ Займатися лагодженням автомобіля в стані алкогольного сп'яніння







## 2.5 ГРОЗА

### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Сильний вітер, дощ, гроза, блискавка, кульова блискавка;
- ❖ Удар електричним струмом, вибух, пожежа.

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

#### ЯКЩО ТИ В БУДИНКУ

- ❖ Закрий вікна і двері
- ❖ Відключи всі електроприлади, витягни штекер зовнішньої антени з телевізора
- ❖ Припини телефонні розмови
- ❖ Відійди від вікна, каміна, масивних металевих предметів, печі

#### ЯКЩО ТИ НА ВУЛИЦІ

- ❖ Зайди в будь-яку будівлю
- ❖ Якщо сховався під піддашком будівлі – не торкайся стіни

#### ЯКЩО ТИ В ЛІСІ

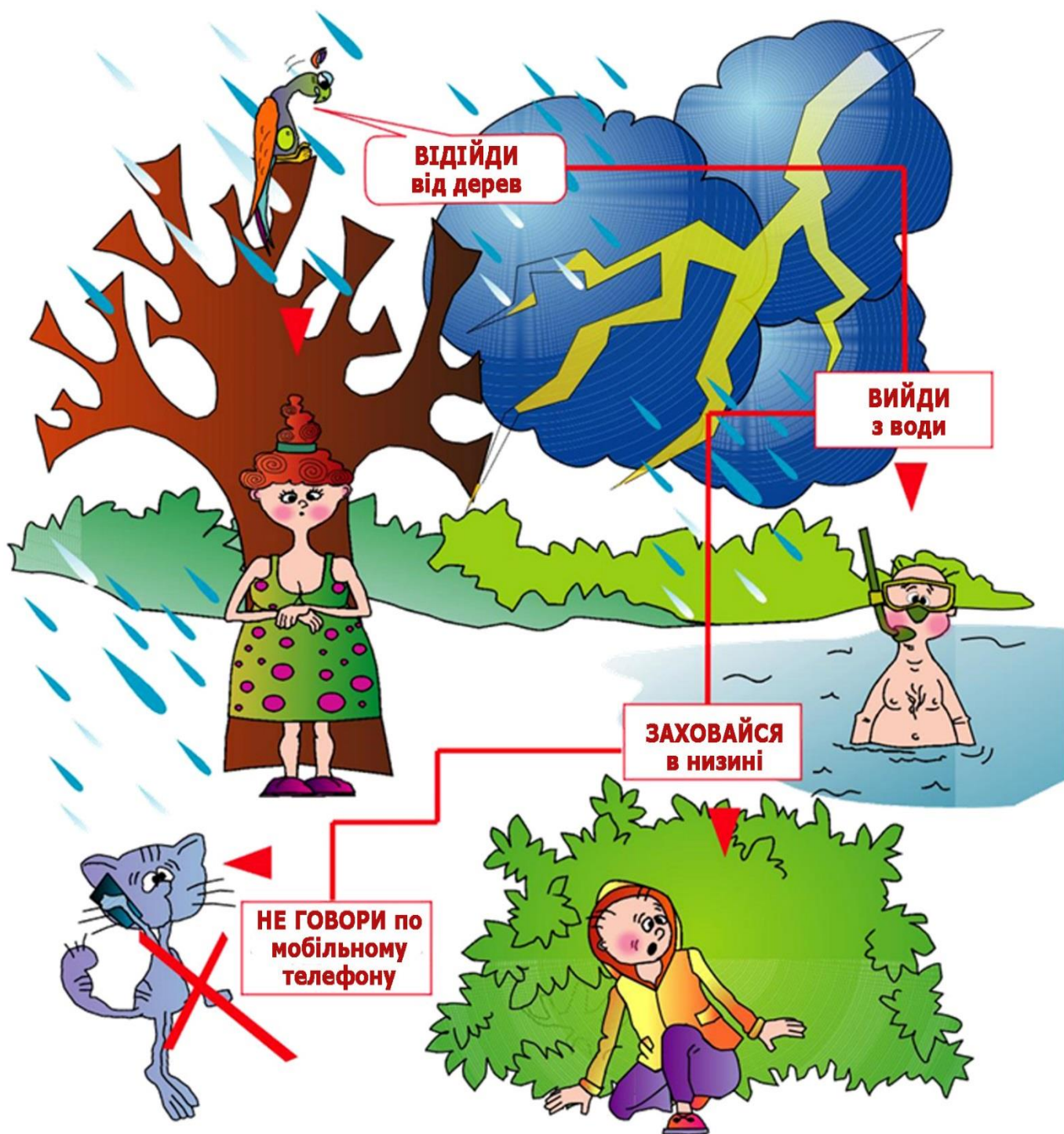
- ❖ Влаштуйся біля низькорослої рослинності
- ❖ Сядь навпочіпки в позу "ембріона", руками обхопи коліна

#### ЯКЩО ТИ У ВОДОЙМИ

- ❖ Відійди подалі від берега
- ❖ Сховайся в укритті

### НЕ МОЖНА

- ❖ Купатися
- ❖ Бігати, їздити на велосипеді, роликах, мопеді, мотоциклі
- ❖ Топити піч
- ❖ ховатися під високими деревами (особливо окремими)
- ❖ Рибалити, так як снасті є провідником для електрики
- ❖ Розмовляти по мобільному телефону





## 2.6 ЛІС

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- ❖ Повідом родичів про маршрут і час повернення
- ❖ Одягни зручне взуття, одяг, що не пропускає воду
- ❖ Візьми воду, ліки, ніж, сірники, компас і телефон

### ЯКЩО ТИ ЗАБЛУКАВ:

- ❖ Зупинись і заспокойся
- ❖ Прислухайся до гавкання собак, шуму поїзда, машин
- ❖ Йди уздовж ліній електропередач, стежок, просік
- ❖ Слідуй вниз за течією річки
- ❖ Якщо самостійно вибратися з лісу не вдалося - зателефонуй "101" або "112"

### ВАЖЛИВО ЗНАТИ:

- ❖ Якщо при вході в ліс сонце праворуч, то при виході з нього, в тому ж напрямку воно має бути ліворуч









