**ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ХІМІЧНОЇ, ЯДЕРНОЇ НЕБЕЗПЕКИ**

 Росія цинічно бомбардує та нападає на режимні та інфраструктурні об'єкти в Україні. Через такі дії окупантів може трапитися хімічна аварія. Саме тому, щоб уберегтися, учні мають знати основні правила поведінки в таких умовах.

 Що робити у разі хімічної небезпеки: список порад.

 Головне – це слідкувати за вказівками місцевої влади та Державної служби надзвичайних ситуацій в Україні, рятувальників. Тож одразу ж після оголошення тривоги внаслідок надзвичайної ситуації відкрийте офіційні повідомлення установ та виконуйте те, що вказано в їхніх алгоритмах.

 Нагадуємо, що хімічні сполуки можуть подразнювати очі, слизові оболонки, шкіру та дихальні шляхи. У людини може виникати важке дихання, кашель, виділення мокротиння, іноді і з домішками крові. Може бути нежить, відчуття сухості в горлі, осиплість голосу, нежить, носова кровотеча, біль у грудях.

 Якщо це отруєння хлором, то у людини може спостерігатися різкий біль у грудях, різь в очах, сльозотеча, задишка, сухий кашель, блювання, порушення координації рухів та поява бульбашок на шкірі.

 При отруєнні аміаком серцебиття та пульс у людини прискорюються, можливі судоми, ядуха, різь в очах, сльозотеча, нежить, кашель, почервоніння і свербіж шкіри.

 Що робити для свого захисту: необхідно покинути район зараження поперек вітру. Якщо небезпеку становить аміак, то спуститися на нижні поверхи. У випадку зараження хлором – піднятися на верхні. Слід використовувати протигази всіх типів, а якщо немає, то марлеву пов'язку.

 Як діяти у приміщенні:

* щільно закрити вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки;
* вхідні двері «зашторит», використовуючи будь-яку щільну тканину;
* заклеїти щілини у вікнах і стиках рам плівкою, лейкопластиром;
* при появі запаху використовувати ватно-марлеву повʼязку змочену 2% розчином питної соди.

Дії, коли ви не в приміщенні:

* якщо є запах, то захистити органи дихання;
* не перебувати в понижених ділянках місцевості: долинах, ярах, тощо;
* не перебувати довго в підвалах і в напівпідвальних приміщеннях;
* намагатись перебувати на підвищеннях;
* слідкувати за напрямком вітру.

Допомога при ураженні

Хлор

Постраждалого необхідно негайно вивести на свіже повітря, щільніше вкрити і дати подихати парами води або аерозолем 0,5% розчину питної соди протягом 15 хвилин. Самостійно пересуватись потерпілому не можна. Транспортувати тільки лежачи. Якщо треба, то зробити штучне дихання «рот в рот». Основним засобом боротьби з хлором є вода.

Аміак

Постраждалого слід негайно винести на свіже повітря. Транспортувати у лежачому положенні. Забезпечити тепло та спокій, дати зволожений кисень.

Що робити у разі ядерного вибуху:

* негайно включи телевізор або радіо й уважно прослухай інформацію про місце збору для евакуації та подальших інструкціях. Головне - дослухати все до кінця і не піддаватися паніці;
* почувши протяжний сигнал сирени, знай, що для укриття в безпечному місці у тебе є близько 10 хвилин. Якщо ти живеш в мегаполісі, сховайся в підземці метрополітену, але врахуй, що після сигналу тривоги вхід в метро закриється через 5 хвилин. Окрім того, під багатьма багатоповерхівками, побудованими в радянський час, є бомбосховища. Навіть якщо їх вже давним-давно переробили під інші цілі, стіни залишилися тими ж і вони врятують від біди;
* якщо ти перебуваєш далеко від будь-яких бомбосховищ і підвалів або просто почав панікувати, сховайся в будь-якому будинку або за кам'яною стіною, закрий голову руками і відкрий рот. Запам'ятай: ні в якому разі не дивися на вибух, навіть якщо ти знаходишся далеко від епіцентру. Ти можеш осліпнути від спалаху;
* з повідомлень по радіо чи Інтернету ти дізнаєшся про місцезнаходження бомбосховищ у твоєму місті;
* потрібно розуміти, що люди, яким не пощастило опинитися в епіцентрі вибуху ядерної бомби, не виживають. Товсті стіни бомбосховища можуть витримати вибух, однак вибухова хвиля знищить все живе. Якщо ти бачиш величезне скупчення народу, в паніці намагається потрапити в бомбосховище, краще не штовхайся з ними, а скоріше сховайся в якомусь підвалі. Так у тебе буде більше шансів врятувати своє життя;
* в умовах ракетно-ядерного удару головне завдання - вижити. Тому не думай витрачати час на збір коштовностей і гардероба на всі випадки життя. Достатньо взяти документи;
* тим, хто вижив після вибуху потрібно терміново йти подалі від епіцентру вибуху. У даному випадку невидимою небезпекою служить радіація. Військові будуть створювати спеціальні пункти, де будуть надавати необхідну допомогу, встановлювати особи потерпілих і відновлювати порядок;
* якщо в момент ядерного вибуху ти перебував у бомбосховищі, то залишайся в ньому ще кілька днів. Справа в тому, що тієї радіації, яка буде на поверхні, досить, щоб убити людину. Вже через 3-4 дні особливо небезпечні радіоактивні речовини знизять свою убивчу дію. Чим довше ти будеш ховатися в притулку, тим більше шансів залишитися живим і здоровим;
* якщо притулок частково зруйновано, у ньому не варто залишатися, навіть якщо є достатня кількість води і продуктів. Головна причина та ж - радіація. Швидше покинь зону епіцентру вибуху;
* при виході на поверхню дотримуйся цієї інструкції: Захищай органи дихання протигазом або будівельною маскою, на крайній випадок підійде волога ганчірка. Якщо є можливість, уникай пересування під час вітру з боку епіцентру вибуху. Воду краще пити пляшкову, яка була розфасована до вибуху. Якщо такої немає, можна пити з джерел, поточних по напрямку до епіцентру вибуху, а не навпаки;
* спробуй закрити всі частини тіла, щоб на них не потрапляв радіоактивний пил. Поки ти не покинеш зону ураження, ховайся від дощів. Кожна крапля може бути смертельною;
* після прибуття в безпечну місцевість відразу ж прийми ванну, зміни одяг і приймай всі медикаменти, які дають медики. Не панікуй і по можливості допомагай іншим впоратися з бідою.

Основні поради, що можна їсти та пити, інструкція для виживання:

* добираючись до безпечного місця, обов’язково дивіться під ноги.
* не підіймайте з землі жодних незнайомих вам предметів.
* у жодному разі не розбирайте самотужки завали від ракет, чекайте фахівців з аварійно-рятувальної служби, телефонуйте 102.

Що робити, якщо потрапили під завал будинку

* покличте на допомогу та повідомте, де ви перебуваєте і що з вами сталося;
* спокійно чекайте, поки розберуть завал.

Якщо вас ніхто не чує:

* спробуйте вивільнити руки та ноги;
* оцініть навколишню ситуацію, за можливістю обережно розберіть завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається;
* якщо невпевнені в своїх силах, терпляче кличте на допомогу.
* якщо є можливість, скористайтеся телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення.
* якщо ніхто не чує, спробуйте розбирати завал.
* звільнившись, огляньте себе, за можливістю надайте собі першу медичну допомогу.
* у разі неможливості покинути будівлю, потрібно подати сигнал будь-якими способами.
* в очікуванні допомоги намагайтесь уникнути переохолодження.
* якщо потрібна допомога – телефонуйте на лінію 102.

Перша меддопомога при кровотечі

Методи контролю критичної кровотечі:

* тампонування рани;
* джгут;
* пов’язка, що тисне;
* прямий тиск на рану.

 Прямий тиск на рану є найшвидшим та може використовуватися як тимчасова зупинка кровотечі. Частина тіла, на яку опираємося, повинна тиснути максимально, усією масою тіла. Прямий тиск можна використати як на старті, так і між маніпуляціями, якщо перша з них була невдалою.

 Як правильно накладати джгут:

* використовувати у разі масивних кровотеч із кінцівок, під час ампутації чи частковій ампутації вище кисті чи ступні;
* накладати джгут типу Cat можна на одяг;
* якщо не можна візуалізувати місце кровотечі, джгут накласти максимально високо на кінцівку;
* якщо краї рани можна чітко візуалізувати накласти джгут на відстані 5-8 см вище рани;
* якщо кровотеча не зупинилася, скористатися ще одним джгутом, який накладається впритул над першим;
* у зоні умовної безпеки записати час накладання джгута;
* правильно накладений джгут може бути розміщений на кінцівці до двох годин;
* про правильно накладений джгут свідчить відсутність пульсу на периферії.