

**КІРОВОГРАДСЬКА ОБЛАСНА РАДА  
ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

наказом директора

від 12.12.2025 за № 135-ЛГД

**Інструкція № 1  
первинного інструктажу з безпеки життєдіяльності перед початком  
зимових канікул**

**1. Загальні положення**

1.1. Інструкція під час зимових канікул поширюється на всіх здобувачів освітнього процесу під час перебування на зимових канікулах.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до таких нормативних документів:

- Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669;
- Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затверджене наказом Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998 № 9;
- Правила дорожнього руху України, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306 зі змінами;
- Правила пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 15.08.2016 № 974.

**2. Вимоги безпеки перед зимовими канікулами**

2.1. Перед початком зимових канікул чітко визначається термін їх початку та завершення.

2.2. Потрібно ознайомитися з планом проведення канікул у навчальній групі, педагогічному коледжі та брати активну участь у запланованих заходах.

2.3. У разі неможливості за поважних причин або за сімейними обставинами взяти участь у запланованих заходах під час канікул чи вчасно приступити до навчальних занять після канікул, здобувачі освіти, їх батьки (опікуни) повинні завчасно попередити керівника навчальної групи, завідувача відділення, надавши заяву чи медичну довідку, що підтверджує причину.

**3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗИМОВИХ КАНІКУЛ**

Під час канікул слід чітко дотримуватися вимог:

### **3.1. Правил дорожнього руху:**

- рухатися тротуарами і пішохідними доріжками, дотримуючись правого боку, бути обережним, особливо під час опадів чи ожеледиці;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, слід іти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину по пішохідних переходах (підземних і наземних), а за їх відсутності - на перехрестях по лініях тротуарів або узбіччю;
- у місцях, де рух регулюється, потрібно зважати тільки на сигнали регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів дозволяється, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкоду для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору чи спеціальним звуковим сигналом необхідно утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїжджою частиною чи узбіччям, повинні виділити себе (предметами одягу зі світловідбивачами, ліхтариками тощо) для своєчасного виявлення їх іншими учасниками дорожнього руху;
  - категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановлених місць;
  - заборонено кататися на транспортних засобах, що не відповідають погодним умовам чи сезону (велосипедах, мопедах, роликах тощо) з метою попередження ДТП;
  - для запобігання ДТП категорично заборонено кататися на санчатах, ковзанах, лижах (інших зимових приладах для розваг) на проїжджій частині чи біля неї. Катання на даних предметах діти повинні здійснювати у спеціально відведених для цього місцях і під наглядом дорослих, батьків;
  - категорично заборонене катання з гірок із виїздом на проїжджу частину дороги;
  - у жодному разі не можна чіплятися за задній бампер машин, автобусів та іншого транспорту для того, щоб покататися по проїжджій частині дороги - ці дії визначені вищою категорією небезпеки, що може призвести до ДТП, травмування й загибелі;
  - дозволяється кататися на ковзанах у відведених для цього спеціальних місцях й на міцному льоду без розщелин. Заборонено виходити на льодову поверхню замерзлого водоймища.

### **3.2. Правил користування громадським транспортом:**

- в автобусі, тролейбусі, трамваї:
- не притуляйтеся до дверей;

- уникайте поїздки на сходах;
- не засинайте під час руху;
- тримайтеся за поручні, оскільки можливо одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу;
- після виходу із салону транспортного засобу краще почекайте, поки він від'їде, і лише потім переходьте вулицю;
- автобус або тролейбус, що стоїть, обходьте ззаду;
- під час руху транспорту не відволікайте водія;
- правила поведження у метрополітені:
  - входячи у вестибюль метро і виходячи з нього, притримуйте двері;
  - входьте на ескалатор спокійно і обережно, не підштовхуйте людей попереду та не робіть непотрібних рухів у бік оточуючих, стійте з правого боку;
  - забороняється бігти по ескалатору;
  - тримайтеся за поручень, щоб під час раптової зупинки ескалатора інерція руху не кинула вас уперед;
  - не кидайте сміття, монети або інші дрібні предмети, перебуваючи на ескалаторі або у вестибюлі метро;
  - не підходьте до краю платформи;
  - очікуючи потяг, стійте у місці найменшого скупчення пасажирів, по можливості, далі від краю платформи;
  - підходьте до дверей вагону тільки після повної зупинки потягу та виходу пасажирів з вагонів;
  - якщо у вас щось раптом впало на колію, не намагайтеся самостійно дістати! Погукайте чергового по станції, він має для цього спеціальне обладнання;
  - якщо хтось потрапив між вагони потягу, що стоїть, або на колії терміново повідомте про це машиніста розмахуючи руками, та голосом – чергового по станції;
  - під час аварії або технічних неполадок на лінії, коли ваш потяг зупиняється у тунелі, перш за все зберігайте спокій та виконуйте розпорядження працівників метрополітену;
  - правила безпеки на об'єктах залізничної інфраструктури:
    - перебувати поблизу залізничних колій без нагальної потреби та без супроводу дорослих заборонено;
    - залізничні колії можна переходити в установлених місцях (по пішохідних містках, переходах тощо), попередньо впевнившись у відсутності потягу або локомотива;
    - під час проходження потяга без зупинки забороняється стояти ближче двох метрів від краю платформи;
    - підходити до вагона дозволяється тільки після повної зупинки потягу;
    - посадку у вагон та вихід з нього необхідно здійснювати тільки з боку перону і бути при цьому обережним, щоб не остунитися та не потрапити в зазор між посадковим майданчиком вагона і платформою;
    - під час руху потягу забороняється відкривати зовнішні двері тамбурів, стояти на підніжках та перехідних майданчиках, висовуватися з вікон вагонів, захаращувати речами проходи;
    - у разі екстреної евакуації з вагона зберігайте спокій, з собою беріть

