

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ВОДІ!

Закінчилася зима, все більше хочеться покинути квартиру й відправитись на природу, здебільшого до лісу або до річки. Але, на жаль для декого відпочинок біля води закінчується трагедією.

ЯК УНИКНУТИ ТРАГЕДІЇ НА ВОДІ?

ЗНАЙТЕ і ВИКОНУЙТЕ ЦІ ПРАВИЛА:

- не вміючи плавати, не заходьте у воду вище пояса;
- не запливайте за ознаки огорожі;
- не купайтеся і не пірнайте у заборонених та небезпечних місцях;
- катаючись на човні не пересідайте з місця на місце, човен може перевернутися;
- під час купання не втрачайте з виду товаришів.

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- проводити гру, зв'язану з пірнанням та захватом рук і ніг;
- подавати крики неправдивої тривоги;
- пірнати у воду з дамб, пристанів, катерів, човнів, мостів та споруд, не пристосованих для цього і у місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- підпливати близько до суден, що йдуть;
- запливати за попереджувальні знаки;
- плавати на дошках, колодах, лежаках, камерах автомашин, надувних матрацах,
- забруднювати та засмічувати водоймища;
- вживати алкоголь та купатися у нетверезому стані.

Купання дітей має відбуватися тільки під наглядом дорослих, які добре вміють плавати. Вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків.

Не лишайте біля води малят, вони можуть оступитися і впасти, захлинутися водою або потрапити в яму.

Порушення цих правил залишається головною причиною загибелі людей на воді.

ПАМ'ЯТАЙТЕ - ВОДА НЕ ПРОЩАЄ ПОМИЛОК!

ПОЖЕЖІ У ЛІСАХ ТА ЛІСОПАРКОВИХ ЗОНАХ

Кожного року непоправної шкоди лісам завдають лісові пожежі, внаслідок яких відбувається зміна порід рослинного покриву, сприяння водній та вітровій ерозії.

Лісові пожежі володіють серйозними уражаючими факторами, основними з яких являються: висока температура, задимлення великих районів, ураження окисом вуглецю людей і тварин. Особливо небезпечні пожежі в суху жарку пору.

ЗАХОДИ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

- в спекотну погоду не слід розводити вогнища, але, якщо виникла необхідність, то треба на відстані 50 м від хвойних дерев розчистити для нього місце від трави і сухого бруду, а краще, по можливості, на місці попереднього;
- не залишайте вогнище без нагляду;
- покидаючи місце відпочинку, обов'язково заливайте вогнище водою, чи засипайте піском або ґрунтом; I
- не залишайте промаслені чи просочені легкозаймистими речовинами ганчірки, недопалки цигарок, не потухлі сірники, вони можуть призвести до великої пожежі;
- під час полювання не користуйтеся пижами із легкозаймистих матеріалів;
- не розводьте вогнище поблизу від поля, де колоситься пшениця або збирають урожай;
- не підпалюйте суху траву по канавах, ярах, на полянах та залізничнодорожніх настипах, сухий очерет в руслах рік та водоймищах.

Пам'ятайте, що вогонь розповсюджується дуже швидко і загасити його буде важко.

ВАШІ ДІЇ ПРИ ВИНИКНЕННІ ЗАГОРАННЯ :

- зателефонуйте за номером пожежно-рятувальної служби **-101**;
- повідомивши про пожежу, спробуйте, не гаючи часу, загасити вогонь підручними засобами;
- вогонь можна загасити водою, піском чи -землею без вмісту тліючих матеріалів;
- полум'я можна збити за допомогою верхнього одягу, цупкої тканини, віника з гілля із листям.

Дуже часто причиною виникнення пожежі становляться діти.

Дорослі!

Виховуйте у дітей навички обережного поводження з вогнем починаючи з раннього віку.

Перша допомога потопельнику

Якщо постраждалий не подає ознак життя, це ще не означає, що все вже безнадійно.

Доти, поки є хоч найменший шанс зберегти життя людині, треба проводити заходи щодо її рятування.

Рот і ніс потерпілого можуть бути забиті мулом або піском, їх треба негайно прочистити (пальцями, повернувши голову людини набік).

Потім покладіть її животом на своє коліно (голова має знаходитись нижче тулуба) і, сильно натиснувши, виплесніть воду зі шлунка і дихальних шляхів, після цього треба покласти постраждалого на спину, розстебнути, якщо є одяг (пояс і верхні гудзики) й почати робити штучне дихання.

Станьте на коліна зліва, максимально відкиньте назад голову потерпілого (це дуже важливо!) і, відтягнувши щелепу вниз, розтуліть йому рот.

Зробіть глибокий вдих, прикладіть свої губи до його губів (рекомендується через хустинку або марлю) і з силою вдихніть у нього повітря.