## 2.7 БДЖОЛИ, ОСИ, ШЕРШНІ

### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ

- ❖ Алергічна реакція

### ЯКЩО КОМАХА ВЖАЛИЛА

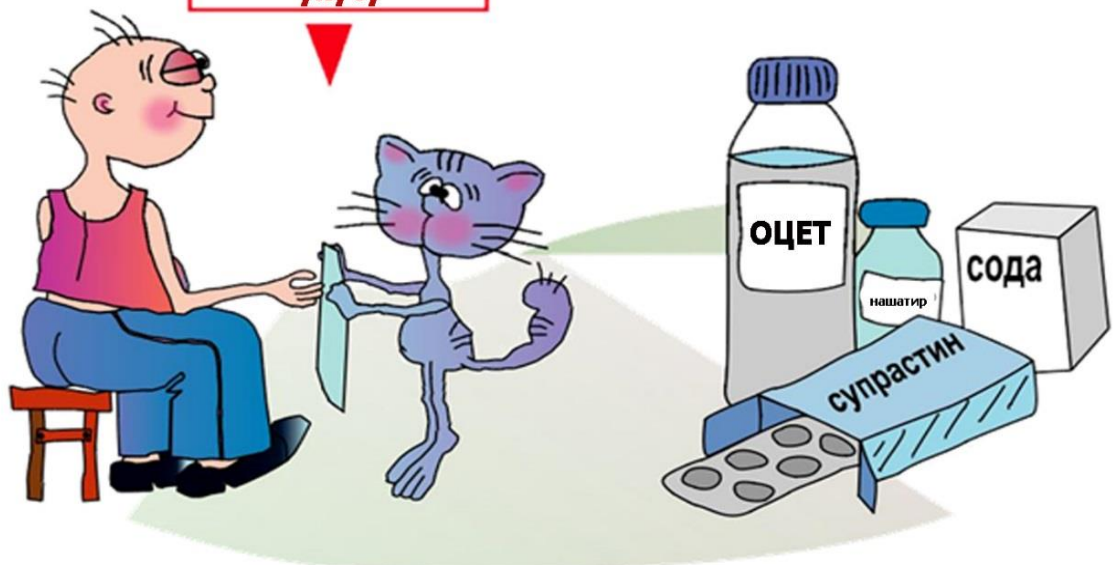
- ❖ Витягни жало (у випадку укусу бджоли, джмеля)
- ❖ Приклади холод
- ❖ Змасти уражене місце розчином питної соди або нашатирним спиртом, щоб зняти свербіж
- ❖ В разі наявності ознак алергічної реакції (різка слабкість, задишка, потемніння в очах, синюшність або різке почервоніння шкірних покривів, холодний піт, судоми) негайно виклич швидку допомогу за телефоном "103"

### НЕ МОЖНА:

- ❖ Підходити до рою бджіл, ос, шершнів, тікати від них, кричати
- ❖ Ходити босоніж по лузі
- ❖ Намагатися ловити комаху, махати руками при її виді
- ❖ Розчісувати місце укусу

### ВАЖЛИВО ЗНАТИ:

- ❖ Тільки бджоли і джмелі залишають жало з отрутою – оси і шершні жало в рані не залишають!
- ❖ Щоб уникнути укусу в сонну артерію, закривай шию
- ❖ Відомі протиалергійні препарати: супрастин, цетиризін, кетотифен, лоратадин, димедрол





## 2.8 ВОДОЙМИ

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- ❖ Купайся в спеціально відведених місцях
- ❖ Плавай уздовж берега або у напрямку до нього

#### ЯКЩО НОГУ ЗВЕЛА СУДОМА:

- ❖ Зроби глибокий вдих
- ❖ Занурся під воду з головою
- ❖ Вхопись за великий палець ноги
- ❖ Сильно тягни ступню на себе (поки нога не випрямиться)
- ❖ Пливи до берега

#### ЯКЩО ПОТРАПИВ У ВИР:

- ❖ Зроби глибокий вдих, занурся під воду з головою
- ❖ Зроби ривок в бік течії
- ❖ Спливи на поверхню

#### ЯКЩО ПОТРАПИВ В СИЛЬНУ ТЕЧІЮ:

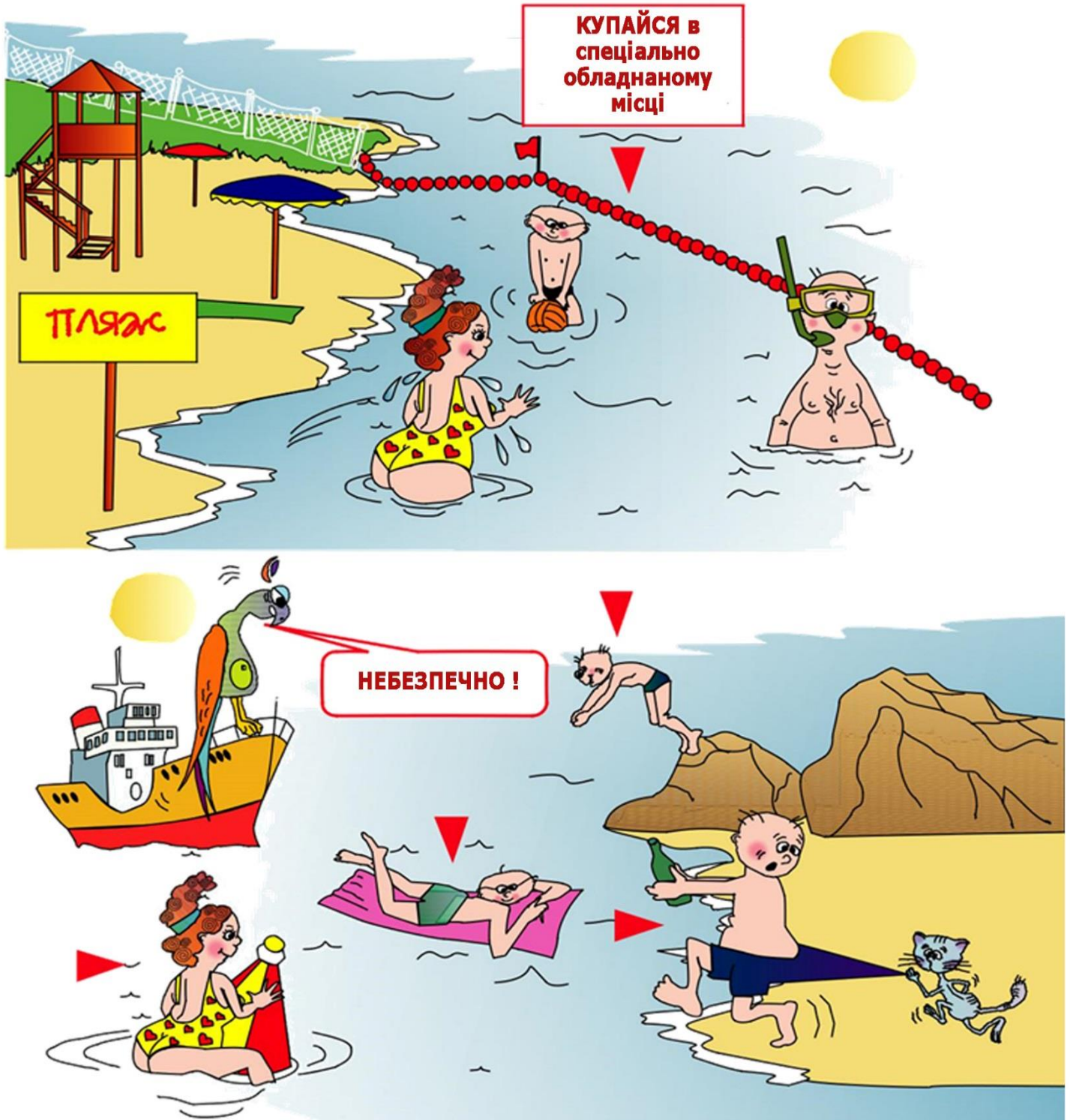
- ❖ Не пливи проти течії
- ❖ Рухайся за течією, але трохи навскоси до берега