тільки те, що необхідно;

- на електрифікованих ділянках залізничної колії заборонено підніматися на опори, торкатися спуску, який відходить від опори до рейок, а також дротів, які лежать на землі;

- забороняється бігти по платформі вокзалу вздовж потяга, що прибуває чи відходить;

- при виході через бокові двері та аварійні виходи будьте обережними, щоб не потрапити під зустрічний потяг;

- не зривати без необхідності стоп-кран.

### 3.3. Правил поведінки в громадських місцях:

Під час канікул здобувачі освіти повинні дотримуватися етики поведінки та вимог правил безпеки життєдіяльності під час перебування вдома, на вулиці, громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі із чужими людьми з метою попередження правопорушень та насильства над дітьми:

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, зокрема, не передавати їм особисту інформацію, цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції;

- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу, треба надати відповідь на відстані;

- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми;

- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між будинками й тунелями. Якщо за вами хтось іде, слід зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас; готуйте ключі від помешкання, кошти на проїзд у громадському транспорті заздалегідь;

- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку. Це може призвести до сварки чи бійки;

- у стосунках із оточуючими слід поводитися толерантно;

- необхідно уникати натовпу та скупчення людей;

- якщо ви в натовпі: не робіть різких рухів, звільніться від довгого шарфа, щоб уникнути задушення, застібніть на одязі всі гудзики та «блискавки», щоб ні за що не зачепитися, руки завжди тримайте вільними, зігнутими у ліктях та притиснутими до тіла, міцно тримайтеся на ногах, уникайте падіння, не намагайтеся йти проти натовпу, вибирайтесь з нього вздовж напрямку;

- якщо ви впали в натовпі, спробуйте швидко піднятися спочатку на підшви чи носки, а потім різко відштовхніться ногами від землі і «винирніть». Якщо стати неможливо, згорніться клубочком, затисніть голову передпліччям, а потилицю – долонями;

- на вулиці слід бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися;

- не підходити на вулиці до обірваних проводів, вони можуть бути під

напругою, особливо під час підвищеної вологості. Якщо зайшли у вологе місце де лежить чи звисає провід, що іскриться – зупиніться негайно! Виходьте з цієї зони тим самим шляхом, яким зайшли, але НЕ відриваючи! підшви від землі! Цим ви себе убезпечите від впливу «крокової» напруги;

- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;

- не перехилятися з відчинених вікон, через перила чи парапети сходових маршів для запобігання падіння з висоти;

- не спускатися у технічні камери (люки), підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби - там може бути отруйний газ;

- не вступати в контакт з тваринами для запобігання отримання укусів, інфікування від хворих тварин;

- категорично забороняється наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, у покинутих напівзруйнованих будівлях для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм і загибелі;

- не вчиняти дії що можуть призвести до правопорушень. Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи віком до 18-ти років. За злочин, вчинений після 14-річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності; позбавлення волі неповнолітньому може бути призначене терміном не більш як на 10 років; найбільш суворим примусовим заходом виховного характеру є направлення до спеціальних освітніх 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 Кримінального 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 – 0 800-500-335 (у межах України дзвінки безкоштовні) чи 116-123 (з мобільного); національна поліція України – 102; Урядова гаряча лінія – 15-47.

