

Зробимо життя безпечним!

Пам'ятка «Безпечні зимові канікули».

Розпочинаються зимові канікули – пора відпочинку, свят та розваг. Але для того, щоб канікули були веселими й корисними, необхідно пам'ятати про безпечну поведінку.

Правила поведінки на водоймах, вкритих кригою.

- Не можна з'їжджати на лижах із крутого берега на кригу: у разі різкого навантаження він може провалитися.
- Категорично забороняється дітям грати на тонкій кризі.
- Небезпечно бути біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.
- На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю).
- Обходь місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку.
- Переходь річку тільки у встановлених місцях, товща льоду має бути не менше ніж 15 - 20 см.
- Катайся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях.
- Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, негайно повертайся на берег. Не біжи, відходь повільно, не відриваючи ніг від льоду.

Обережно: бурульки!

- Нестійкі погодні умови — відлига вдень і заморозки вночі — сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом) та великих деревах.
- Будь особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевнись у відсутності загрози падіння льодових наростів.
- Якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.
- У жодному разі не заходь за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.

Правила поведінки під час ожеледиці.

- Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку заздалегідь.
- У разі порушення рівноваги швидко присядь — це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.
- Падай із мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться.
- Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.
- Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.
- Ідучи тротуаром, не проходь близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підковзнутися і впасти під колеса автомобіля, що проїжджає.
- Не перебігай проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці. Пам'ятай, що через ожеледицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.
- Якщо ти впадеш і через деякий час відчуєш біль у голові й суглобах, нудоту — терміново звернися до лікаря.

Правила пожежної безпеки під час святкування Нового року.

Щоб свято не затьмарилося пожежею, необхідно дотримуватись таких правил.

- Ялинка має стояти на стійкій основі.
- При виявленні несправності святкової ілюмінації (блимання лампочок, іскріння) слід одразу її вимкнути.
- Не можна прикрашати ялинку целулоїдними іграшками.

ОБЕРЕЖНО! Піротехнічні засоби: феєрверки, петарди, ракети!

- Дітям забороняється використовувати піротехнічні засоби!
- Використовувати ці вироби можна лише на відкритих майданчиках і тільки дорослим.
- Пам'ятай! Щороку збільшується кількість людей, які отримали травми через недотримання правил користування піротехнікою.

Правила протипожежної безпеки.

- Не грайся із сірниками та запальничками.
- Не запалюй свічки та бенгальські вогні без нагляду.
- Не залишай іграшки, книжки, одяг біля увімкнених обігрівачів.
- Не суши речі над газовою плитою.
- Не пали багать у сараях, підвалах, на горищах.
- Не вмикай багато електроприладів одночасно: електромережа може згоріти.
- Обов'язково вимикай електроприлади, коли виходиш із дому. Не тягни за дріт руками, обережно вийми штепсель із розетки.
- На дачі або в селі не відкривай грубку: від маленької вуглинка, що випаде з неї, може статися пожежа.

Переохолодження та обмороження.

1. В період морозів, існує ризик переохолодження та обмороження людей. У зв'язку з цим, утримуйтесь від тривалого перебування на відкритому повітрі, особливо при сильному вітрі та високій вологості.
2. Для нормальної циркуляції крові носіть просторий одяг, щоб між його шарами залишався прошарок повітря, який утримуватиме тепло. Пам'ятайте, що одяг зі штучних матеріалів погано захищає від морозу. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом.
3. Не одягайте тісне або без устілки взуття, брудні шкарпетки, бо це створює передумови обмороження. Людям, в яких сильно пітніють ноги, у взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні. Вони поглинають вологу та залишають ноги сухими.
4. Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з водовідштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині. Слідкуйте за обличчям дітей або тих, хто йде з Вами. Особливо звертайте увагу на зміну кольору носу, вух та щік. Не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути. Це може призвести до більш значних пошкоджень.
5. Перед виходом на прогулянку бажано поїсти (Вам необхідна додаткова енергія) та взяти з собою термос із гарячим чаєм. Слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку при деяких хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню. Тож враховуйте це під час планування прогулянок. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.

6. Ховайтеся від вітру, де вірогідність обмороження зростає. Не вживайте алкогольні напої, адже сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла. Додатковим негативним фактором є неможливість сконцентруватися на перших ознаках обмороження. Не паліть на морозі, бо це зменшує периферійну циркуляцію крові й робить кінцівки більш уразливими до дії холоду.
7. Пам'ятайте, що першою стадією замерзання є озноб - намагання організму виробити додаткове тепло і прискорити рух крові. Коли станете відчувати, що починаєте замерзати, негайно зайдіть до теплого приміщення для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження. Якщо такої можливості нема, робіть інтенсивні фізичні вправи: розмахування руками, присідання тощо. При замерзанні рук спробуйте відігріти їх під пахвою.
8. Поки запас тепла у Вас достатній, кров встигає нагрітись до нормальної температури та повертається у кінцівки. Однак, при подальшому охолодженні, організм вже не може справитись із зігріванням крові. Тоді вмикається інший механізм - відключення (значне зменшення притоку крові до кінцівок). Кров зосереджується в "малому" колі кровообігу (мозок, легені, серце, печінка).
9. Повернувшись додому після тривалого перебування на морозі, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності, своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки.
10. Слід зазначити, що на холоді до 70% тепла з тіла людини випаровується через голову. Отже, щоб не мерзли ноги слід утеплювати голову. В протилежному випадку настає третя стадія замерзання. Людина перестає тремтіти, їй стає "добре", "тепло", приємно паморочиться голова, виникає бажання лягти і відпочити. Якщо таку людину заставляти рухатись або тормошити, то результат може бути трагічним - холодна кров з кінцівок підступить до серця, легень, мозку.

БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЖИТТЯ!