

ПОРАДНИК з цивільного захисту та безпеки життєдіяльності



Прості кроки
до Вашої безпеки

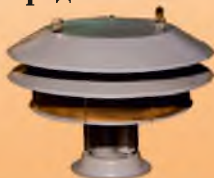
ЗМІСТ

Сигнал «Увага всім!»	3
Евакуація	4
«Тривожна валіза» на випадок екстреної евакуації	5
Поведінка у натовпі	6
Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів	7
Безпека на дорозі	8
Пожежна безпека у побуті	9
Дії при виникненні пожежі в приміщенні	10
Пожежі в екосистемах	11
Природний газ у побуті	12
Обережно, чадний газ!	13
Як прибрати розливу ртуть	14
Електробезпека у побуті	15
Електробезпека на вулиці	16
Правила безпеки на залізниці	17
Правила поводження на воді	18
Правила поведінки на льоду	19
Обережно, ожеледиця!	20
Сильний вітер (буревій)	21
Дії під час грози	22
Як не отруїтися дикорослими грибами	23

Сигнал „УВАГА ВСІМ!“

Встановлений для привернення уваги населення перед доведенням інформації про загрозу виникнення або виникнення надзвичайної ситуації, а саме: уривчасте звучання електросирен, часті гудки транспорту, зокрема у запису мережами радіомовлення та через вуличні гучномовні пристрої

**Почувши цей сигнал,
кожен громадянин
ЗОБОВ'ЯЗАНИЙ:**



негайно ввімкнути радіо проводового мовлення, ефірний радіоприймач, телевізор на канали обласного (місцевого) мовлення

уважно прослухати інформаційне повідомлення органів управління цивільного захисту

спокійно, уникаючи паніки, діяти у відповідності з отриманими вказівками

повідомити про отриману інформацію інших, за можливістю, надати їм необхідну допомогу

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Дисципліна, організованість, суворе виконання вказівок органів управління цивільного захисту дозволить зберегти здоров'я та життя

ЕВАКУАЦІЯ

Евакуація - організоване виведення чи вивезення із зони надзвичайної ситуації або зони можливого ураження населення, якщо виникає загроза його життю або здоров'ю, а також матеріальних і культурних цінностей, якщо виникає загроза їх пошкодження або знищення.



Особам, які евакуюються, **НЕОБХІДНО ЗНАТИ:**

- про включення Вас і членів Вашої сім'ї до списків на евакуацію;
- яким способом буде здійснюватись евакуація (вид транспорту або пішим порядком);
- місце збору, час відправлення транспорту або пішої колони;
- район (пункт) розміщення на новому місці, якщо це визначено завчасно.



Перед тим, як залишити житло, **НЕОБХІДНО:**

- зачинити вікна;
- вимкнути газо-, водо-, електропостачання;
- забрати продукти з холодильника.

З собою **ВЗЯТИ:**

- документи (паспорт, військовий білет, документи про освіту, посвідчення про шлюб і народження дітей, пенсійне посвідчення, трудову книжку тощо);
- валізу (рюкзак) з теплим одягом, постільною білизною, особистими речами й предметами гігієни (загальна вага не повинна перевищувати 50 кг).

ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ

виконуйте всі розпорядження посадових осіб органів з евакуації, дотримуйтесь дисципліни та порядку на маршруті і в районі розселення на новому місці

ТРИВОЖНА ВАЛІЗА на випадок екстреної евакуації

Тривожна або екстрена валіза – це узагальнена назва базового набору речей, необхідного кожній людині, щоб вижити в будь-якій екстремальній ситуації.

У валізу або рюкзак треба покласти наступне:



- ➔ документи та їх копії в поліетиленовій упаковці. Бажано взяти фотографії рідних, підписавши їх та вказавши контактні дані;
- ➔ кредитні картки та деяку кількість готівки;
- ➔ дублікати необхідних ключів від будинку, машини;
- ➔ комплект зручного одягу та взуття;
- ➔ блокнот, олівець, ручку, карту місцевості;
- ➔ аптечку першої допомоги;
- ➔ засоби гігієни;
- ➔ нитки та голки, скотч, синтетичний шнур діаметром 4-5 мм і довжиною до 20 м;
- ➔ запас їжі та води на кілька днів (все, що можна вживати без попередньої обробки і не займає багато місця);
- ➔ металевий посуд та мультитул (багатофункціональний інструмент, що включає в себе: лезо ножа, шило, ножиці);
- ➔ ліхтарик, свисток, сірники, запальничку, свічки;
- ➔ засоби зв'язку та інформації (мобільний телефон, невеликий радіоприймач, щоб отримувати інформацію);
- ➔ поліуретановий килимок, спальний мішок (необов'язкові, але бажані).