#### ЯКЩО ПОЧАВ ТОНУТИ:

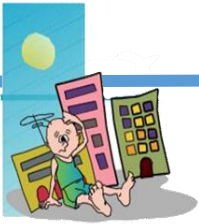
- ❖ Перевернись на живіт
- ❖ Широко розкинь руки і ноги
- ❖ Не видихай повністю – в легенях повинно залишатися повітря
- ❖ Загрібай воду під себе руками, пливи до берега

#### НЕ МОЖНА:

- ❖ Заходити в воду в стані алкогольного сп'яніння
- ❖ Залишати дітей біля води без нагляду
- ❖ Чіплятися за човен і сидіти на бортах, переходити з човна на човен на плаву
- ❖ Стрибати в воду з човнів, катерів, причалів, пірнати в незнайомих місцях
- ❖ Плавати на надувних матрацах і автокамерах
- ❖ Запливати за буйки
- ❖ Подавати помилкові сигнали про допомогу







## 2.9 СПЕКА

### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Сонячний, тепловий удар
- ❖ Зневоднення організму

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

#### НА ВУЛИЦІ

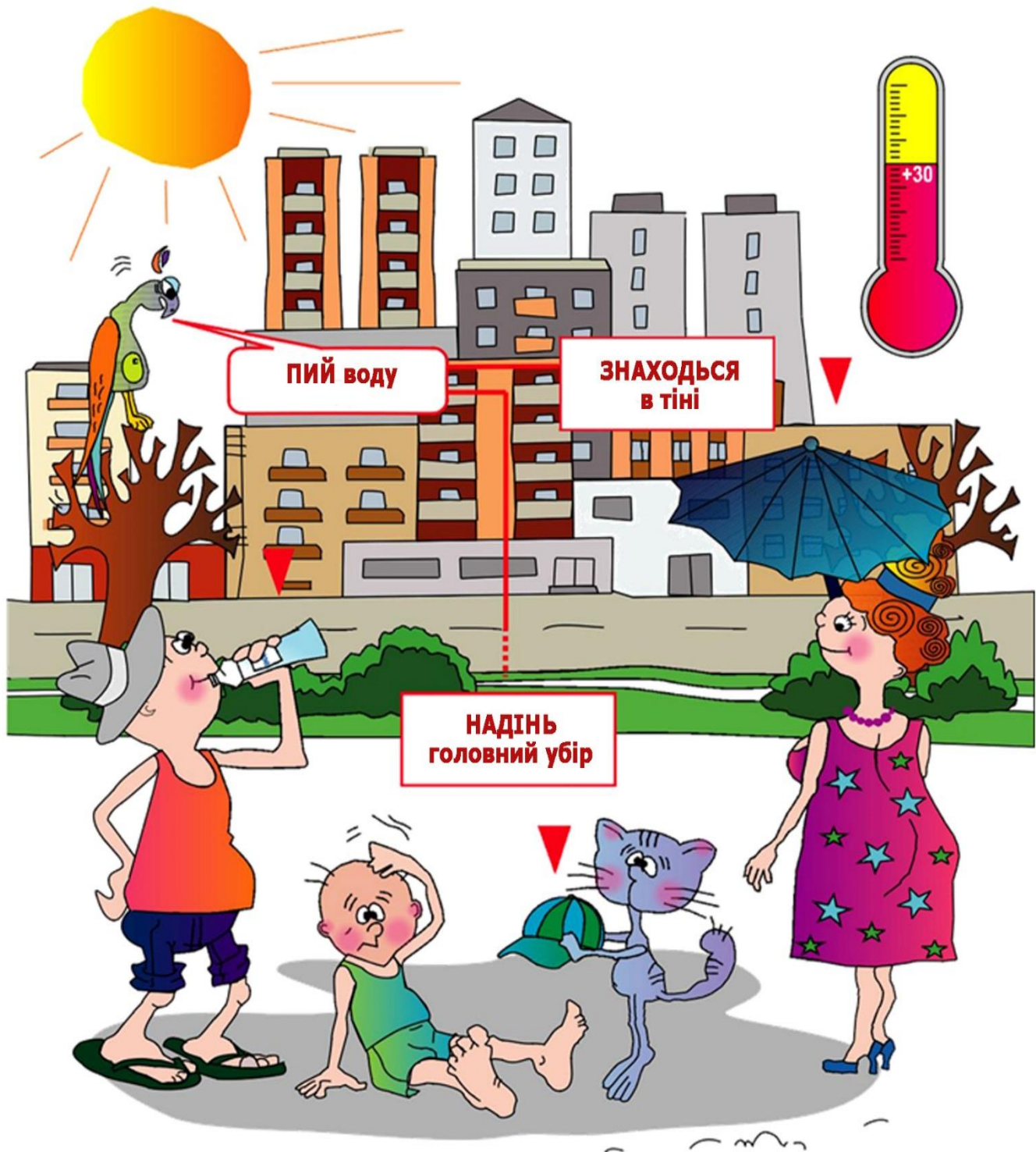
- ❖ Не виходь на вулицю без потреби з 11 до 17 годин
- ❖ Тримайся в тіні, періодично заходь в приміщення з кондиціонером
- ❖ Візьми з собою негазовану питну воду
- ❖ Одягай вільний одяг з натуральних тканин, відкрите і просторе взуття, головний убір

#### В ПРИМІЩЕННІ

- ❖ При наявності кондиціонера не охолоджуй повітря нижче 18-20 градусів (щоб уникнути простудних захворювань)
- ❖ При відсутності кондиціонера охолоджуй повітря, використовуючи ємність з водою, яка ставиться перед вентилятором

### ВАЖЛИВО ЗНАТИ:

- ❖ Для захисту організму від зневоднення пий більше рідини (не менше 2,5-3 літри на добу)





## 2.10 ОБЕРЕЖНО, ЗЛИЙ ПЕС!

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- ❖ Не підходь до чужої собаки, якщо поруч немає її господаря
- ❖ Не намагайся погладити незнайому тварину
- ❖ Не чіпай собаку коли вона їсть або годує своїх цуценят