### **3.4. Правила пожежної безпеки:**

- не використовувати вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (поламани чи саморобні електроприлади, запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймісті речовини, вогнезаймісту рідину тощо);

- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайому чи чужу побутову техніку, не вмикати її у розетку вдома чи в інших установах - це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

- не можна наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки в присутності батьків, сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно повідомити дорослих;

- обережно користуватися електроприладами. У разі іскріння проводки, неізолюваної проводки, виявлення обірваних проводів, пошкодження корпусу, будь-яких видимих дефектів використання приладу заборонено. Необхідно

повідомити дорослим. Самостійний ремонт – заборонений. Не користуватися пошкодженими розетками, електрошнурами і проводами з порушеною ізоляцією;

• під час Новорічних свят чітко дотримуйтеся правил безпечної поведінки:

1) ялинка має встановлюватися на стійкій основі, подалі від приладів опалення, телевізорів, легкозаймистих матеріалів тощо;

2) ялинку забороняється встановлювати в проходах, біля виходів, на шляхах евакуації;

3) гірлянди та інші прикраси, які підключаються до електромережі, повинні бути промислового виробництва та мати в наявності паспорт або сертифікат відповідності;

4) підключення гірлянд до мережі повинно виконуватися тільки за допомогою штепсельних з'єднань;

5) у разі виявлення несправності в ілюмінації вона повинна бути терміново вимкнена;

6) заборонено використовувати відкритий вогонь під час новорічних свят (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні, хлопавки та ін.);

7) піротехнічні вироби заборонено використовувати;

8) під час святкування Нового року чітко дотримуватися вимог протипожежної безпеки; не приходити на свято в одязі з легкозаймистого матеріалу; не направляти в бік людини, будинків чи легкозаймистих предметів бенгальські вогники, петарди чи хлопавки.

На час введення військового стану використання петард, салютів заборонено!

• під час святкування не кидати на новорічну ялинку, будь-які предмети; не можна прикрашати ялинку іграшками з легкозаймистого матеріалу, гірляндами не фабричного виробництва; Заборонено застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть спричинити загоряння;

• не можна застосовувати для оформлення приміщень декорації та обладнання, виготовлені з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо);

• у разі **пожежної небезпеки**: наявності вогню, іскріння, диму – негайно, без паніки, вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, етажність будівлі та свій номер телефону.

#### **При пожежі:**

- до дверей приміщення слід повзти підлогою під хмарою диму, але не відчиняти двері відразу;

- обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то відчиніть їх та швидко виходьте;

- якщо двері гарячі, не відчиняйте їх - дим та полум'я не дозволять вам вийти;

- щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою

тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму. Повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;

- присядьте та глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кличте на допомогу;

- якщо ви не в змозі розкрити вікно, розбийте віконне скло твердим предметом та приверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;

- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх та поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення;

- обов'язково зачиняйте за собою всі двері;

- зверніть увагу, що під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;

- якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі.

Якщо знаходитесь в **зоні вогню чи задимлення**, пам'ятайте:

- входити в зону задимлення - небезпечно;

- перед тим, як увійти у приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;

- двері в задимлене приміщення відкривайте обережно, щоб уникнути займання від великого потоку свіжого повітря;

- у сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;

- виходьте із осередку пожежі в той бік, звідки віє вітер;

- якщо на людині горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте пальто, плащ або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожене) і щільно притисніть до тіла, надайте домедичну допомогу та викличте швидку допомогу за номером «103»;

- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть - це ще більше роздуває вогонь;

- для гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, а також первинні засоби пожежогасіння: пісок, землю, кошму, ковдри, воду та інші засоби, пристосовані для гасіння вогню. Використання води, при гасінні електроприладів, що знаходяться під дією струму, - заборонено! Під час гасіння водою будьте обережні – можливе утворення великої кількості водяної пари;

- бензин, гас, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасити тільки за допомогою пристосованих видів вогнегасників, засинати піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом;

- якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

- у разі **запаху газу** в приміщенні у жодному разі не вмикати/вимикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, вимкнути газові прилади, якщо вони були звімкнені, й вийти з приміщення, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи пожежну охорону - 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію, залишити свій номер телефону; повідомте своїх сусідів про запах

газу в приміщенні, постукавши да їхнього помешкання.

### **3.4. Правила поведінки в умовах низьких температур:**

- одягатися багатошарово в зручний, сезонний одяг та взуття. Тісний одяг та взуття здавлюють тіло, що сприяє зменшенню обсягу кровообігу та швидкому замерзанню;

- захищати відкриті ділянки шкіри: одягати рукавички, шапку, шарф, тощо;

- по-можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм;

- не паліть на морозі - паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду; не вживайте алкогольні напої, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, підвищуючи тепловіддачу, а це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи. Результат призводить до переохолодження;

- скоротити перебування на морозі і без необхідності не виходити на вулицю;

- якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплового приміщення - магазину, під'їзду, кафе - для зігрівання;

- повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження, бо несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрені та втрати кінцівки.

