

Львівська філія Дніпровського національного університету
залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна

Інструкція

З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Львівської філії Дніпровського національного університету
залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна

під час літніх канікул

Львів 2020

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Директор ЛФ ДНУЗТ

Я.В.Болжеларський



1. Загальні положення

1.1. Інструкція з безпеки студентів під час канікул поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування студентів на канікулах.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, «Правил дорожнього руху України», затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306, зі змінами на 04.11.2015 «Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України», затверджених наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства внутрішніх справ України, Головного управління державної пожежної охорони від 30.09.1998 № 348/70.

1.3. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності студентів під час літніх канікул.

2.1. Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху: рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;

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

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

- у місцях із регульованим рухом 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 тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки транспортного засобу;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи 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 невстановлених місцями;
- по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки дітям, які досягають 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по боках – помаранчевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;
- водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, якщо є поряд велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;
- для катання на інших засобах (скейтборд, самокат, ролики тощо) слід обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїжджу частину виїжджати заборонено;
- студенти повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які були отримані на

заняттях основ здоров'я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах, предметних заняттях;

- студенти, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

2.2. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, транспорті, студенти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- заборонено зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення;

- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі, чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід: негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, залишити номер свого телефону;

- при появі запаху газу в квартирі, приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону – 101; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши номер свого телефону.

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

- категорично заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів закинутих 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 сумнівного походження;
- категорично 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 зштовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;
- 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 – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;
- в степовій зоні бути обережним і уважним, пам'ятати що в траві можуть бути змії та павуки;

2.4 Електробезпека на вулиці

Категорично забороняється підходити до обірваного проводу лінії електропередач ближче, ніж на 8 метрів, аби не бути ураженим електричним струмом. При виявленні провисаючого або обірваного проводу, чи інших пошкоджень електричного обладнання, необхідно негайно організувати охорону цього місця, щоб уникнути наближення до нього людей. Після цього, слід терміново повідомити про виявлені пошкодження в диспетчерські служби районів електричних мереж.

Якщо ви помітили обірвані дроти на лініях електропередач або відкриту трансформаторну підстанцію – негайно повідомте про це в диспетчерські служби районів електричних мереж.

Пам'ятайте, що будь-який провід або прилад електрообладнання може знаходитися під напругою! Тож у жодному разі не намагайтеся самостійно відновити електропостачання своїх домоволодінь при виявлених пошкодженнях.

Категорично забороняється підніматися на опори електропередачі, на електроустаткування трансформаторних підстанцій, демонтувати їхні елементи, а також відкривати двері та люки цього обладнання;

вставляти у вентиляційні отвори електричних підстанцій сторонні предмети; накидати на електричні проводи та ізолятори різноманітні предмети.

Забороняється облаштовувати ігрові і спортивні майданчики, зводити будь-які споруди, складувати дрова чи соломку під повітряними лініями електропередач та повітряними вводами до будинків.

Смертельно небезпечно перебувати біля повітряних і кабельних ліній електропередач під час грози; копати ями, саджати дерева та розводити багаття в охоронних зонах ліній електропередач.

Не рибальте і не відпочивайте в охоронній зоні ліній електропередач.

Додаткова небезпека виникає під час проходження грозових фронтів, коли негода створює передумови для пошкодження або обриву проводів повітряних ліній електропередач.

2.5 Електробезпека вдома

Перед тим, як підключити новий електроприлад до мережі, уважно вивчіть інструкцію, що додається до нього – якщо згідно неї прилад має бути заземлений, використовувати його без заземлення небезпечно.

Не вмикайте у мережу одночасно кілька енергоємних приладів – внаслідок цього можуть перегрітися розетки або спрацювати запобіжники. Якщо це сталося, негайно відключіть від мережі частину приладів.

Якщо у корпусі електроприладу при вмиканні виникає іскріння, користуватися ним забороняється.

Не торкайтеся водопровідних кранів та каналізаційних пристроїв, а також будь-яких металевих предметів, якщо в руках ви тримаєте прилад, підключений до електромережі.

Не допускайте потрапляння вологи чи води на електроприлади.

Не торкайтеся вологими руками електроприладів, підключених до мережі, а також розеток, цоколів лампочок і т.ін.

Якщо ви приймаєте ванну чи стоїте босоніж на вологій підлозі, не торкайтеся елементів проводки, ламп, вимикачів-перемикачів та працюючих електроприладів руками.

Не розміщуйте електричні обігрівачі поблизу легкозаймистих матеріалів.

Не можна зв'язувати, ховати під килим, прибивати до стіни чи підлоги подовжувачі та з'єднувальні проводи.

Не залишайте без нагляду увімкнені електроприлади, надто праску, електроплитку, обігрівач.