### ЯКЩО ЗУСТРИЛИ ЗЛОГО СОБАКУ:

- ❖ Зупинись, не роби різких рухів
- ❖ Голосно скажи: "Фу!", "Лежати!"
- ❖ Відверни увагу собаки, кинувши їй їжу
- ❖ Повільно відступай назад, спробуй сховатись в будь-якій будівлі

### ЯКЩО КОНФЛІКТУ УНИКНУТИ НЕМОЖЛИВО:

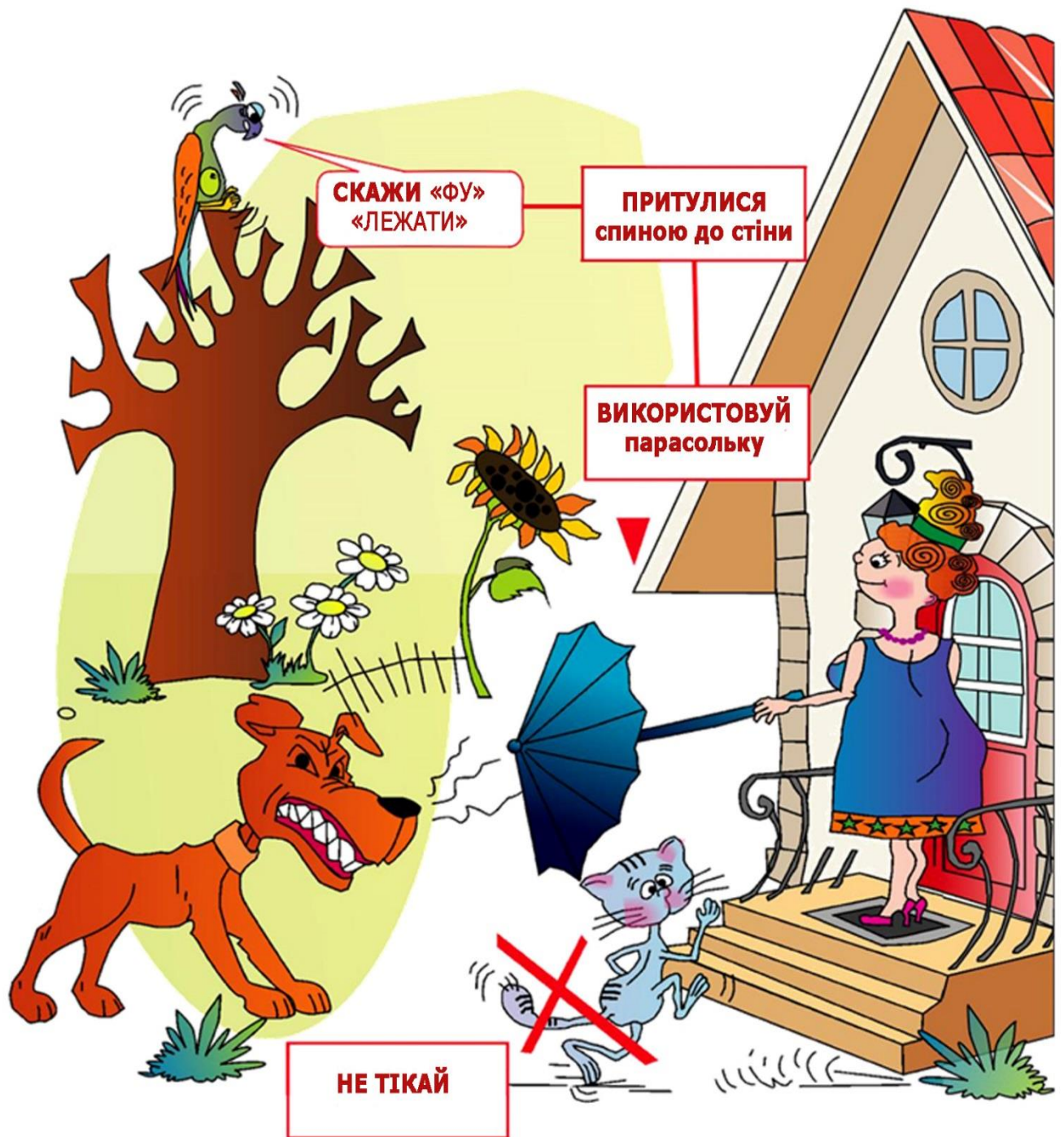
- ❖ Притулися спиною до стіни, автобусної зупинки, кіоску
- ❖ Зніми верхній одяг, намотай його на руку
- ❖ Витягни руку вперед, залишивши кінець одягу вільним
- ❖ Коли собака потягне його на себе, різко вдар її ступнею в горло
- ❖ Захисти обличчя рукою зігнутою в лікті
- ❖ Скористайся парасолькою – собаки бояться предметів, які різко збільшуються в розмірі, та й хлопок при відкритті злякає тварину

### ЯКЩО СОБАКА ПОВАЛИЛА НА ЗЕМЛЮ:

- ❖ Згорнись в клубок або ляж на землю
- ❖ Закрий обличчя і шию руками
- ❖ Не кричи
- ❖ Собака втратить інтерес і втече

### НЕ МОЖНА

- ❖ Тікати від собаки
- ❖ Повертатися до неї спиною
- ❖ Розмахувати перед нею руками, палицею, сумкою







## 2.11 МЕТРО

### МІСЦЯ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Ескалатори, платформи

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО БЕЗПЕЧНІЙ ПОВЕДІНЦІ:

- ❖ При русі на ескалаторі стій з правого боку обличчям в напрямку руху, тримайся за поручень, проходи з лівого боку і не затримуйся при сходженні з нього
- ❖ Не сиди на сходинках ескалатора
- ❖ Дітей тримай за руку або на руках
- ❖ Не заходь за обмежувальну лінію на краю платформи
- ❖ Якщо відчув запах диму у вагоні, негайно повідом про це машиністу, використовуючи переговорний пристрій, і дій за його вказівками

### ЯКЩО ТИ ВПАВ НА РЕЙКИ ПРИ НАБЛИЖЕННІ ЕЛЕКТРОПОТЯГУ:

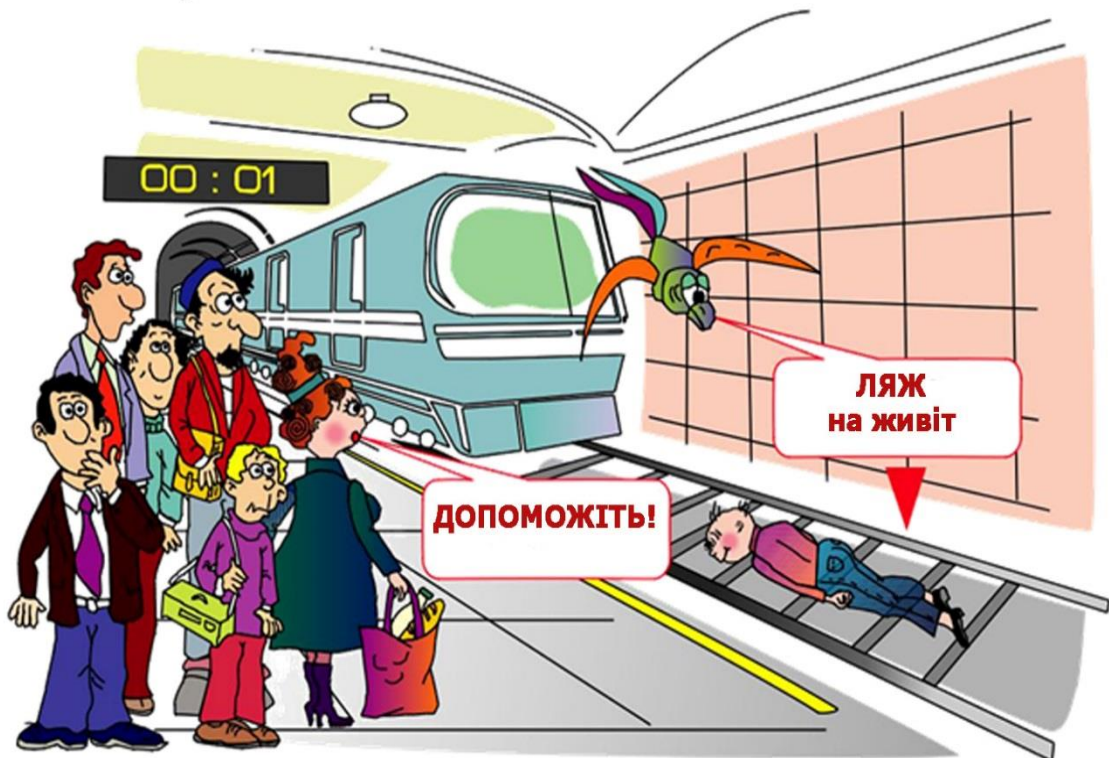
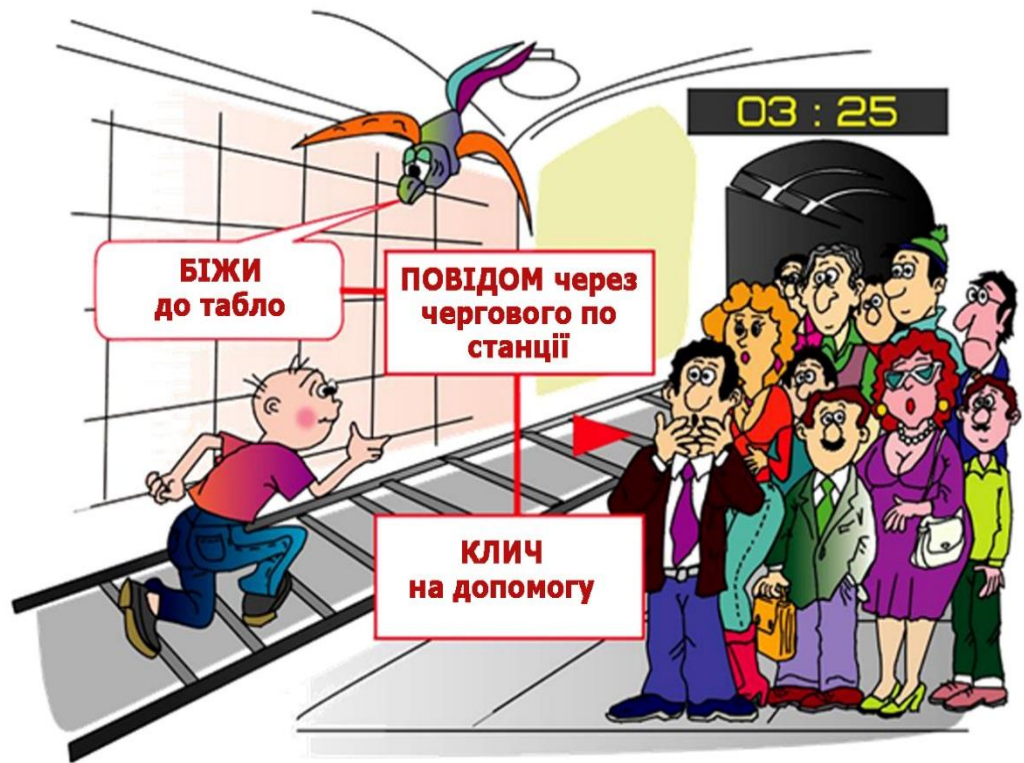
- ❖ Лягай на живіт в канал між рейками
- ❖ Щільно прижми одну до одної ноги
- ❖ Опустити руки уздовж тулуба
- ❖ Притулись до землі

### ЯКЩО ТИ ВПАВ НА РЕЙКИ І ПОЇЗДУ ПОБЛИЗУ НЕМАЄ:

- ❖ Попроси, щоб про надзвичайну подію повідомили персоналу станції
- ❖ Біжи по колії до табло із зазначенням часу прибуття потягу
- ❖ Добіжи до чорно-білої поперечини між рейкам
- ❖ Якщо за поперечиною є службові сходи піднімися по ним вгору
- ❖ Якщо сходів немає, а поїзд близько – стань в декількох метрах за поперечиною і подавай сигнал машиністу
- ❖ Піднімайся наверх тільки за допомогою персоналу

### ВАЖЛИВО ЗНАТИ

- ❖ Найнебезпечніше місце – контактна рейка для живлення поїздів струмом (металева конструкція жовтого кольору з боку перону)





## 2.12 МАСОВІ ЗАХОДИ

### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Натовп, паніка, тиснява
- ❖ Несанкціоновані мітинги, демонстрації
- ❖ Агресивно налаштовані громадяни, в тому числі в стані алкогольного сп'яніння

### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ ОПИНИВСЯ В НАТОВПІ:

- ❖ Рухайся разом з натовпом
- ❖ Уникай центру натовпу і його країв
- ❖ Застебни одяг
- ❖ Зніми шарф, сумку, туфлі на високих підборах
- ❖ Зчепи руки в замок або зігни в ліктях і притисни до тіла
- ❖ Намагайся йти повільніше натовпу
- ❖ Зберігай рівновагу
- ❖ Тримайся подалі від дерев, машин, кутів будівель, вітрин
- ❖ Уникай набережних, мостів, вузьких проходів
- ❖ Намагайся вибратися з натовпу в безпечне місце
- ❖ Йди через прохідні двори, під'їзди, прилеглі вулиці