### **Перша допомога при обмороженні:**

- обморожену частину тіла занурити у воду кімнатної температури ( $20^{\circ}\text{C}$ ), а за 20-30 хв довести до  $40^{\circ}\text{C}$ ;

- після прийому ванни ушкоджену ділянку обережно висушити і прикрити чистою пов'язкою;

- якщо немає пухирів ділянку протирають спиртом, одеколоном;

- зігрійтесь теплим чаєм, кавою, молоком.

### **3.5. Правила безпеки у разі ожеледиці:**

- одягніть зручні черевики з рельєфною підошвою або одягніть на взуття спеціальні накладки;

- не поспішайте: що повільніше ви йдете, то меншим є ризик впасти і травмуватися;

- не тримайте руки в кишенях;

- присядьте, якщо відчуваєте, що втрачаєте рівновагу: це допоможе втриматися на ногах, а у разі падіння - падати буде не так високо і не так боляче;

- тримайтеся осторонь будівель, щоби захистити себе від падіння бурульок;

- сконцентруйте, коли переходите дорогу: гальмівний шлях за ожеледиці значно збільшується.

### 3.6. Заходи безпечного перебування біля річок та водоймищ, що вкриті кригою.

Слід пам'ятати: кататися на ковзанах можна тільки у відведених для цього спеціальних місцях!

На водоймах безпечним вважається лід (при температурі повітря нижче 0):

- для одного пішохода - товщиною не менше 7 см;
- для групи людей - товщиною не менше 15 см;
- для масового катання на ковзанах - товщиною не менше 25 см.

Забороняється виходити на тонкий лід!

Міцність льоду перевіряють за кольором чи товстою палицею (жердиною), ударяючи нею (2-3 рази в одне і те саме місце) якнайдалі від себе. Категорично забороняється випробовувати міцність льоду ударами ніг. Якщо крига недостатньо міцна, потрібно припинити рух і повернутися назад своїми слідами (там міцність льоду вже перевірена).

Небезпечні місця на льоду, як правило, темніші за інші, небезпечний - каламутний, малопрозорий і білий лід. При пересуванні по льоду треба бути обережним, уважно стежити за його поверхнею, обходити небезпечні і підозрілі місця (вмерзлі в лід куці, траву та інше). Дуже небезпечно виходити на лід у пічний час.

Якщо ви провалились у воду:

- зберігайте спокій, не панікуйте;
- голосно покличте на допомогу;
- широко розкиньте руки на краї пролому та утримуйтеся від занурення у воду з головою;

- намагайтеся обережно дотягнутися до якогось предмета, що допоможе вам втриматися чи вибратися на поверхню;

- вибирайтеся на лід без різких рухів, налягаючи на нього грудьми та по черзі витягуючи на поверхню ноги. Намагайтеся зайняти своїм тілом найбільшу площу на льоду;

- вибравшись з ополонки, необхідно відкопитися від неї на безпечну відстань, а потім повзти в той бік, звідки ви прийшли, адже там міцність льоду вже перевірена. Ні в якому випадку не можна швидко бігти до берега;

- далі необхідно пересодягнути одяг. Якщо сухого одягу під руками немає, викрутіть мокрий і знову одягніть його. Для зігрівання робіть будь-які фізичні вправи.

Якщо у вас на очах під лід провалилася людина:

- крикніть, що йдете на допомогу;
- знайдіть предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф);

- наближайтесь до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;

- підкладіть під себе дошку, фанеру;

- не підновзаючи до самого краю ополонки ( за 3-4 метри), подайте потерпілому палицю (мотузку, лижу, шарф тощо) і витягніть його на лід;

- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайтеся назад до берега;

- якщо на допомогу поспішають декілька людей, можна лягти на лід один

за одним, узявши за ногу, і повзти до потерпілого. Перший у «ланцюгу» подає потерпілому ремінь, шарф, палку тощо і усі тягнуть його на поверхню криги та відповзають з небезпечної зони;

- витягнувши потерпілого на берег, надайте йому домедичну допомогу та викличте швидку допомогу за номером «103»;

- в жодному разі не давайте потерпілому спиртне «для зігріву». Спиртне в цьому випадку провокує різке некероване зниження внутрішньої температури тіла.

