

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



**Порадник
щодо запобігання надзвичайних ситуацій і подій
у побутовому середовищі**

Сєвєродонецьк – 2021

Порадник складений на допомогу особам, відповідальним за роботу консультаційних пунктів з питань цивільного захисту при місцевих органах виконавчої влади, органах місцевого самоврядування, у проведенні інформаційно-просвітницької роботи серед населення щодо запобігання надзвичайних ситуацій та подій у побутовому середовищі.

Автор:

Нетребенко А.Ю., методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області

Порадник затверджений на засіданні педагогічної ради Навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД Луганської області (Протокол від 18.03.2021 № 2).

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Вступ | 4 |
| Безпека житла..... | 5 |
| Побутовий газ..... | 6 |
| Дії у випадку вибуху..... | 8 |
| Чадний газ..... | 9 |
| Ртуть..... | 11 |
| Дії у випадку пожежі..... | 13 |
| Електроприлади..... | 16 |
| Заходи першої допомоги при опіках..... | 21 |
| Отруєння грибами..... | 22 |
| Побутові отруєння..... | 24 |
| Отруєння медикаментами..... | 26 |
| Пацюки..... | 28 |
| Шкідливі кімнатні комахи..... | 30 |
| Якість питної води..... | 35 |
| Мийні засоби..... | 39 |
| Пластиковий посуд..... | 42 |
| Засоби зміцнення здоров'я..... | 43 |
| Література..... | 45 |

ВСТУП

Безпека належить до базових людських потреб і означає відсутність загроз найважливішим інтересам людини: її життю, здоров'ю й добробуту. Рівень особистої безпеки залежить насамперед від самої людини, її характеру й особистих якостей: як вона вміє передбачати небезпеки й уникати їх, раціонально діяти у складній ситуації.

Однак безпека людини також залежить і від кількості та сили ймовірних загроз, у тому числі, характерних для регіону. Тому лише обізнаність та готовність до правильних дій у надзвичайній ситуації дає кожному з нас змогу реалізовувати гідний рівень безпеки для себе та оточуючих.

На жаль, велика кількість небезпек чатують на нас у побуті.

Побутове середовище - це середовище проживання людини, що містить сукупність житлових будівель, споруд спортивного і культурного призначення, а також комунально-побутових організацій і установ. Параметрами цього середовища є розмір житлової площі на людину, ступінь електрифікації, газифікації житла, наявність центрального опалення, холодної та гарячої води, рівень розвитку громадського транспорту та ін. Все те, що створено для нашої зручності і комфорту, може мати й негативний зворотній бік за умов недотримання заходів безпеки життєдіяльності та невміння правильно діяти у випадку надзвичайних ситуацій та подій.

Даний збірник містить інформацію про найбільш розповсюджені небезпечні ситуації, що можуть спіткати людину у побутовому середовищі, поради щодо їх попередження та дій у випадку виникнення.

Безпека житла

Як захистити свій будинок від пограбування та зберегти нажите роками майно? Звичайна людина хоча й знає елементарні правила захисту своєї квартири, але не завжди дотримується їх, наївно залишаючи ключі під килимком або в інших псевдотаємних місцях, не опікуючись справністю освітлення на сходовому майданчику та запорів на дверях, що виходять на горище або дах, не закриваючи вікна перед уходом тощо. Тому кожному з нас не перешкодить ще раз згадати про ази безпеки.

Щоб зробити свою квартиру більш захищеною, насамперед, потрібно добре зміцнити двері та не заощаджувати на дверному замку. Слід знати, що через 5-7 років експлуатації механізм замку зношується, тому його потрібно вчасно міняти, найкраще, на аналогічний, щоб не послабляти двері додатковими отворами.

Приділіть увагу захисту вікон, балконів і лоджій спеціальними ґратами та жалюзі. Особливо це стосується квартир, розташованих на перших і останніх поверхах, а також тих, що примикають до пожежних сходів.

Їдучи з будинку на кілька днів, не сповіщайте про це сторонніх. Намагайтеся не залишати у квартирі особливо коштовні речі - краще здати їх у ломбард або в спеціальне сховище.

Є й елементарні поради на кожен день. Не залишайте на видних місцях ключі від квартири, документи, гроші. Зашторюйте вікна, щоб сторонні не могли розглянути обстановку у вашій квартирі. Можна обладнати квартиру автономною сигналізацією, яка у випадку проникнення сторонніх видає звуковий сигнал. Навіть собака – ефективний засіб захисту вашого житла.

