

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Правила поведінки в умовах підвищення температури повітря

Обмежте перебування на сонці:

- ✓ Уникайте активного сонця (особливо з 12:00 до 17:00). Якщо необхідно вийти на вулицю в спеку, намагайтеся перебувати в тіні.

Носіть головний убір та легкий одяг:

- ✓ Одягайте легкий, світлий одяг з натуральних тканин (бавовна, льон) та головний убір, щоб захистити голову від сонця.

Пийте достатньо води:

- ✓ Важливо пити достатньо рідини, бажано просту воду, щоб уникнути зневоднення. Рекомендовано вживати не менше 2 літрів води на день.

Уникайте фізичних навантажень:

- ✓ Зменште фізичну активність у спекотну погоду.

Провітрюйте приміщення:

- ✓ Забезпечте достатню вентиляцію в приміщеннях, особливо вночі, коли прохолодніше.

Використовуйте прохолодні компреси:

- ✓ Робіть прохолодні компреси на голову, обтирайте тіло прохолодною водою.

Уникайте задушливих приміщень:

- ✓ Намагайтеся не перебувати у задушливих місцях, особливо у громадському транспорті.

Слідкуйте за станом здоров'я:

Звертайте увагу на симптоми перегріву, такі як запаморочення, слабкість, нудота, та зверніться за медичною допомогою у разі потреби.

- ✓ **Не вживайте алкоголь та газовані напої:**

Вони можуть призвести до зневоднення.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Правила попередження випадків перегрівання на сонці

Щоб уникнути перегріву на сонці, потрібно носити легкий світлий одяг з натуральних тканин, уникати перебування на сонці в години пік (з 11:00 до 16:00), пити багато води, приймати прохолодний душ, носити головний убір та використовувати сонцезахисний крем.

Одяг:

- ✓ Обирайте легкий, вільний одяг світлих кольорів з натуральних тканин, таких як бавовна або льон, які добре пропускають повітря та відбивають сонячні промені.

Перебування на сонці:

- ✓ Уникайте тривалого перебування на сонці в години пік, коли сонце найбільш активне (з 11:00 до 16:00). Якщо потрібно перебувати на сонці, шукайте тінь або прохолодні приміщення.

Гідrataція:

- ✓ Пийте багато води протягом дня, щоб уникнути зневоднення. Уникайте алкогольних напоїв та напоїв з кофеїном, оскільки вони можуть сприяти зневодненню.

Охолодження:

- ✓ Приймайте прохолодний душ кілька разів на день, щоб знизити температуру тіла. Також корисно використовувати вологі рушники для обтирання тіла.

Головний убір та сонцезахист:

- ✓ Обов'язково носіть головний убір, який захистить голову та обличчя від сонця. Використовуйте сонцезахисний крем з високим SPF, щоб уникнути сонячних опіків.

Фізична активність:

- ✓ Уникайте фізичних навантажень у спекотні дні, особливо в години пік. Якщо необхідно займатися фізичною активністю, робіть часті перерви та забезпечте достатнє споживання води.

Психоемоційний стан:

- ✓ Намагайтеся уникати психоемоційного перенапруження, яке може посилити наслідки перегріву.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Правила поведження на річках і водоймах тощо

НА БЕРЕЗІ:

- ✓ Відпочивайте лише у спеціально обладнаних місцях.
- ✓ Не підходьте близько до води, особливо у місцях з крутими берегами або густою рослинністю .
- ✓ Не переоцінюйте свої сили.
- ✓ Не вживайте алкоголь перед купанням. Не стрибайте у воду з мостів, дамб, причалів, дерев або високих берегів .
- ✓ Слідкуйте за дітьми.
- ✓ Не грайте у воду надто активно. Не подавайте помилкові сигнали про допомогу .

У ВОДІ:

- ✓ Повільно заходьте у воду, даючи тілу звикнути до температури.
- ✓ Не купайтеся у холодній воді.
- ✓ Не купайтеся після їжі.
- ✓ Не перебувайте у воді довго.
- ✓ Не плавайте поодиноці.
- ✓ Не запливайте за буї та інші обмежувальні знаки.
- ✓ У випадку судоми, спробуйте розслабити м'яз та потягнути його в протилежному напрямку.
- ✓ Якщо ви бачите, що хтось тоне, кличте на допомогу інших.

Якщо вмієте плавати, спробуйте допомогти, але обережно, щоб не стати жертвою.

Дотримання цих правил допоможе уникнути нещасних випадків на воді та забезпечить безпечний відпочинок.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Правила порядку надання домедичної допомоги постраждалим внаслідок нещасних випадків

Основні етапи надання домедичної допомоги:

Забезпечення безпеки:

- ✓ Переконайтеся, що місце події безпечне для вас та постраждалого. У разі небезпеки, спробуйте усунути загрозу або перемістити постраждалого в безпечне місце (якщо це можливо та не зашкодить йому).

Оцінка стану постраждалого:

- ✓ Перевірте наявність свідомості, дихання та пульсу.
- ✓ Зверніть увагу на наявність загрозливих для життя станів, таких як критична кровотеча.

Виклик швидкої допомоги:

- ✓ Негайно зателефонуйте за номером 103 та чітко повідомте про ситуацію, місцезнаходження та стан постраждалого.

Надання першої допомоги:

- ✓ **При відсутності дихання:** розпочніть серцево-легеневу реанімацію (30 натискань на грудну клітку та 2 вдихи), поки не прибуде швидка допомога.
- ✓ **При наявності критичної кровотечі:** зупиніть кровотечу шляхом накладання тиснучої пов'язки, джгута (у разі артеріальної кровотечі) або пальцевого притискання судини.
- ✓ **При переломах:** знерухомте пошкоджену кінцівку за допомогою підручних засобів (шини, дошки, тощо).
- ✓ **При опіках:** охолодіть місце опіку прохолодною водою, накладіть чисту, стерильну пов'язку.
- ✓ **При інших травмах:** дійте відповідно до характеру ушкоджень, намагаючись не погіршити стан постраждалого.

Постійний нагляд:

- ✓ Забезпечте постійний нагляд за постраждалим до прибуття медиків, стежте за його станом та, за потреби, повторно викликайте швидку допомогу.

Важливо пам'ятати:

- ✓ Не намагайтеся лікувати постраждалого, якщо ви не маєте відповідної кваліфікації. Ваше завдання – стабілізувати його стан та дочекатися приїзду професійної медичної допомоги.
- ✓ Дійте рішуче, але обережно, щоб не завдати додаткової шкоди.
- ✓ Забезпечте спокій та комфорт постраждалому, за можливості, вкрийте його теплим покривалом.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Дії у випадку надзвичайних ситуацій

Важливо зберігати спокій, оцінити ситуацію та негайно повідомити про це відповідні служби за телефонами 101, 102, 103 або 112. Важливо надати першу допомогу постраждалим, якщо це можливо, та дотримуватися вказівок рятувальних служб.

- ✓ **Зберігайте спокій:** не панікуйте, це допоможе вам приймати обґрунтовані рішення.
- ✓ **Оцініть ситуацію:** визначте джерело загрози, її масштаб та можливі наслідки.
- ✓ **Повідомте про НС:** зателефонуйте до служби надзвичайних ситуацій (101, 102, 103, 112) та чітко опишіть ситуацію, назвавши своє ім'я та місцезнаходження.
- ✓ **Надайте першу допомогу:** допоможіть постраждалим, якщо це можливо, але не наражайте себе на небезпеку.
- ✓ **Виконуйте вказівки рятувальників:** дотримуйтесь інструкцій та рекомендацій, які надають органи влади та служби порятунку.
- ✓ **Захистить себе:** за можливості укрийтеся в безпечному місці, уникайте небезпечних зон та речовин.
- ✓ **Допомагайте іншим:** надавайте допомогу тим, хто її потребує, але не наражайте себе на ризик.
- ✓ **Зберігайте зв'язок:** намагайтеся підтримувати зв'язок з рідними та близькими, повідомляйте про своє місцезнаходження.