Ніздрі постраждалого при цьому слід затиснути рукою. Видих відбудеться самостійно.

Якщо в людини не б'ється серце, штучне дихання треба поєднати з непрямим масажем серця.

Для цього одну долоню покладіть упоперек нижньої частини грудної клітки (але не на ребра!), другу долоню - поверх першої навхрест.

Натисніть на грудну клітку так, щоб вона прогнулася на 3-5 сантиметрів, і відпустіть.

Прогинати потрібно сильно, поштовхом, використовуючи вагу свого тіла.

Через кожне вдихання повітря робіть 4-5 ритмічних натискувань. Добре, якщо допомогу надають двоє. Тоді один робить штучне дихання, другий за ним - масаж серця.

Не призупиняйте ці процедури до прибуття «швидкої допомоги»: завдяки вашим діям організм ще може жити.

Зрозуміло, прийоми рятування зовсім не просто застосовувати без практики, і треба цьому вчитися заздалегідь.

Але навіть якщо у вас немає ніякої підготовки - дійте! Треба використовувати будь-який шанс.

Укуси тварин і комах

Укуси тварин можуть викликати інфекцію. Найбільш небезпечним є укус скаженої тварини. Вірус сказу передається через слину зараженої тварини, наприклад, собаки, кішки, лисиці, вовка інколи це можуть бути сільськогосподарські тварини.. Якщо людину укусила тварина, необхідно вивести постраждалого у безпечне місце, зупинити кровотечу, накласти пов'язку на рану. Тварина, що покусала, повинна бути обстежена відносно сказу. Покусана людина, при необхідності, проходить щеплення проти сказу.

Отруєння, викликані укусами змії

До отруйних змії в Україні відносяться гадюка звичайна та гадюка степова. Характер отруєння залежить від дози отрути, місця укусу. Найбільш небезпечні укуси в ділянці голови, шиї, поблизу великих кровоносних судин.

Ознаки отруєння:

Біль у місці укусу; набряк, крововилив; інколи утворення пухирів; слабкість, порушення дихання; головний біль; нудота; підвищення температури тіла.

Перша допомога при укусі змії

Основні правила надання першої допомоги:

Допоможіть постраждалому зайняти зручне положення, якщо є можливість, укушену кінцівку опустіть нижче рівня серця. На місце укусу покладіть холод. Заспокойте постраждалого.

У більшості літературних джерел, присвячених першій допомозі при укусі змії, пропонується одразу ж відсмоктувати ротом кров з ранки. Попередньо ранки слід відкрити, стискаючи складки шкіри в області укусу. Кров з отрутою потрібно випльовувати. Продовжувати відсмоктувати потрібно протягом 10-15 хвилин. Після цього рот бажано прополоскати розчином марганцевого калію або содою. Відсмоктування можуть робити як і сам постраждалий, так й інші. В літературі стверджується, що ця процедура є безпечною, так як кількість отрути, яка при відсмоктуванні може попасти в організм відсмоктуючого, дуже мала. Негайно розпочате відсмоктування дозволяє видалити 30-50% отрути. Дуже важливо, щоб уражена кінцівка залишалася нерухомою. Рухи прискорюють розповсюдження отрути в загальній циркуляції крові. Щоб зафіксувати уражену кінцівку, на неї слід накласти шину з підручних матеріалів або фіксуючу пов'язку. Потерпілому потрібно якнайбільше пити. Допоможе зняти алергічну реакцію на укус прийом 1-2. таблеток антигістамінних препаратів, наприклад: супрастин,

зняти алергічну реакцію на укуси прийом 1-2. таблеток антигістамінних препаратів, наприклад: супрастин, дімедрол, тавегіл. Можна закапати 5-6 крапель глазоліну або саноріну в ніс і ранку від укусу.

Укуси комах

Токсична дія отрути комах пов'язана з тим, що в ньому містяться алергени, що викликають алергічну реакцію та загальну інтоксикацію. Небезпечні численні укуси бджіл, ос, особливо в голову, шию, обличчя.

Ознаки укусів:

Пекучий біль; набряклість; почервоніння, свербіння; часто головний біль, недуга. Перша допомога при укусі комах витягнути жало пінцетом.

Ранку змастити розчином нашатирного спирту, одеколоном. Накласти асептичну пов'язку.

У випадку виникнення анафілактичного шоку — при зупинці дихання та кровообігу негайно проводять реанімаційні заходи.

Кліщі

Хвороба Лайма викликається укусом зараженого кліща. Звичайно це малюсінський кліщ, якого дуже важко побачити.

Укус іксодового кліща може викликати захворювання — енцефаліт.