### ЯКЩО ТИ ВПАВ:

- ❖ Відразу ж піднімися: згрупуйся і різкими ривками піднімайся

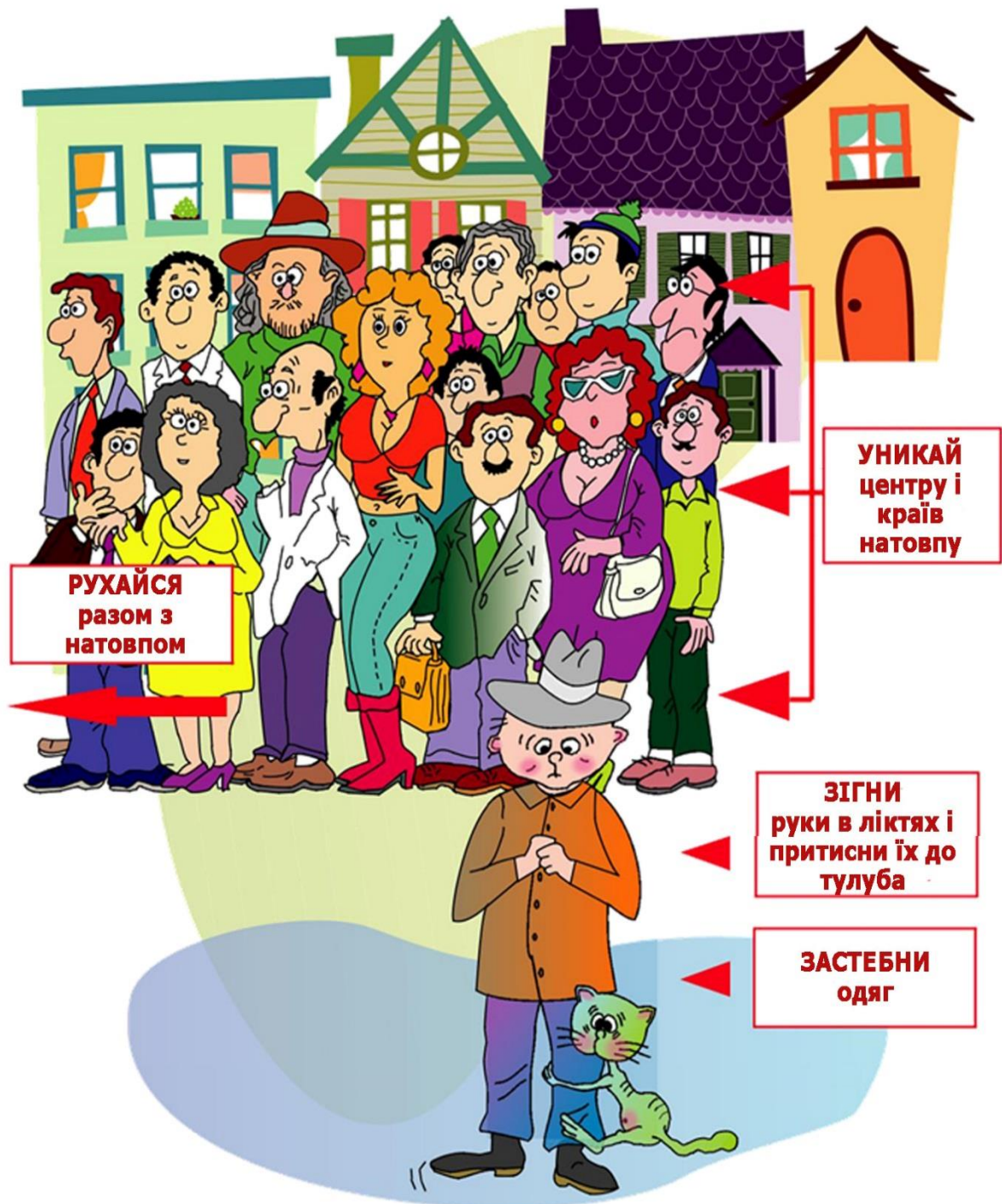
### ЯКЩО ВСТАТИ НЕ ВДАЛОСЯ:

- ❖ Згорнись в клубок
- ❖ Прикрий голову руками
- ❖ Відкотись за яку-небудь перешкоду
- ❖ Піднімись при першій можливості

### НЕ МОЖНА:

- ❖ Йти проти натовпу
- ❖ Відповідати на поштовхи
- ❖ Піднімати речі, що впали









## 2.13 ПОБУТОВА ХІМІЯ

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- ❖ Використовуй хімікати тільки за призначенням
- ❖ Зберігай їх в закритій та підписаній тарі
- ❖ Використовуй гумові рукавички та респіратор
- ❖ Промивай очищену поверхню водою
- ❖ Провітрюй приміщення

### ЯКЩО ОТРИМАВ ХІМІЧНИЙ ОПІК:

- ❖ Зніми одяг
- ❖ Змий хімікати водою
- ❖ Держи вражене місце під холодною водою не менше 20 хвилин
- ❖ Наклади вільну пов'язку
- ❖ Звернися до лікаря

### НЕ МОЖНА:

- ❖ Використовувати хімікати не за призначенням;
- ❖ Зберігати хімікати у відкритих ємностях та в зонах доступу дітей, біля нагрівальних приладів та продуктів харчування;
- ❖ Змішувати одні речовини з іншими;
- ❖ Нагрівати аерозольні балончики та кидати їх у вогонь навіть після використання;
- ❖ Давати гратися дітям.





## 2.14 Витік газу

### ПОРАДИ ЩОДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- ❖ Ремонтуй і встановлюй газові прилади за допомогою спеціалістів
- ❖ Не залишай включені газові прилади без нагляду