Щоб уберегтися від розбійного нападу, не відкривайте двері незнайомим людям. Якщо вони представляються співробітниками комунальних служб або іншими посадовими особами, вимагайте відповідний документ. У сумнівних випадках передзвоніть в організацію, яку вони представляють. Ніколи не говоріть незнайомим, що ви один або одна вдома. Обов'язково обладнайте вхідні двері оглядовим вічком та ланцюжком.

Якщо, перебуваючи вдома, ви помітите, що хтось намагається відкрити або зламує двері, заблокуйте їх і за телефоном викликайте поліцію. Привертайте увагу сусідів – стукайте в підлогу й стіни, кличте на допомогу з вікон.

Якщо, відкриваючи двері, ви помітите у квартирі сліди сторонніх, замкніть двері, залишивши в них ключ, і викликайте поліцію.

А взагалі, намагайтеся підтримувати гарні відносини із сусідами, щоб у випадку відсутності ви могли наглядати за квартирами один одного.

Побутовий газ

Не існує такого виду енергії, який не був би джерелом небезпеки. Тому користуватися нею слід розумно і обережно.

Природний газ, який використовується у побуті, токсичний і вибухонебезпечний, не має кольору й запаху. Неприємний специфічний «аромат» побутового газу, до якого ми всі звикли, досягається доданням рідини — етилмеркоптана. Цей запах тухлих яєць і є основною ознакою, по якій можна зрозуміти, що виникла небезпека.

Якщо ви запідозрили щось недобре, можна спробувати визначити витік газу «народними» методами. Наприклад, якщо неподалік від плити або в її конфорках чути неголосний свист, можна змочити підозрілу ділянку мильною водою - на місці витоку утворюються пухирці.

Виявивши витік газу, відкрийте всі вікна в приміщенні. У жодному разі не куріть, не запалюйте сірники, не користуйтеся електроприладами. Викликати вибух може будь-яка іскра. Небезпечно навіть телефонувати, тому висмикніть шнур з розетки, щоб вам не подзвонили. Після цього фахівців газової служби чекайте на вулиці.

Якщо в місці витоку газ загорівся, у жодному разі не намагайтеся згасити полум'я, тому що це може призвести до катастрофи: газ і повітря утворюють вибухову суміш, і при наявності найменшого джерела вогню вибух неминучий.

Перекрийте подачу газу, стежте за тим, щоб не загорілися розташовані близько від вогню предмети. І, звичайно ж, викликайте пожежників-рятувальників і фахівців газової служби.

Досить розповсюджена ситуація, коли полум'я гасне в конфорці газової плити. Не намагайтеся відразу ж запалити її знову, тому що це може призвести до вибуху газу, який встиг накопитися. Спочатку перекрийте кран подачі газу і як слід провітріть кімнату.

Не менш важливо також дотримуватися правил поведження з газовими балонами. Нерідкі випадки, коли балон, що зберігався на морозі, заносили в тепле приміщення, де газ розширювався й розривав балон. При цьому навіть маленький п'ятилітровий балончик під час хімічного вибуху може спалити будинок.

Найчастішими причинами вибухів балонів є:

- удари або їх падіння, особливо при високих чи низьких температурах, оскільки у першому випадку різко зростає тиск у балоні за рахунок нагрівання газу, що міститься у ньому, а у другому - матеріал, з якого виготовлений балон, набуває крихкості;

- переповнення балона зрідженим газом без залишення вільного нормованого об'єму (біля 10% від усього об'єму балона);

- нагрівання балона сонячними променями чи іншими джерелами, що спричиняє збільшення тиску у ньому вище припустимого;

- помилкове використання балона, наприклад наповнення кисневого балона метаном;

- занадто швидке наповнення балона, яке також супроводжується різким нагріванням газу і, як наслідок, збільшенням тиску.

Для того, щоб убезпечити своє житло від надзвичайної ситуації, пов'язаної з несправністю газового обладнання або витоком газу, довіряйте перевірку та ремонт газового устаткування тільки кваліфікованим фахівцям.