Якщо ви знайшли кліща, витягніть його пінцетом, якщо немає пінцета, використовуйте гумові рукавички, целофан або папір, щоб захистити ваші пальці. Після витягання кліща помийте руки. Не намагайтесь випалювати кліща із шкіри, не змащуйте його бензином або лаком для нігтів та не намагайтесь проколоти його голкою. Якщо ви не спроможні витягти кліща, або його щелепи залишились у шкірі, зверніться до лікаря.

Після того, як витягнете кліща зі шкіри, помийте уражене місце водою з милом. Для запобігання інфекції використовуйте антисептичну мазь або мазь, що містить антибіотик, тільки після консультації з лікарем. При виявленні висипу або появи недуги, зверніться до лікаря.

КАРАНТИН ВСТАНОВЛЕНО

з 22 травня по 22 червня 2020 року

В регіонах, які одночасно відповідають ознакам:

- 1** середня кількість нових випадків COVID-19 за останні 7 днів на 100 тис. населення складає менше ніж 12 осіб
- 2** завантаженість ліжок у закладах охорони здоров'я, до яких госпіталізують пацієнтів з підтвердженим COVID-19, менше 50%
- 3** середня кількість ПЛР та ІФА тестувань більше ніж 12 на 100 тис. населення протягом останніх 7 днів

**STOP
CORONAVIRUS**



МІНІСТЕРСТВО
ІНФРАСТРУКТУРИ УКРАЇНИ

Послаблюються протиепідеміологічні заходи, дозволяється:



з 22 травня регулярні та нерегулярні пасажирські перевезення автомобільним транспортом у міському, приміському, внутрішньообласному та міжнародному сполученні

Умови: перевезення в межах кількості місць для сидіння



з 25 травня - перевезення пасажирів у метро
Умови: забезпечення перевізником контролю використання захисних масок або респіраторів пасажирами



з 1 червня перевезення пасажирів залізничним транспортом у міському, регіональному та дальньому внутрішньому сполученні, міжобласні пасажирські перевезення між регіонами; міжобласні пасажирські перевезення автомобільним транспортом між регіонами

Умови: в межах кількості місць для сидіння. У випадку здійснення перевезення до регіону в якому не діють послаблення протиепідемічних заходів, дозволяється перевезення в межах 50% від кількості місць для сидіння за умови розсадки пасажирів з вільним місцем поруч, спереду та позаду



з 15 червня прийняття та відправлення повітряних суден, що виконують пасажирські перевезення авіаційним транспортом

ОБЕРЕЖНО КОРОНАВІРУС!

Тримайтеся на відстані не менше одного метра від людей, які кашляють або чхають ;

Ретельно термічно обробляйте м'ясні продукти під час приготування їжі;

Відчувши нездужання, залишайтеся вдома. Зверніться до лікаря, якщо у вас підвищилася температура, головний та м'язовий біль, з'явився кашель або дихання стало ускладненим;

Регулярно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх з милом (не менше 20 секунд);

Мінімізуйте контакт рук з очима, носом і ротом;

Кашляючи або чхаючи, прикривайте рот або ніс згином ліктя (не долонею) або серветкою, яку після використання варто відразу ж утилізувати;

Користуйтеся медичними масками, які щільно прилягають до обличчя і повністю прикривають ніс, рот і підборіддя;

Будьте обережні з грибами!

Найчастіше люди отруюються блідою поганкою і мухомором. Отрута цих грибів особливо сильно вражає печінку, нирки, серце і мозок.

Перші ознаки з'являються через 5-48 годин : відчуття жару, сильне потовиділення, слино- і слюзовитікання, біль у шлунку, нудота, блювота, вздуття живота, мимовільне сечовиділення і дефекація. пульс стає рідким, тиск знижується, спостерігається задишка, кашель з виділенням мокроті аж до набряку легенів, синіють губи і нігті.

Окремо зупинимося на отруєнні блідою поганкою. Після її вживання з'являється невгамовна блювота, головний біль, запаморочення. Відразу стул стає водянистим, з домішками крові. Відбувається обезводження організму, артеріальний тиск знижується, розвиваються симптоми серцево-судинної недостатності. Різко падає температура тіла.

На 2-5 день з'являються ознаки сильного пошкодження печінки. Склери і шкіра у хворого стають жовтушними, обличчя багровіє, блідний носо-губний трикутник схожий на метелика. Печінка різко збільшується, хвороблива. З'являються численні крововиливи шкіри, блювота має вигляд кавової гущі, кал – чорний у сечі - кров. Смерть спричинюється печінковою недостатністю.

П а м ' я т а й т е !

ПЕРША ДОПОМОГА

Якщо Ви відчули, що отруїлись, необхідна якомога швидше викликати блювоту, промити шлунок, прийняти послаблююче. Бажано зібрати блювотні маси або промивні води для лабораторних досліджень. Після цього вжити активований вугіль, смекту або інші адсорбенти до 50 пігулок.