Якщо в родині є діти і літні люди, то у валізу потрібно додати індивідуальні речі з урахуванням їхніх потреб.

ПОВЕДІНКА У НАТОВПІ

ЩОБ НЕ ПОСТРАЖДАТИ У НАТОВПІ

НЕОБХІДНО:

- ➔ не проявляти агресії, не вступати у суперечки;
- ➔ намітити заздалегідь безпечні шляхи виходу з натовпу;
- ➔ уникати місць, де просування обмежується гострими кутами, перилами, скляними вітринами тощо;
- ➔ при необхідності, звільнитися від шарфа, хустки, будь-якої ноші (парасольки, сумки тощо);
- ➔ глибоко вдихнути та розвести зігнуті в ліктях руки у сторони, щоб грудна клітка не була стиснута;
- ➔ намагатися у будь-який спосіб втримати рівновагу;
- ➔ у випадку падіння, захистити руками голову, сгрупуватися, спробувати різко піднятися на ноги;
- ➔ не панікувати, намагатися зберігати спокій і здатність реально оцінювати ситуацію.

НЕБЕЗПЕЧНО:



- ➔ просуватись у напрямку, протилежному руху натовпу;
- ➔ тримати руки в кишенях;
- ➔ нахилитись та підіймати речі, які впали;
- ➔ чіплятися руками за людей та предмети (поручні, дерева тощо).



ДІЇ ПРИ ВИЯВЛЕННІ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ

Вибухонебезпечними можуть бути не тільки боеприпаси, але й будь-які предмети, які залишені без нагляду.



У РАЗІ ЗНАХОДЖЕННЯ ПІДОЗРІЛОГО ПРЕДМЕТА

НЕОБХІДНО:

- ➔ припинити будь-яку діяльність у районі виявлення підозрілого предмета, не допускати до нього інших людей;
- ➔ відійти на безпечну відстань від підозрілого предмета;
- ➔ повідомити про знахідку екстрені служби (тел. 101, 102);
- ➔ дочекатися прибуття фахівців, вказати місце знахідки та повідомити час її виявлення.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:



➔ користуватися мобільним телефоном поблизу підозрілого предмета;



➔ наближатися до предмета, торкатися його, пересувати на інше місце, кидати, ударяти по ньому, розбирати;



➔ розпалювати поряд багаття.

БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

Основні правила для пішохода



- переходьте дорогу по пішохідному переходу на зелене світло світлофора або по підземному переходу;
- під час переходу дороги подивіться спочатку ліворуч, а дійшовши середини дороги – праворуч;
- ходіть лише тротуарами, а за їх відсутності - по узбіччю, назустріч транспорту, що рухається;
- після висадки обходьте автобус і тролейбус позаду;
- ніколи раптово не виходьте та не вибігайте на дорогу, в тому числі і на пішохідний перехід;
- не дозволяйте дітям дошкільного віку самостійно виходити на проїжджу частину дороги;
- у темну пору доби носіть на одязі світловідбиваючі елементи.

Основні правила дорожнього руху для водія

- перед виїздом перевірте технічний стан транспортного засобу;
- на дорозі будьте уважні, стежте за дорожньою обстановкою, відповідно реагуйте на її зміну;
- пристібайтесь ременем безпеки та стежте, щоб це робили ваші пасажери;
- не користуйтеся мобільним телефоном за кермом;
- в умовах складних погодних умов рухайтесь з увімкненим ближнім світлом фар, не перевищуйте швидкість, збільште дистанцію та бічний інтервал щодо інших транспортних засобів.

Водієві забороняється:

- керувати транспортним засобом у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння;
- керувати транспортом у стані стомлення, хворобливому стані, а також перебуваючи під впливом лікарських препаратів, що знижують увагу та швидкість реакції.

ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА У ПОБУТІ



- роз'яснюйте дітям про небезпеку пустощів з вогнем, не залишайте на видному місці сірники та запальнички;



- виходячи з будинку, не забувайте вимикати електроприлади, світло та газову плиту;



- якщо користуєтесь пічним опаленням, то протягом усього опалювального сезону очищайте димоходи та печі від сажі, біля печі перед топковим отвором на підлозі прибийте металевий лист розміром не менше 0,5 на 0,7 м;

- стежте за станом та справністю електромережі, не перевантажуйте її.

Правилами пожежної безпеки ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:



- користуватися в квартирі відкритим вогнем;
- сушити білизну над газовою плитою, на нагрівальних електроприладах та на печах;



- палити у ліжку, особливо у нетверезому стані;
- користуватися саморобними обігрівачами;



- користуватися піротехнічними виробами ближче 50-ти метрів від будівель та дерев.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Тільки суворе дотримання правил пожежної безпеки дозволить надійно захистити Ваш будинок від пожежі.

ДІЇ ПРИ ВИНИКНЕННІ ПОЖЕЖІ У ПРИМІЩЕННІ



- викличте пожежних за номером 101, чітко повідомивши адресу і місце виникнення пожежі;

- дрібний спалах загасіть підручними засобами;

- якщо загасити неможливо, терміново залиште приміщення, заклавши за собою двері;

- повідомте сусідів про пожежу;

- у задимленому приміщенні дихайте через мокру тканину і рухайтесь пригинаючись;

- якщо шлях до виходу лежить через палаючу кімнату, необхідно закрити двері в цю кімнату і кликати на допомогу з балкона або через прочинене вікно;

- якщо полум'я перекинулося на одяг, необхідно впасти на підлогу і катаючись, гасити його.



Не можна:

- панікувати;

- заливати водою електроприлади, що зайнялися;

- відчиняти двері і вікна в тій кімнаті, де горить (доступ повітря посилить вогонь);

- користуватись ліфтом;

- стрибати з вікон багатоповерхового будинку (починаючи з 4-го поверху, кожен другий стрибок смертельний).



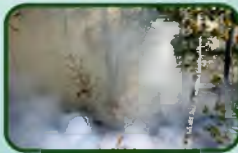


ПОЖЕЖІ В ЕКОСИСТЕМАХ

Пожежонебезпечний період – це частина року, коли існує найбільша ймовірність виникнення пожеж в природних екосистемах.

Причини, що призводять до цих пожеж:

- випалювання сухої трави, луків, пасовищ, очерету, ділянок із степовою, водно-болотяною, іншою природною рослинністю;
- необережне поводження з вогнем під час відпочинку та проведення сільськогосподарських робіт на власних присадибних ділянках.



Дотримуйтесь основних правил пожежної безпеки:



розкладайте багаття лише на спеціально відведених ділянках!



не спалюйте суху траву, опале листя та сміття!



не використовуйте для розпалювання багаття легкозаймисті речовини!



не залишайте вогнище без нагляду та обов'язково загасіть його перед поверненням додому!



не паліть у лісі, не кидайте недопалки на лісову підстилку!



не смітіть!

АДМІНІСТРАТИВНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Відповідно до статті 77-1 Кодексу України про адміністративні правопорушення за самовільний підпал сухої рослинності передбачається ШТРАФ від 170 до 1700 грн.

ПРИРОДНИЙ ГАЗ У ПОБУТІ

Природний газ не має кольору і запаху. Для запобігання нещасних випадків у газ додають речовину зі специфічним запахом (одорант).



Природний газ легше за повітря в два рази. При витокі він піднімається і накопичується у верхній частині приміщення.

При накопиченні в приміщенні за рахунок витиснення повітря може викликати задуху.

Газ в суміші з повітрям – вибухонебезпечний. Вибух газу може зруйнувати багатоповерховий будинок.

Якщо Ви відчули запах газу, НЕОБХІДНО:

- негайно вимкнути газові прилади;
- перекрити крани подачі газу;
- вивести людей із загазованого приміщення;
- провітрити приміщення;
- викликати аварійну службу газу за тел. 104;
- з прибуттям бригади аварійної газової служби діяти за їхніми вказівками.

У випадку витокі газу НЕ МОЖНА:



- вмикати і вимикати світло та будь-які електроприлади;
- користуватися вогнем, палити;
- користуватися стаціонарним телефоном.



ОБЕРЕЖНО, ЧАДНИЙ ГАЗ!

