

# ДІЇ ПРИ СТИХІЙНИХ ЛИХАХ

## Обледеніння, ожеледиця

- Ходіть, не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступаючи на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті вантажем.
- При порушенні рівноваги - швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утримуватися на ногах.
- Не тримайте руки в кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але і важких травм, особливо переломів.
- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом.
- Не ходіть краєм проїжджої частини дороги.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю.
- Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворилися пухлини, - терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.
- Щоб уникнути небезпеки, тримайтеся далі від будинків - ближче до середини тротуару. Взимку, особливо у містах, дуже велику небезпеку становлять бурульки. Найбільш небезпечні бурульки під час танення льоду та снігу.



**Громадяни!**  
Ваші життя і безпека  
залежать від вашої  
обережності!

## Землетрус, зсув

- Від'єднайте всі електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему нагрівання.
- Швидко залиште будинок та відійдіть від нього на відрите місце, якщо ви перебуваєте на першому - другому поверсі.
- негайно залишіть кутові кімнати, якщо ви перебуваєте вище другого поверху.
- негайно перейдіть у більш небезпечне місце, якщо ви перебуваєте у приміщенні. Станьте в отворі внутрішніх дверей або у куту кімнати, подалі від вікон і важких предметів.
- Не кидайтесь до сходів або до ліфта, якщо ви знаходитесь у висотній споруді вище п'ятого поверху.
- Вибігайте з будинку швидко, але обережно. Остерігайтесь уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки.
- Віддаліться від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач.



# СОЦІАЛЬНІ НЕБЕЗПЕКИ

## ВІЛ - СНІД

ВІЛ (Вірус Імунодефіциту людини) є причиною СНІДу, послаблює імунну систему і в організм легко проникають інфекції. Групи ризику - наркомани, повії, гомосексуалісти, хворі на уроджену гемофілію.

Шляхи передачі ВІЛ - інфекції:

- при використанні нестерильних голок, шприців (котрі були у вживанні і заражені), зараженої донорської крові та органів;
- при занятті незахищеним сексом;
- від інфікованої матері до новонародженого при виношуванні, годуванні груддю, годуванні зараженим донорським молоком.

ВІЛ не передається:

- через чхання, кашель, слину, слюзи, столові прибори, рукостискання, поцілунок, при користуванні туалетом;
- через укуси комах, через домашніх тварин.



**Громадяни!  
Бережіть власне  
життя і здоров'я!**



## Туберкульоз

Туберкульоз - це інфекційне захворювання, що викликається мікобактерією туберкульозу. Може уражати всі органи людини.

Джерела інфекції:

- людина, хвора на відкриту форму туберкульозу.

- інфікування й через шлунково-кишковий тракт, і через ушкоджену шкіру.

Діагностика: для своєчасного виявлення необхідно 1 раз на рік проходити флюорографічне обстеження легенів. Дітям до 14 років слід щороку проводити пробу Манту, яку ще називають туберкуліновою.

Профілактика туберкульозу:

- не можна користуватися постіллю, рушником, іншими речами, які належать хворому на туберкульоз;
- білизну, одяг, носові хустинки хворого зберігати та прати окремо;
- вести здоровий спосіб життя, відмовившись від зловживання алкоголем, наркотиками, тютюном;
- необхідно своєчасно, якісно та збалансовано харчуватись.

# СЛУЖБИ ПОРЯТУНКУ

Від того як швидко та оперативно ви повідомите відповідні служби захисту залежить життя людей. Вчасно викликавши відповідну службу можна попередити надзвичайну ситуацію.

**101** Телефонуйте при пожежі, повені інших надзвичайних ситуаціях, загрозі руйнування будинку та випадках, якщо людина провалилася, застрягла, при виявленні вибухонебезпечних предметів.

**102** Телефонуйте у випадках крадіжок, нападів, бійок, домагань незнайомих людей, дорожньо-транспортних пригод, виявленні слідів кримінальних злочинів.

**103** Телефонуйте у випадках, пов'язаних із захворюваннями, травмами, укусами тварин та небезпечних плазунів, комах.

**104** Телефонуйте якщо відчуваєте запах газу в квартирі, будинку.

Існують інші спеціалізовані рятувальні служби, їхні телефони можна дізнатися через довідкову службу **109**.

**8-800-500-21-80** – безкоштовний телефон довіри працює з 9.00 до 21.00 без перерви та вихідних. Телефонуйте у випадку психологічних проблем або стресів.

Служба безпеки України бореться із злочинами проти миру і безпеки людства; тероризму, корупції, організованої злочинності та інших протиправних дій. Телефон приймальні **(044) 226-25-64**.

**Громадяни!**

**Телефонувати на номери служб порятунку можна з мобільного, так само набравши три цифри, або 112 — єдиний номер**

Якщо ви або хтось поруч потрапили в біду, зателефонуйте:



оперативно-рятувальна служба



поліція



швидка медична допомога



аварійна газова служба