Дії у випадку вибуху

На жаль, наші сьогоденні реалії змушують замислитись і про те, як діяти, якщо ваш будинок чи квартира опинилися поблизу епіцентру вибуху:

- обережно обійдіть всі приміщення, щоб перевірити, чи немає витоків води, газу, спалахів і т.п. У темряві в жодному випадку не запалюйте сірника або свічки - користуйтеся ліхтариком;

- негайно вимкніть всі електроприлади, перекрийте газ, воду;

- з безпечного місця зателефонуйте рідним та близьким і стисло повідомте про своє місцезнаходження, самопочуття;

- перевірте, як ідуть справи у сусідів - їм може знадобитися допомога.

Якщо ви опинилися поблизу вибуху, стримайте свою зацікавленість і не намагайтеся наблизитись до епіцентру, щоб подивитись або допомогти. Найкраще, що Ви можете зробити – залишити небезпечне місце.

У разі отримання повідомлення від представників влади про евакуацію із будинку необхідно зберігати спокій та чітко виконувати отримані інструкції.

Якщо ви знаходитесь у квартирі:

- візьміть з собою документи, гроші, цінності та, у разі необхідності, ліки;

- потрібно знеструмити квартиру та перекрити воду і газ;

- надайте допомогу в евакуації літнім та важкохворим людям;

- перевірте сусідні квартири на наявність у них дітей, які на час оголошення евакуації залишилися без нагляду дорослих, та повідомте про це представників правоохоронних чи рятувальних органів;

- обов'язково замкніть свою квартиру;

- залишайте будинок спокійно, уникаючи паніки.

Чадний газ

Отруєння чадним газом – на жаль, поширене явище під час холодної пори року. Причинами накопичення чадного газу в приміщеннях, гаражах, підвалах та кабінах автомобілів при працюючих двигунах є щільно зачинені двері та вікна. В житлових приміщеннях, бажаючи зберегти тепло, люди часто зачиняють витяжку, коли ще не прогоріло паливо.

Чадний газ дуже підступний, бо отруєє організм непомітно, запаморочує свідомість, викликає млявість, слабкість. Людина не відчуває моменту, коли потрібно бити на сполох, тікати на свіже повітря. В більшості випадків це призводить до непоправних наслідків.

Про чадний газ слід знати, що це продукт неповного згорання різних видів палива, деревини, сміття тощо. Найбільша кількість його у вихлопних газах двигунів внутрішнього згорання та побутових опалювальних печах. За рік один працюючий двигун викидає в навколишнє середовище декілька тон отруйних речовин, а одна побутова піч додає в повітря від 3 до 5 тон таких речовин, із них 10% складає чадний газ.

Цей газ безбарвний, він не має запаху. Особливо небезпечно, що його неможливо відчути. Чадний газ легший за повітря. Він заповнює помешкання за 15-20 хвилин, накопичується спочатку під стелею, а потім опускається до підлоги. Крім того, монооксид вуглецю, як називають чадний газ вчені, може утворювати з повітрям вибухові суміші.

Для попередження отруєння вміст чадного газу в повітрі не має перевищувати 20 міліграмів на кубічний метр. Люди, які перебувають у приміщенні, акумулюють у собі чадний газ. Характер отруєння залежить від концентрації чадного газу у повітрі, терміну дії та індивідуальної чутливості людини.

Якщо вміст окису вуглецю у повітрі надто великий, людина непритомніє. Через 20-30 хвилин з початку вдихання великої концентрації чадного газу настає смерть. Але значно частіше спостерігається поступовий розвиток симптомів отруєння. При легкому ступені отруєння спостерігається шум у

вухах, біль в області скронь та лоба, миготіння та потемніння в очах, відчуття спраги, тривога і страх.

При середньому ступені отруєння людина на певний час непритомніє, але повертається до тями відразу, якщо її винести на свіже повітря. Характерними ознаками є почервоніння обличчя, збудження, неадекватність поведінки, галюцинації, підвищення температури тіла до 38-40 градусів.

При важкому отруєнні збудження змінюється кволістю, апатією, з'являється сонливість, свідомість затьмарена, зіниці розширені. Людина непритомніє на тривалий час, виникає розлад дихання. Характерними ознаками є порушення дихання, іноді його повна зупинка.

Особливо важко переносять отруєння чадним газом діти, вагітні жінки, люди, які хворіють на легеневі та серцеві захворювання.

У разі отруєння чадним газом потерпілого слід негайно винести на свіже повітря, покласти його на спину, розстебнути комір і ремінь, обережно піднести до носа ватку, змочену нашатирним спиртом. Потерпілого необхідно вкрити ковдрою або теплим одягом, обкласти грілками, напоїти міцним гарячим чаєм чи кавою. При необхідності зробити штучне дихання, обов'язково звернутися до лікаря.