Щоб допомогти людині, яка отруїлася чадним газом, НЕОБХІДНО:



- негайно вивести або винести постраждалого на свіже повітря;
- викликати екстрену медичну допомогу за телефоном 103;
- звільнити постраждалого від тугого одягу, який заважає диханню, розстібнути комір і ремінь;
- якщо постраждалий непритомний, піднести до його ніздрів шматочок вати, змочений нашатирним спиртом;
- при зупинці дихання та кровообігу зробити постраждалому штучне дихання, непрямий масаж серця;
- якщо постраждалий при свідомості, напоїти його гарячим чаєм, кавою.

Щоб уникнути отруєння чадним газом, НЕОБХІДНО:

при користуванні приладами пічного чи газового опалення:

- перевіряти наявність тяги в димоході, не закривати його заслінкою на ніч;
- частіше провітрювати приміщення, де є печі або газові прилади;
- не вмикати одночасно в одному приміщенні електровитяжку і газову колонку, щоб запобігти виникненню зворотної тяги.



при користуванні автомобілем:

- обладнати гараж системою відводу газів;
- не заводити двигун автомобіля при зачинених дверях гаража;
- при ночівлі в автомобілі періодично прогрівати салон і глушити мотор на час сну.

ЯК ПРИБРАТИ РОЗЛИТУ РТУТЬ

- ❖ відчиніть настіж всі вікна, виведіть з приміщення всіх людей, щільно зачиніть двері;
- ❖ перед збиранням ртуті захистіть органи дихання вологою марлевою пов'язкою, шкіру рук - гумовими рукавицями;
- ❖ великі кульки ртуті збирайте спринцівкою і одразу кладіть їх у скляну банку з розчином перманганату калію (2 г на 1 л води), дрібні кульки збирайте щіткою на папір або за допомогою шприца, скотчу, мокрої газети і теж покладіть у банку;

- ❖ вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або засобом «Білизна» у пропорції 1:8;

- ❖ промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підшви взуття, якщо воно забруднене ртуттю;

- ❖ зібрану ртуть і розбитий термометр у банці здайте на утилізацію в КАТП-1628 (екобус), тел. 59-70-32 або у ТОВ

«Імар», тел. 56-58-09;

- ❖ протягом тижня провітрюйте приміщення, робіть у ньому вологе прибирання;

- ❖ якщо виявили ртуть на вулиці чи деінде, негайно сповістіть про це ДСНС за телефоном 101.



ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- ❖ використовувати для збору ртуті пилосос або віник;

- ❖ викидати ртуть у сміттєпровід, каналізацію або унітаз, витрушувати з балкона.



ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА У ПОБУТІ

Перед використанням електроприладу ознайомтесь з інструкцією щодо його експлуатації.

Правилами електробезпеки **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**:



- залишати ввімкнені електроприлади без нагляду;
- вмикати в одну розетку одночасно декілька приладів;
- доторкатися до дротів, ізоляція яких ушкоджена, користуватись зіпсованими вимикачами, розетками та вилками;
- витягати за шнур вилку з розетки;
- наливати воду в електрочайник, кавоварку, якщо вони ввімкнені в електромережу, користуватись електроприладами у ванній;
- торкатись будь-яких заземлених частин у помешканні (труби, батареї опалення), переносячи ввімкнені електроприлади;
- витирати електричні прилади та проводи, штепсельні розетки та вимикачі мокрою ганчіркою;
- самостійно розбирати та ремонтувати електроприлади.



ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА НА ВУЛИЦІ

Поблизу енергооб'єктів **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**



- підніматись на опори повітряних ліній електропередач, накидати на електричні проводи та ізолятори різноманітні предмети, діставати будь-які предмети, що застрягли між проводами;
- відчиняти двері, проникати у трансформаторні підстанції, втручатись у їх роботу;
- вилазити на дерева, що ростуть поблизу повітряних ліній електропередачі;
- облаштовувати ігрові чи спортивні майданчики, зводити будь-які споруди, складувати дрова чи солому під повітряними лініями електропередач;
- проводити земляні роботи, розводити багаття, рибалити, відпочивати в охоронній зоні ліній електропередач;
- підходити до обірваного дроту повітряної лінії, який лежить на землі чи звисає з опори ближче ніж на 8 м.