### ЯКЩО ВІДЧУВ ЗАПАХ ГАЗУ В КВАРТИРІ:

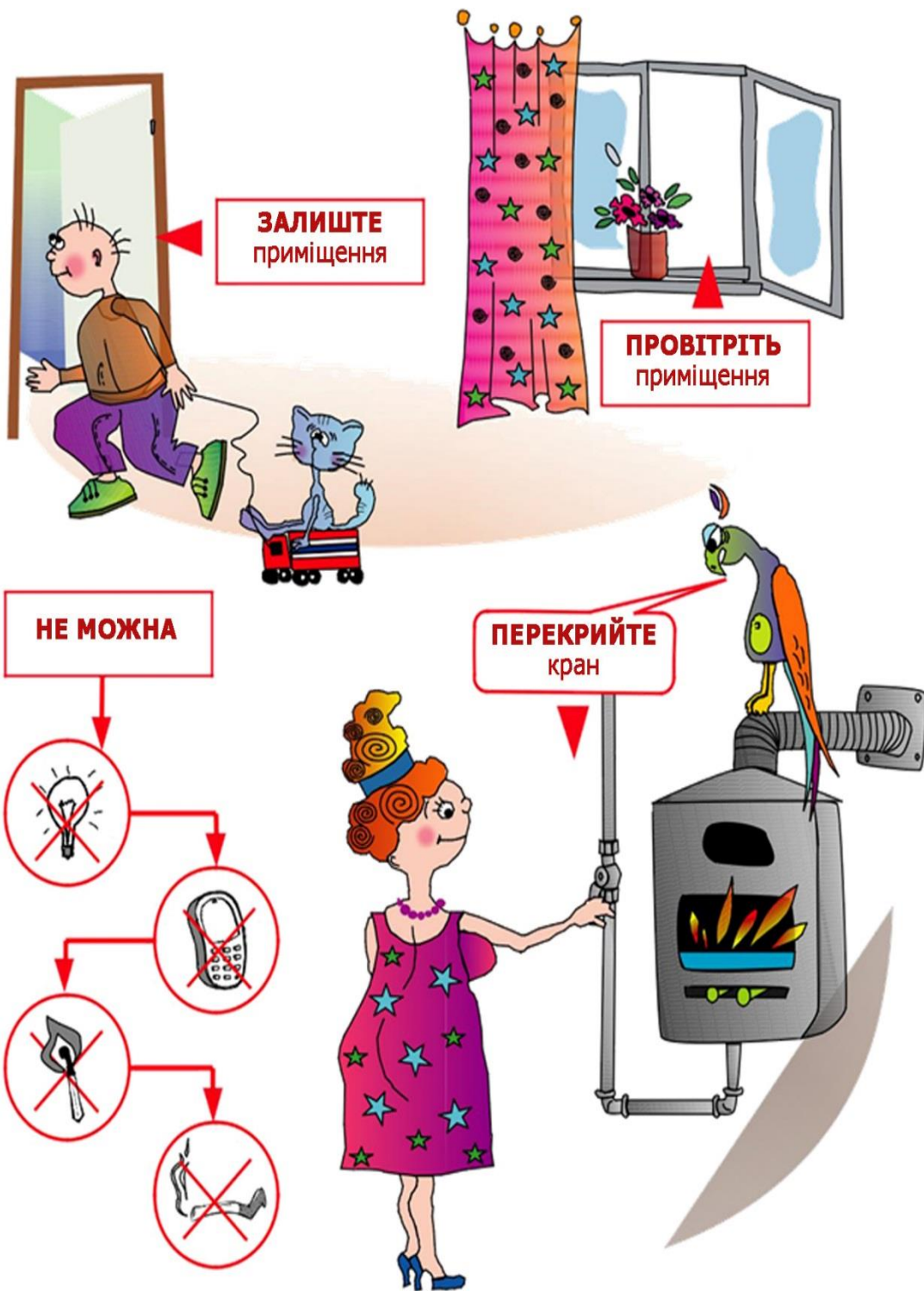
- ❖ Перекрий газопровідний кран
- ❖ Провітри приміщення
- ❖ З телефону сусідів виклич аварійну газову службу за телефоном 104
- ❖ Дочекайся прибуття аварійної газової служби на вулиці

### ЯКЩО ВІДЧУВ ЗАПАХ ГАЗУ У ПІД'ЇЗДІ:

- ❖ Виклич аварійну газову службу за телефоном 104
- ❖ Спробуй встановити місце і джерело витіку газу
- ❖ Сповісти про витік газу всіх жителів під'їзду
- ❖ Відкрий всі вікна і двері у під'їзді

### НЕ МОЖНА:

- ❖ Вмикати світло
- ❖ Запалювати вогонь
- ❖ Вмикати та вимикати електроприлади
- ❖ Користуватися мобільним телефоном
- ❖ Палити







### 3. ДІЇ ПО СИГНАЛУ «УВАГА ВСІМ!»

#### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Загроза або виникнення аварії, катастрофи, стихійного лиха

#### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЦЕ ТРАПИЛОСЬ:

- ❖ Увімкни місцеве радіо або телебачення
- ❖ Прослухай екстрене повідомлення
- ❖ Дій відповідно до почутих рекомендацій
- ❖ Почувши сигнал на вулиці, негайно укрийся в найближчому будинку і намагайся взнати, що трапилось

#### ВАЖЛИВО ЗНАТИ!

- ❖ Сигнал «Увага всім!» - протяжне виття електросирен, гудків підприємств та залізничних локомотивів



## 4. ТЕХНОГЕННІ АВАРІЇ



### 4.1 АВАРІЇ НА ХІМІЧНО НЕБЕЗПЕЧНИХ ОБ'ЄКТАХ

#### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Масове ураження людей, тварин або рослин небезпечними хімічними речовинами

#### ОЗНАКИ ХІМІЧНОГО УРАЖЕННЯ:

- ❖ Неприємні і задушливі запахи, в'янення зелені, загибель птахів
- ❖ Нудота, ускладнене дихання, запалення шкіри, слизових оболонок

#### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- ❖ При загрозі або виникненні хімічної аварії буде поданий сигнал оповіщення «Увага всім!», почувши який, включи місцеве радіо або телебачення
- ❖ Прослухай екстрене повідомлення
- ❖ Дій відповідно до почутих рекомендацій
- ❖ Почувши сигнал на вулиці, негайно укрився в найближчому будинку і намагайся взнати, що трапилось