Штучне дихання треба починати негайно в разі погіршення або відсутності ознак дихання (способом рот в рот або рот в ніс, при цьому попередньо покласти на рота шар марлі, хустку або тканину).

Найкращий лікувальний засіб при отруєнні чадним газом – тривале вдихання кисню. Для цього використовують кисневі подушки. На голову і груди потерпілому кладуть холодний компрес. Коли потерпілий у притомному стані, йому обов'язково потрібно дати гарячий напій.

Уникнути трагедії можна лише дотримуючись правил користування опалювальними приладами в побуті. Перед початком опалювального сезону котельні, теплогенераторні та калориферні установки, печі та інші прилади мають бути старанно перевірені й відремонтовані.

Газове обладнання потребує ретельного нагляду та використання відповідно до інструкції виробника. Не можна використовувати газові прилади не за прямим призначенням, ремонтувати їх самостійно, залишати без нагляду та використовувати плити для обігріву приміщень. Пам'ятайте, що для згорання 1 кубометра природного газу потрібно вдесятеро більше повітря. Тож в жодному разі не можна закривати вентиляційні канали!

У разі користування пічним опаленням, камінами:

- перед початком, а також протягом усього опалювального сезону слід очищати димоходи та печі від сажі, щоб не припустити займання;
- біля кожної печі перед топковим отвором на горючій підлозі слід прибити металевий лист розміром не менше ніж 50 на 70 см;
- відстань від печей до інших предметів має бути не менше 70 см, а від топкових отворів - не менше 125-ти;
- в жодному разі не можна повністю закривати заслінку димоходу печі.

При користуванні електрообігрівальними приладами не дозволяється:

- застосовувати для опалення приміщення нестандартне (саморобне) електронагрівальне обладнання;
- експлуатувати кабелі та проводи з пошкодженою ізоляцією;
- залишати без нагляду на виході з приміщення або квартири ввімкнені в електромережу нагрівальні прилади.

Не можна заводити двигун автомобіля при зачинених дверях гаража, довго перебувати або спати у кабіні автомобіля з працюючим двигуном.

Отже, попередити трагічні наслідки від отруєння чадним газом можливо лише за умов дотримання елементарних засобів безпеки, пильності та обережності.

Ртуть

Ртуть завдяки своїм дивовижним властивостям посідає особливе місце серед інших металів, широко використовується і застосовується в науці, техніці

і багатьох інших областях, хоча відноситься до отруйних речовин першого класу небезпеки. Особливо шкідливі її пари. За санітарно-гігієнічними нормами, граничний безпечний вміст ртуті в повітрі складає 0,017 міліграм в одному куб.м. повітря, а тільки в одному медичному термометрі міститься близько 3 гр.

До отруєння може призвести навіть короточасний контакт із ртуттю. Небезпека її полягає в тому, що вона з часом не виводиться з організму, а накопичується, тобто відбувається хронічне отруєння. Симптоми гострого отруєння виявляються вже через 8-24 години: з'являються металевий присмак в роті, нудота, блювання, підвищення температури. Ознаками отруєння є також втома, відсутність апетиту, безсоння, нежить, діарея, сльозотеча, подразнення шкіри, у ряді випадків виникають провали пам'яті і мускульний тремор. У важких випадках спостерігається різка втрата ваги, порушення діяльності головного мозку, нирок, легенів, імунної системи, у дітей – відсталість в розумовому розвитку.

Обов'язком всіх дорослих є усвідомлення тієї небезпеки, яку являє собою ртуть. Головне – довести до дітей суть небезпеки і послідовність дій при виявленні блискучих кульок, що спокушають погратися з ними. А послідовність дій проста: не контактувати зі ртуттю самому і уберегти від контакту інших дітей, повідомити про знайдену ртуть дорослим.