Якщо Ви помітили обірвані проводи лінії електропередачі, відчинені двері трансформаторної підстанції, повідомте про це АТ «Полтаваобленерго» за тел. (0532) 510-910, 097-20-20-207, 050-305-99-10



ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗАЛІЗНИЦІ

ЗАЛІЗНИЦЯ – об'єкт підвищеної небезпеки, де треба суворо дотримуватися правил безпечної поведінки.



НЕОБХІДНО:

- ☞ переходити колії тільки у призначених місцях;
- ☞ посадку на поїзд здійснювати тільки з боку перону;
- ☞ підніматися у вагон тільки після повної зупинки поїзда;
- ☞ наближаючись до залізничного переїзду, уважно стежити за світловою та звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів.



Переходити колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- ☞ переходити чи перебігати колії перед поїздом;
- ☞ ходити по коліям;
- ☞ підходити ближче ніж на 0,5 м до краю платформи;
- ☞ підлазити під вагони;
- ☞ підніматися на дах поїзда, локомотива, а також на конструкції мостів;
- ☞ класти на рейки сторонні предмети;
- ☞ залишати без нагляду дітей;
- ☞ використовувати навушники та мобільні телефони при перетині залізничної колії.

ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ НА ВОДІ



- ❖ купайтесь тільки у спеціально відведених для цього місцях, у світлу частину доби;
- ❖ купайтесь у спокійту безвітряну погоду при температурі води не нижче +18, повітря - не нижче +24;
- ❖ у воді перебувайте не більше 15-20 хвилин.

Під час відпочинку на водних об'єктах **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**



- ❖ заходити у воду в нетверезому стані;
- ❖ залишати дітей без нагляду;
- ❖ запливати за межу купання на акваторії, яку огорожено буями;
- ❖ залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- ❖ стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього, і в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- ❖ організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням та захватом тих, хто купається;
- ❖ подавати обманні сигнали тривоги заради жарту;
- ❖ використовувати для плавання автомобільні камери, плоти, лежаки, дошки;
- ❖ підпливати до моторних суден, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЛЬОДУ

Щоб уникнути нещасних випадків, потрібно дотримуватись **НАСТУПНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ**:

- ☞ перевіряйте міцність льоду не ударом ноги, а за допомогою палиці;
- ☞ обминайте ділянки з кущами, травою, вмерзлим водоростями, а також ті ділянки, що покриті товстим прошарком снігу;
- ☞ не виходьте на лід у місцях зі швидкою течією, а також там, де струмок впадає у річку;
- ☞ при переході через водойму групою зберігайте дистанцію 5-6 метрів один від одного.



ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Безпечною товщиною льоду для однієї людини вважається **7 см**, для групи людей – **15 см**, для масового катання на ковзанах – не менше **25 см**

ЯКЩО ВИ ПРОВАЛИЛИСЯ ПІД ЛІД, ПОТРІБНО:

- ☞ не піддаватися паніці, утримуватися на плаву, уникаючи занурення з головою;
- ☞ кликати на допомогу;
- ☞ намагатися вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги;
- ☞ намагатися якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- ☞ вибравшись на лід, перекотитися і відповзти в той бік, звідки прийшли, де міцність льоду вже відома.





ОБЕРЕЖНО, ОЖЕЛЕДИЦЯ!

Ожеледиця – це тонкий шар льоду на поверхні землі, що утворюється після відлиги або дощу в результаті похолодання, а також замерзання мокрого снігу і крапель дощу.



ЩОБ НЕ ТРАВМУВАТИСЬ В ОЖЕЛЕДИЦЮ, НЕОБХІДНО:

- носити взуття на низьких підборах з рельєфною підшвою;
- використовувати льодоступи або самостійно прикріпити на підшву шматочки поролону, лейкопластиру;
- людям похилого віку брати з собою палицю з гумовим наконечником або шипом;
- ходити повільно, на злегка зігнутих ногах;
- не ховати руки в кишенях;
- не ходити краєм проїжджої частини;
- обходити металеві кришки люків;
- ходити тротуарами, посипаними піском або сіллю;
- не ходити поблизу будівель, з яких звисають великі бурульки.



ЯК ПРАВИЛЬНО ПАДАТИ

- необхідно максимально напружити м'язи;
- згрупуватися (руки зігнути у ліктях, голову втягнути у плечі, підборіддя притиснути до грудей, спину випрямити, ноги зігнути у колінах);
- намагатися упасти на бік.