#### ЯКЩО НЕОБХІДНО ЗАЛИШИТИ ЗОНУ УРАЖЕННЯ:

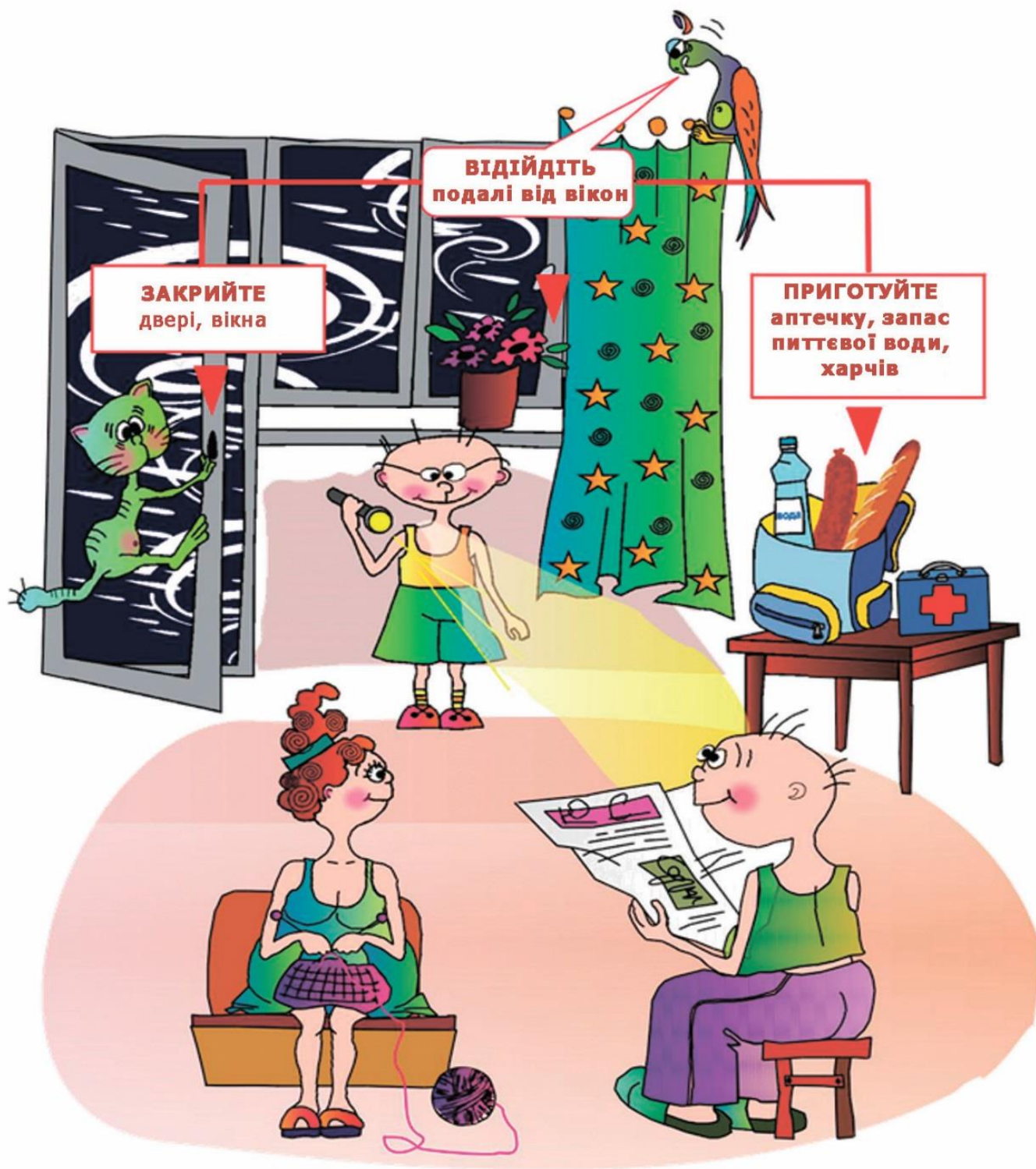
- ❖ Закрий вікна, відключи електроприлади, перекрий газопостачання
- ❖ Візьми документи, гроші, запас води та харчів, одягни щільний верхній одяг (краще плащ), шапку, рукавички, гумові чоботи
- ❖ Слідуй до місця, яке було визначене в повідомленні
- ❖ Для захисту органів дихання використовуй протигаз, а при його відсутності – ватно-марлеву пов'язку, змочену 2-5% розчином харчової соди (для захисту від хлору), 2% розчином оцтової або лимонної кислоти (для захисту від аміаку)

#### ЯКЩО НЕМАЄ МОЖЛИВОСТІ ЗАЛИШИТИ ЗОНУ УРАЖЕННЯ:

- ❖ Залишайся в приміщенні, щільно закрив двері і вікна, вентиляційні отвори, димоходи, ущільни щілини у вікнах та стиках рам
- ❖ Тримай включеними радіо та телевізор до отримання повідомлення про повну ліквідацію наслідків аварії

#### ВАЖЛИВО ЗНАТИ:

- ❖ Залишати зону можливого ураження слід у напрямку перпендикулярному (під кутом 90 градусів) до напрямку вітру – це самий найкоротший шлях!
- ❖ Не можна укриватися в підвалах, погребях, ямах, тому що, деякі отруйні речовини важчі за повітря, вони стеляться по землі і «затікають» в низькі місця (хлор, сірководень, бензол)







## 4.2 РАДІАЦІЙНІ АВАРІЇ

### ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ:

- ❖ Вплив на організм радіаційних речовин, радіаційне забруднення місцевості

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- ❖ При загрозі або виникненні радіаційної аварії буде поданий сигнал оповіщення «Увага всім!», почувши який, включи місцеве радіо або телебачення
- ❖ Прослухай екстрене повідомлення
- ❖ Дій відповідно до почутих рекомендацій
- ❖ Почувши сигнал на вулиці, негайно укрийтеся в найближчому будинку і намагайся взнати, що трапилось

### ЯКЩО НЕОБХІДНО ЗАЛИШИТИ ЗОНУ УРАЖЕННЯ:

- ❖ Закрий вікна, відключи електроприлади, перекрий газопостачання
- ❖ Візьми документи, гроші, запас води та харчів, одягни щільний верхній одяг (краще плащ), шапку, рукавички, гумові чоботи
- ❖ Звільни від харчів холодильник, продукти, які швидко псуються, викинь на смітник
- ❖ Слідуй в укриття або до місця, яка було визначене в повідомленні
- ❖ Для захисту органів дихання використовуй протигаз, респіратор, а при їх відсутності – ватно-марлеву пов'язку чи підручні засоби: носові хустини, кухонні рушники, намочені водою

### ЯКЩО НЕМАЄ МОЖЛИВОСТІ ЗАЛИШИТИ ЗОНУ УРАЖЕННЯ:

- ❖ Залишайся в приміщенні, щільно закрив двері і вікна, вентиляційні отвори, димоходи, ущільни щілини у вікнах та стиках рам, вимкни кондиціонер, захисти харчі, зроби запас води (питтєвої та для господарських потреб)
- ❖ Отримавши вказівки медичної служби – проведи йодну профілактику
- ❖ Тримай постійно включеними радіо та телевізор

### ВАЖЛИВО ЗНАТИ:

Щоб уникнути радіаційного ураження в побуті:

- ❖ Не заходь на території, в приміщення, на яких спеціальними знаками або надписами попереджається про радіаційну небезпеку
- ❖ Не підходь до предметів, на яких є знак «Радіаційна небезпека» а у випадку їх виявлення – телефонуй 101 або 112





## Як викликати рятівників:

- ❖ зателефонуй за телефонами 101 або 112;
- ❖ повідом адресу;
- ❖ розкажи що трапилось (пожежа, обвал, утоплення);
- ❖ повідом, де трапилось (на вулиці, водоймі, в лісі, квартирі);