Дії при евакуації:

- ✓ **Візьміть з собою необхідні речі:** документи, ліки, воду, їжу, засоби зв'язку та інші необхідні речі.
- ✓ **Залишайте будинок організовано:** не створюйте тисняву, допоможіть дітям, літнім людям та особам з інвалідністю.
- ✓ **Прямуйте до місця збору:** дотримуйтесь вказівок евакуаційних служб.

Важливо пам'ятати: У надзвичайних ситуаціях потрібно бути обережним та обачним. Не варто займатися самолікуванням, краще довіритися професіоналам.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

**Дії у разі оголошення про загрозу виникнення надзвичайної ситуації,
у тому числі сигналу «Повітряна тривога»**

Необхідно негайно вжити заходів для забезпечення власної безпеки та безпеки оточуючих. Це включає в себе прослуховування та виконання інструкцій від місцевої влади, перехід до укриття та надання допомоги іншим.

- ✓ **Уважно прослухайте сигнал:** сигнал "Повітряна тривога" може подаватися через сирени, гудки, радіо, телебачення або інші засоби оповіщення.
- ✓ **Ввімкніть радіо або телевізор:** слухайте повідомлення місцевих органів влади та дотримуйтеся їхніх інструкцій, зазначає ГУ ДСНС України.
- ✓ **Перейдіть до укриття:** негайно перейдіть до найближчого укриття, такого як підвал, бомбосховище або інше безпечне місце.
- ✓ **Попередьте інших:** повідомте про загрозу рідних, сусідів та інших людей, особливо тих, хто потребує допомоги (наприклад, літніх людей або людей з інвалідністю).
- ✓ **Дотримуйтеся спокою:** уникайте паніки та дійте згідно з інструкціями.
- ✓ **Забезпечте безпеку:** закрийте вікна, вимкніть електричні та нагрівальні прилади, перекрийте газ, загасіть пічне опалення, якщо це можливо.
- ✓ **Візьміть необхідні речі:** підготуйте "тривожну валізу" з необхідними документами, ліками, водою та продуктами харчування.
- ✓ **Не залишайте укриття:** дочекайтеся офіційного відбою тривоги, перш ніж залишити укриття.
- ✓ **Слідкуйте за новинами:** слідкуйте за повідомленнями місцевих органів влади щодо подальших дій.

***Важливо пам'ятати:** дії за сигналом "Повітряна тривога" мають бути швидкими та чіткими.*

Важливо зберігати спокій та уникати паніки.

Дотримання інструкцій може врятувати життя

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Дії у разі знаходження вибухонебезпечних предметів

✓ **Не наближайтеся та не чіпайте:**

Найважливіше правило - не наближатися до вибухонебезпечного предмету, не торкатися його, не пересувати та не намагатися знешкодити самостійно, зазначають в ДСНС.

✓ **Повідомте служби:**

Негайно зателефонуйте до поліції (102) або служби з надзвичайних ситуацій (101) та повідомте про знахідку, надавши якомога більше інформації про місцезнаходження та опис предмета.

✓ **Відійдіть на безпечну відстань:**

Відійдіть на безпечну відстань від підозрілого предмету, не менше 100 метрів, та не допускайте до нього інших людей.

✓ **Не фотографуйте:**

Не робіть фото та відео підозрілого предмета, щоб не спровокувати його вибух.

✓ **Не намагайтеся знешкодити:**

Знешкодження вибухонебезпечних предметів можуть здійснювати лише спеціально підготовлені фахівці.

✓ **Організуйте охорону:**

Якщо можливо, організуйте охорону на безпечній відстані, щоб не допустити наближення до предмету інших людей.

✓ **Зберігайте спокій:**

Важливо зберігати спокій та не панікувати, щоб не наробити помилок, які можуть призвести до нещасного випадку.

Пам'ятайте, що вибухонебезпечні предмети становлять серйозну загрозу для життя та здоров'я. Не наражайте себе та інших на небезпеку, дотримуйтеся інструкцій та чекайте на прибуття фахівців.