### **3.7. Заходи із запобігання захворювань на грип, інфекційних та кишкових захворювання, коронавірусної хвороби (COVID-19) тощо:**

• при нездужанні не виходити з дому, щоб не заразити інших людей, викликати лікаря;

• хворий повинен мати окреме ліжко, посуд, білизну;

• приміщення хворого постійно провітрювати;

• користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться, але не рідше, як щогодини;

• хворому слід дотримуватися постільного режиму, часто мити руки з милом. Якщо мило і вода недоступні використовуйте дезінфекційний засіб для рук з вмістом спирту не менше 70%; чітко виконувати рекомендації лікаря;

• не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити перед вживанням;

• не торкатися до слизових оболонок (очей, носа, рота тощо) брудними руками;

• не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем;

• якщо ви погано почуваєтеся, слід викликати швидку медичну допомогу за номером «103», описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

## **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНОЇ АБО АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

**4.1.** У разі виникнення надзвичайної або аварійної ситуації не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно реагувати на ситуацію та телефонувати в потрібну службу екстреної допомоги за телефонами:

**101** — пожежна охорона;

**102** — поліція;

**103** — швидка медична допомога;

**104** — газова служба,

**112** — служба екстреного виклику.

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

За можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

**4.2. Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру.**

Необхідно:

- зберігати особистий спокій;
- встановити на телефоні за стосунок "Повітряна тривога" і відстежувати початок та кінець повітряної тривоги;
- завжди мати при собі документ (паспорт), що засвідчує особу, відомості про групу крові свою та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місця розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, а також у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до місця навчання, медичні заклади тощо);
- уникати місць скупчення людей;
- не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);
- у разі потрапляння у район обстрілу - сховатись у найближчу захисну споруду цивільного захисту, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття - лягте на землю головою в бік, протилежний вибухам. Голову слід прикрити руками (за наявності для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця обстрілу;
- під час комендантської години не виходити на вулицю.

**4.2.1. Під час сигналу «Увага всім!» або « Повітряна тривога!» (звучання сирен, уривчасті гудки, голосове повідомлення на телефоні) потрібно:**

- якнайшвидше прямувати до найближчого укриття;
- якщо почули сирени, перебуваючи вдома;
- увімкнути телевізор чи радіоприймач і уважно прослухати інформацію про характер тривоги;
- за можливості попередити сусідів і самотніх людей, що мешкають поруч;
- швидко одягнутися;
- закрити вікна, вимкнути усі електричні та нагрівальні прилади, перекрити газ, загасити печі, вимкнути світло (автоматичну коробку, рубильник тощо);
- взяти «тривожну валізу» (індивідуальні засоби захисту, запас продуктів і води, особисті документи, кишеньковий ліхтар) та найкоротшим шляхом прямувати до найближчої захисної споруди чи укриття;
- якщо ви не почули сигнал та у вас немає можливості швидко перейти у сховище, перейдіть до більш безпечного місця в квартирі, використовуючи правило «двох стін»: подалі від вікон, у коридор — під несучі стіни, або ванну (але закрийте рушником дзеркало);
- перебуваючи у громадському місці, потрібно вислухати вказівки адміністрації громадського місця та діяти відповідно до них (йти в зазначені сховища або укриття);

- ні в якому разі не можна після сигналу «Повітряна тривога!» залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах;
- виходити з укриття та повертатися до звичних справ можна лише після сигналу «Відбій повітряної тривоги!».

#### **4.3. У разі знаходженні вибухонебезпечного пристрою:**

- не підходити до предмету, не торкатися і не пересувати його, не допускати до знахідки інших людей. Відійти від предмету тим шляхом, яким йшли;
- негайно повідомити ДСНС та МВС за телефоном "101" та "102" ;
- не користуватися біля знайденого предмету (не ближче ніж 300м) засобами радіозв'язку, мобільними телефонами, вони можуть спровокувати вибух;
- відійти від місця знахідки на відстань в межах візуального контролю;
- зробити помітний «знак», що вказує на знахідку;
- дочекатися прибуття фахівців, вказати місце знахідки та повідомити час її виявлення.

В Україні зберігається загроза мін та нерозірваних боєприпасів. Не наближайтеся до підозрілих предметів, не сходьте з доріг і не відвідуйте небезпечні території. Виконуйте Алгоритм дій при знаходженні вибухонебезпечних предметів. «Колір-форма-притаманність даній місцевості-звичність знаходження предмету» ці орієнтири допоможуть визначитися зі знахідкою.

Розробив  
Заступник директора з  
навчально-виховної роботи



Яніна ЦИГУРИНДА

Погоджено  
Провідний фахівець  
(інженер з охорони праці)



Ірина ЛІНОК