При займанні проводу у жодному разі не заливайте його водою та не обривайте руками. В такій ситуації слід викрутити пробки та відключити електричний струм, після чого необхідно загасити пожежу землею, піском чи брезентом.

Забороняється висмикувати штепсельну вилку з розетки за провід.

Штепсельні розетки краще не встановлювати у вологих приміщеннях.

Оберігайте кабелі та електричні дроти від перегинання та перетирання.

Забороняється фарбувати та білити електропроводку, а також будь-які предмети, що розташовані на ній або ж поблизу неї.

У ванній кімнаті всі електричні прилади слід підключати до мережі лише із використанням розетки та вилки із захисним контактом та розміщувати їх на відстані не менш ніж 60 см безпосередньо від ванни чи душу.

В кухні, ванній та душевій кімнатах штепсельні розетки мають бути обладнані підвідними проводами.

Не можна торкатися руками оголених кінців електричного проводу.

Якщо при відключенні від мережі всіх електроприладів та освітлення лічильник продовжує фіксувати витрату електроенергії, це означає, що в мережі порушена ізоляція. У такому випадку необхідно терміново звернутися до фахівця-електрика.

Не можна витирати пил з працюючих електроприладів вологою тканиною.

Якщо розетка чи електричний дріт зайнялися, не можна заливати їх водою.

Під час заміни несправних ламп у світильниках забороняється використовувати лампи більшої потужності, ніж та, на яку розрахований прилад. Це може спричинити перегрів частин світильника та цоколя лампи, що, в свою чергу, створить небезпеку виникнення пожежі.

Не намагайтеся виконувати складні ремонтні та монтажні роботи, пов'язані із втручанням в роботу електроприладів та електропроводки, самостійно. Подібні роботи мають виконувати фахівці-електрики, що мають ліцензії на здійснення відповідної діяльності.

2.6 Правила безпечного поводження із нагрівальними електроприладами

Слід використовувати електронагрівальні прилади тільки заводського виготовлення. При купівлі електронагрівальних приладів перевагу варто віддати приладам закритого типу, де нагрівач поміщений в спеціальну захисну оболонку, яка охороняє спіраль від механічних пошкоджень і від окислення

Не користуйтеся саморобними електронагрівальними приладами – це небезпечно для здоров'я і життя Вашого та Вашої родини.

Перед першим підключенням будь-якого нагрівального приладу необхідно перевірити, чи відповідає напруга, вказана на заводській табличці (щитку), напрузі у мережі.

Не вмикайте у мережу одночасно кілька енергоємних приладів – внаслідок цього можуть перегрітися розетки або спрацювати запобіжники. Якщо це сталося, негайно відключіть від мережі частину приладів.

Перевантаження мережі у разі несправного захисту може призвести до передчасного пересихання ізоляції, а можливо, й до загоряння проводів. Особливу небезпеку таке одночасне підключення утворює, коли в груповому щитку замість нормальних запобіжників встановлені так звані «жучки».

Включення та відключення нагрівальних та інших переносних електроприладів в штепсельну розетку слід здійснювати за допомогою штепсельної вилки, беручи її за ізольовану частину —

колодку. Витягати вилку з розетки за шнур неприпустимо – це може призвести до обриву шнура, оголення і замикання проводів.

Заповнення електронагрівальних приладів – чайників, кавоварок та інших ємкостей, увімкнутих до електромережі, небезпечно – це може призвести до ураження струмом через одночасну зв'язку з землею (через кран) людини, що заповнює прилад.

Кип'ятильники (нагрівачі для води), призначені для опускання в посудину, не можна включати, поки вони не опущені у воду. Так само й відключення кип'ятильника проводиться раніше, ніж він виймається з води. Недотримання цього правила призводить до перегорання нагрівальних елементів та самих приладів.

Електричні плитки та інші нагрівальні прилади повинні застосовуватися тільки на вогнестійкій основі, тобто встановлюватися на керамічній, металевій або асбоцементній підставці.

Не можна встановлювати нагрівальні прилади поруч із легко займистими предметами — завісою, порт'єрами, скатертиною і т. д. або ставити їх безпосередньо на дерев'яні столи, підставки.

Дотик до включеного електронагрівального приладу у разі його несправності становить велику небезпеку.

При користуванні електричними нагрівальними приладами неприпустимо залишати їх без нагляду. Підключений до електромережі електронагрівальний прилад, залишений без нагляду, може стати причиною пожежі.

Пам'ятайте, що порушення правил техніки безпеки при роботі з побутовими електроприладами та електроустановками загрожує вашому здоров'ю та життю!

2.7 Правила поведінки на воді:

- не використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;

- не стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього, й у місцях, де невідомі глибина та стан дна;

- не організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням і захопленням тих, хто купається; не стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів; не використовувати для плавання дошки, камери від волейбольних м'ячів, рятувальні круги, надувні матраци (особливо у штормову погоду);
- не купатися біля причалів та у вечірній час, особливо після заходу сонця;
- не стрибати у воду в незнайомих місцях;
- не купатися біля обривів, зарослих рослинністю берегів;
- не засмічувати воду та узбережжя, не залишати та не кидати сміття;
- заборонене купання у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях та інших водоймах, що не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку;
- під час купання не слід робити зайвих рухів, не пірнати, не треба тримати свої м'язи в постійній напрузі, не порушувати ритму дихання, не перевтомлювати себе, не брати участі у великих запливах без необхідних тренувань та дозволу лікаря;
- не можна заходити у воду спітнілим або після прийому сонячних ванн, жвавих ігор;
- як тільки ви починаєте замерзати, треба негайно вийти з води, енергійно розтертися рушником і швидко одягтися;
- категорично заборонено заходити у воду, якщо ви погано почуваетесь

Правила поведінки під час катання на човнах

Човни, катера та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися встановленим порядком. Щорічно перед початком сезону вони проходять технічний огляд. Малі судна повинні знаходитися під охороною або під замком. Перед відплиттям їх потрібно перевірити на справність і оснастити рятувальними засобами. Наказом по установі призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден.

1. Сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу.
2. Кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.
3. Перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватись у чергового по човновій станції.
4. Рухатись на човні необхідно завжди по правому боці річки, по руху човна, намагаючись триматися не далі ніж 20 метрів від берега.
5. Якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку.
6. Гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, що проходять справа від нього, а також моторним і вітрильним суднам.
7. Гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.
8. Під час катання на малих плавзасобах забороняється:
 - пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
 - розгойдувати човен, пірнати з нього;
 - категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
 - навантажувати малі судна понад установлені норми;
 - перетинати курс суден, що йдуть;
 - підходити близько до суден, що рухаються;
 - кататися поблизу пристаней і причалів;
 - віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
 - кататися на саморобних човнах, катерах, плотах, автомобільних камерах;
 - кататися при несприятливих метеорологічних умовах;
 - виходити на фарватер судноплавства.

Рятувальними засобами з катера або шлюпки можна надати своєчасну допомогу потопуючій людині. Район дії рятувального поста обмежується радіусом 400 метрів.

Порядок дій у випадку нещастя

1. Якщо човен перевернувся, головне – не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.
2. Потрапивши під пліт, або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіль надходить світло.
3. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.
4. Рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; спасти вплав одночасно кількох людей неможливо.
5. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти управляти судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.
6. Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців, підводні плини, які паралізують волю людини, що пливе; водорості, що сковують рух плавця.
7. У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією

може вкiнець виснажити сили плавця. Тому розсудливiше плисти за течiєю, перiодично вiдпочиваючи на спинi, повiльно наближаючись до берега.

8. У випадку, якщо плавець опинився у водi під час шторму, він не зможе вийти з води. У таких випадках необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибiгти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водоростi чи прибережне камiння і всiма силами утриматися, упираючись пальцями нiг до тих пiр, поки не спаде хвиля, потiм зiскочити і вибiгти за межу прибою.

9. Якщо ви потрапили у вир, наберiть якнайбiльше повітря, занурюйтеся у воду і, зробивши сильний ривок у бiк за течiєю, спливайте на поверхню. Вiд переохолодження або рiзкого переходу iз зони теплої води у зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги.

10. Головне – не розгубiться! Треба негайно перемiнити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега.

11. Намагайтеся утриматися на поверхнi води і кличте на допомогу. Плавець, що заплутався у водоростях, не повинен робити рiзких рухів і ривкiв, iнакше петлi рослин затягнуться ще щiльнiше.

12. Необхiдно лягти на спину і постаратися м'якими, спокiйними рухами виплисти у бiк, звiдкиля приплив. Якщо це не допоможе, потрiбно пiдтягти ноги, обережно звiльнитися вiд рослин руками.

13. Іншими причинами нещасних випадкiв на водi можуть бути: переохолодження у водi; перевтомлення м'язiв, викликане тривалою роботою iх без розслаблення безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у водi з низькою температурою та iншi.

14. В усіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання і по можливості вийти із води.

15. Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином: При відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак; при судомі ікроножного м'яза необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою піджати ногу в коліні поперед себе.

Надання невідкладної домедичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження та утоплення. У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження.

1. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ.

2. Не слід давати алкоголь через те, що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом.

3. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах.

4. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом.

5. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри спиртом етиловим або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

6. При утопленні необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. 7. Рятувати потоплюючих приходиться коли: потоплюючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги.

7. Іноді, якщо випадок трапився біля берега можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплюючий: рятівне коло, дошку, мотузку, кінець Олександрова та ін.

8. До потоплюючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потоплюючої людини підпливають ззаду, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потоплюючого до себе спиною.

9. У особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокру одягу, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою).

10. Якщо свідомість відсутня (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання – необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс пари нашатирного спирту, яким змочений шматок ватки, та провести вищевказані заходи.

11. Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків.

12. Дослідження пульсу на променевої артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу.

13. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.

14. В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях, наявні признаки зупинки дихання відсутні, широкі зіниці, але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу.

15. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова повисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискуючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і потребує багато часу.

17. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко за наступними кроками:

Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.

Однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, завернутими у серветку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інше.

Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.

Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдунання повітря в його легені. Одночасно «краєм ока» контролюйте підймання грудної клітки, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчеревна ділянка, повторіть все з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті, або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом «рот в рот», а «рот в ніс», затискуючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдунань – 16-20 за хвилину.

Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньої – нижньої поверхні грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулубу, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових

поштовхів синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях.

Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях.

2. 8. Під час канікул студенти повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі з чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:

- перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 18-ти років – до 22 год. У темну пору сезону – до настання темряви;

- під час перебування на дискотеці, слід керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями і словами.

У разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102, зателефонувати батькам;

- Не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи віком до 18-ти років. За злочини, вчинені після настання 14-річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності; позбавлення волі неповнолітньому

може бути призначення строком до 10-ти років; найбільш суворим примусовим заходом виховного характеру є направлення до спеціальних навчально-виховних установ, що здійснюється примусово, незалежно від бажання неповнолітнього чи його батьків;

- Батьки неповнолітніх, які не займаються вихованням своїх дітей, підлягають адміністративному штрафу в розмірах, передбачених відповідною статтею Карного кодексу України;

- Всеукраїнські гарячі лінії підтримки дітей та молоді України: Всеукраїнська лінія «Телефон довіри» – 800-500-21-80; національна гаряча лінія з питань попередження насильства над дітьми та захисту прав дітей – 500-500-33-50 (у межах України дзвінки безкоштовні).

2.9. Під час канікул студенти повинні виконувати правила із запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз 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;
- вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; 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.

2.10. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Карантин – адміністративні та медико – санітарні заходи, що застосовують для запобігання поширенню особливо небезпечної інфекційної хвороби (ст. 1 Закону України від 06.04.2000 №1645- III «Про захист населення від інфекційних хвороб»). Карантин встановлюють на період, необхідний для ліквідації інфекційної хвороби. На цей період можуть змінюватися режими та умови

роботи. Основними принципами профілактики інфекційних хвороб є дотримання громадянами санітарно – гігієнічних та санітарно – протиепідемічних правил і норм.

Зберігайте соціальну дистанцію 1- 1,5м

Правильно користуйтеся маскою . Знімати маску не доторкаючись до зовнішньої поверхні. Користуватися не більше 2 – 3 годин. Утилізувати маску в закриті ємності.

Для проведення дезінфекції користуйтеся засобами, дозволеними на Україні, що забезпечить ефективно знезараження щодо вірусної інфекції.

Необхідно дотримуватися інструкції щодо кожного дезінфекційного засобу, в тому числі щодо отримання його ефективної концентрації та експозиції (дотримання часу перебування на оброблюваній поверхні).

Антисептики для обробки шкіри рук - спиртовмісні препарати зі вмістом спирту вище 60%, діючі речовини – етиловий, ізопропіловий спирт чи їх комбінації , які мають пролонгований термін дії та певний час захищають шкіру рук від хвороботворних механізмів. Антисептики для обробки шкіри рук з мінімальним терміном експозиції (термін дії від 30 секунд до 2 хвилин)

Для обеззараження поверхонь меблів, обладнання необхідно обирати такі засоби, які забезпечували б якісну дезінфекцію при невисокій концентрації розчину, не мали неприємного запаху, не псували майно.

Для профілактики захворювання слід дотримуватись стандартних рекомендацій:

часто мийте руки або обробляйте дезінфікуючими засобами;

під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс паперовою хустинкою. уникайте тісного контакту з усіма, хто має гарячку та кашель;

якщо маєте підвищену температуру тіла, кашель й утруднене дихання, якнайшвидше зверніться до лікаря та повідомте йому попередньою історією подорожей;

не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження;

2.11. Вимоги безпеки життєдіяльності студентів при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.

1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, а чітко і спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.

2. Слід зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

3. Якщо ситуація вийшла з-під контролю дорослих, потрібно зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами:

101– пожежна охорона;

102 – міліція;

103 – швидка медична допомога;

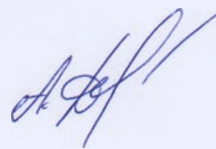
104– газова служба.

Коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

4. У разі можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

Інструкцію розробив:

Інженер з охорони праці



Депяк А.М.

Погоджено:

Голова профспілкового комітету



Шаргун Т.О.