Якщо впали і через деякий час відчули нудоту, біль у голові чи суглобах, утворилися пухлини, зверніться в травмпункт.

СИЛЬНИЙ ВІТЕР (БУРЕВІЙ)

Після отримання через мережу місцевого телебачення, радіомовлення попередження про можливий сильний вітер

НЕОБХІДНО:

у приміщенні



щільно закрити вікна, двері, вентиляційні отвори, горищні люки;



перекрити електро-, газо-, водопостачання;



укріпити скло вікон скотчем, наклеївши його хрест навхрест;



забрати з балкону (у приватному будинку - з подвір'я) або надійно закріпити предмети, що можуть бути унесені вітром;



створити запас їжі, води, перев'язувальних і лікарських засобів, підготувати ліхтар, радіоприймач та елементи живлення для них;



поставити автомобіль у гараж, перейти у стійку капітальну будівлю.

на відкритій місцевості



уникайте високих дерев, стовпів, опор електромереж;



спробуйте сховатися у підземному переході, за пагорбом, у яру;



якщо Ви їдете автомобілем, зупиніться, але не виходьте з нього.

під час сильного вітру:



не виходьте на вулицю, не наближайтесь до вікон; використовуйте в якості укриття внутрішні приміщення будівлі або підвали, обладнавши їх для тимчасового перебування.



ДІ ПІД ЧАС ГРОЗИ

НЕОБХІДНО:



у приміщенні - зачинити двері та вікна, вимкнути побутові електроприлади, телефони;



на відкритій місцевості (у полі, луках) - не стояти на повний зріст, знайти заглиблення в землі, сісти, схиливши голову;



у лісі - перечекати негоду під низьким деревом або кущем;



на водоймі - якнайшвидше дістатися берега (вода добре проводить електриструм).

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:



користуватись мобільним телефоном;



ховатись під кроною великих або поодиноких дерев (особливо дуба, сосни, ялини, тополі);



торкатися металевих конструкцій (або переносити металеві предмети (ломи, лопати, граблі тощо);



плавати у водоймі;



знаходитись поряд з лініями електропередач, телеграфними стовпами, антенами, металевими парканами;



їздити на велосипеді, мотоциклі, скутері.



ЯК НЕ ОТРУЇТИСЬ ДИКОРОСЛИМИ ГРИБАМИ

**Щоб запобігти отруєнню грибами,
дотримуйтеся наступних рекомендацій:**



збирайте тільки ті гриби, про які Вам відомо,
що вони їстівні;

не збирайте грибів, що ростуть поблизу
транспортних магістралей, сміттєзвалищ,
промислових підприємств, залізниць,
в міських парках;



не збирайте грибів з ушкодженою ніжкою,
старих, в'ялих, червувих або ослизливих;



не купуйте грибів (особливо чищених)
на стихійних ринках;

не куштуйте сирі гриби на смак;



піддавайте гриби кулінарній обробці в день їх збору;

не пригощайте грибами дітей до 12 років,
літніх людей, жінок у період вагітності і
грудного вигодовування.

У разі появи ознак отруєння грибами НЕОБХІДНО:

- ➔ терміново викликати екстрену медичну допомогу за телефоном 103;
- ➔ промити шлунок простою водою чи прийняти сорбенти (найменша ефективна доза активованого вугілля - 0,5 г/кг маси тіла);
- ➔ до приїзду екстреної медичної допомоги дотримуватись постільного режиму, пити багато рідини (підсоленої води або прохолодного чаю), зробити очисну клізму;
- ➔ не вживати алкоголь, будь-яку їжу.

**У разі загрози або виникнення
надзвичайної ситуації звертайтеся
по допомогу до екстрених служб
за телефонами:**



101



102



103



104



**Управління з питань цивільного
захисту Полтавської обласної
державної адміністрації**

**36039, м. Полтава, вул. Р. Кириченко, 14
тел./факс - (0532) 50-04-24
черговий - (0532) 56-19-79, 56-04-91
<http://uns.adm-pl.gov.ua>**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності Полтавської області**

**36007, м. Полтава, вул. М.Бірюзова, 26/1
тел./факс - (0532) 56-87-45
<https://pl.nmc.dsns.gov.ua>**