І пам'ятайте, обов'язкова термінова госпіталізація у відділення реанімації або токсикології! Необхідно також з'ясувати, хто вживав разом із постраждалими гриби, провести профілактичні заходи. Адже часто люди гинуть сім'ями.

Треба пам'ятати, що при найменшій підозрі, що гриб отруйний, його необхідно викинути. Зверну увагу і ось на що: дехто вважає, що алкоголь нейтралізує дію отрути, але це хибна і небезпечна помилка. Багаторічна медична практика свідчить про протилежне.

Будьте обережні !

Пам'ятка

Як захистити себе від зараження коронавірусом під час літніх канікул

- 1. Підтримуйте чистоту рук і поверхонь.**
- 2. Тримайте руки в чистоті, часто мийте їх водою з милом або використовуйте дезинфікуючий засіб.**
- 3. Також не торкайтеся рота, носа або очей немитими руками.**
- 4. Носіть з собою дезинфікуючий засіб для рук.**
- 5. Завжди мийте руки перед їдою.**
- 6. Носіть з собою маски, одноразові серветки і завжди прикривайте ніс і рот.**
- 7. Уникайте вітальних рукостискань і поцілунків.**
- 8. Очищайте поверхні і пристрої, до яких ви торкаєтесь (клавіатура комп'ютера, панелі оргтехніки загального використання, екран смартфона, пульти, дверні ручки і поручні).**

Які симптоми при захворюванні, коронавірусом?

Почуття втоми

Ускладнене дихання

Висока температура

Кашель або біль в горлі

Носіть маску, коли знаходитесь в людних місцях.

Використайте маску одноразово, повторне використання маски неприпустимо. Мінняйте маску кожних 2-3 години або частіше.

Якщо маска зволожилася, її слід замінити на нову.

Після використання маски, викиньте її і вимийте руки.

Як захистити себе від коронавірусу COVID-2019



Правила гігієни рук

Ретельно мийте руки з милом — 20-40 сек або обробляйте дезінфікуючими спиртовмісними (від 60%) засобами.



Уникайте дотиків до свого обличчя

Не торкайтесь брудними руками своїх очей, носа та рота. Під час кашлю прикривайтесь серветкою або згином ліктя.



Тримайте дистанцію

Уникайте скупчень людей. Тримайте дистанцію на відстані 1,5 метри від інших людей, зокрема, тих, хто кашляє.



Дезінфікуйте особисті речі

мобільні телефони, планшети, комп'ютери, столи, сумки, окуляри та інше.



Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця.



Зміцнюйте свій імунітет

Гарно харчуйтеся і висипайтесь, робіть фізичні вправи, пийте багато води.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Із питаннями
щодо коронавірусу
звертайтеся на
Урядову гарячу лінію
1545

Умови адаптивного карантину в освіті - МОН

21 / Травень, 2020



До 22 червня триватиме адаптивний карантин, однак з 25 травня зможуть відкриватись дитячі садки у тих регіонах, які відповідатимуть умовам для послаблення карантину. Також дозволено проведення ЗНО, ДПА у формі ЗНО і вступних випробувань, зокрема ЄВІ та ЄФВВ. Відповідне рішення ухвалив Уряд.

Загальна заборона відвідувати заклади освіти здобувачами лишається в силі. Заклади можна буде відвідувати, зокрема, для участі у:

- ЗНО, ДПА у формі ЗНО,
- вступних випробуваннях, зокрема єдиному вступному іспиті з іноземної мови, єдиному фаховому вступному випробуванню,
- атестації у формі тестових екзаменів ліцензійних інтегрованих іспитів "КРОК".

Рішення про послаблення протиепідемічних заходів у окремому регіоні приймає регіональна комісія з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій.

У регіонах, в яких здійснюватиметься послаблення карантинних обмежень, дозволяється:

з 25 травня – відвідувати заклади дошкільної освіти, з 1 червня:

- відвідувати заняття у групах не більше 10 осіб у закладах освіти,
- проводити професійно-практичну підготовку та державну кваліфікаційну атестацію в закладах профтеху,
- підготовчі заходи до практичної підготовки на виробництві,
- проводити лабораторні роботи і тренажерні заняття,
- проводити атестації здобувачів вищої освіти та відповідні підготовчі заходи,
- отримувати документи про професійну (професійно-технічну) та вищу освіту,
- брати участь в освітньому процесі в освіті дорослих,
- брати участь у публічному захисті наукових досягнень у формі дисертацій та відповідних підготовчих заходах.

Остаточна дата дозволу цих процесів залежатиме від епідеміологічної ситуації в кожному окремому регіоні.