Для збору ртуті не слід використовувати пилосос, а також велику щітку або віник, бо кульки перетворяться на пил, який дуже важко зібрати. У жодному випадку не можна викидати ртуть в унітаз – вона важча за воду та осідає на трубах каналізації. Необхідно відкрити вікна, захистити органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою. Якщо підсвітити бічним світлом ліхтарика або настільної лампи, ртуть буде добре видно. Слід приготувати скляну судину з міцним розчином марганцю. Працювати слід в гумових рукавичках, уникаючи контакту ртуті зі шкірою. Перш за все, треба прибрати в судину осколки із залишками ртуті. Потім повільними плавними рухами слід перемістити кульки ртуті на лист паперу за допомогою картону або совка з

гумовим кінчиком і скинути їх в судину з водою. Для збору дрібних частинок можна використовувати гумову грушу або клейку стрічку (скотч). З щілин дрібні ртутні кульки легко вимітаються вологим ватяним тампоном разом з піском, яким необхідно їх посипати.

Після видалення видимих частинок поверхню рекомендується рясно обробити розчином марганцівки або вимити мильно-содовим розчином. Бажано не заходити в цю кімнату протягом доби, а потім ретельно вимити підлогу водою.

Якщо приміщення заражене значною кількістю ртуті (більше, ніж міститься в одному термометрі), слід негайно повідомити про подію за телефоном служби порятунку 101, вивести з приміщення людей, захистити органи дихання вологою марлевою пов'язкою, ізолювати приміщення. Треба відкрити вікна, якщо є кондиціонер, охолодити приміщення. Наступний процес усунення великої кількості ртуті називають демеркуризація, і займаються цим лише фахівці. Демеркуризація потребує великих грошових витрат. Але все ж таки найголовніше – зберегти життя і здоров'я людей. Отже, будьте уважними й обережними в поводженні з побутовими приладами, навіть з такими звичайними та доступними, як медичний термометр.

Дії у випадку пожежі

Пожежа - це неконтрольований процес горіння, який поширюється за межами спеціального вогнища. Щороку багато людей страждають від пожеж, отримуючи не тільки каліцтва, втрату здоров'я, але й матеріальні збитки.

Пожежа починається з невеликого займання, яке іноді може ліквідувати навіть одна людина за наявності у неї спеціальних навичок і знань певних правил поведінки під час пожежі. Потрібно обов'язково знати, де зберігаються в тому чи іншому приміщенні засоби пожежогасіння, а також пожежні сходи і запасні виходи з будівлі. Також незайвими будуть навички та знання з використання на практиці вогнегасників та інших засобів для гасіння полум'я.

При пожежі небезпечні:

- висока температура,
- загазованість,
- задимленість,
- обвалення конструкцій будівель і різних споруд,
- падіння обгорілих дерев,
- вибухи технологічного обладнання та приладів,
- провали.

Безпечні дії у разі виникнення пожежі мають бути такими:

Не можна в жодному разі піддаватися паніці. Тримайте себе в руках, паніка може коштувати життя!

Дуже небезпечно для життя входити в зону задимлення, навіть якщо там не видно вогнищ загоряння.

При порятунку людей з палаючих будинків слід пам'ятати:

треба накритися мокрою ковдрою або будь-якою іншою мокрою тканиною перед тим, як входити в палаючу будівлю (підійде також будь-який мокрий одяг).

вогонь харчується киснем, тому при різкому відкритті дверей можливо ще більше загоряння. З цієї причини двері в палаюче приміщення потрібно відкривати обережно і повільно.

повітря більше внизу, тому в сильно задимленому приміщенні переміщатися краще пригнувшись, а ще краще – поповзом;

марлева пов'язка або волога тканина захистить вас від чадного газу, якщо дихати через неї;

у першу чергу з палаючих будівель потрібно евакуювати дітей, інвалідів та людей похилого віку. Маленькі діти можуть сховатися від страху в шафу або під ліжку, можуть забитися в кут;

якщо на потерпілому горить одяг, потрібно повалити його на землю, накинути на нього який-небудь (бажано мокрий) одяг або тканину, щоб збити

вогонь, щільно притиснувши тканину до тіла, після чого викликати швидку допомогу за номером телефону «103»;

якщо загорівся одяг на вас, потрібно впасти на землю і кататися по ній, щоб збити полум'я. Бігти з палаючим на собі одягом неможна - вогонь розгориться ще більше;

для гасіння пожежі можна використовувати пожежні гідранти, вогнегасники, пісок, воду, землю, вологі ковдри;

такі речовини, як гас, розчинники, бензин, органічні масла слід гасити тільки за допомогою спеціальних засобів. Для гасіння таких речовин використовують інші види вогнегасників. Якщо таких вогнегасників під рукою немає, можна засипати їх піском або землею. При невеликому вогнищі спалаху бензин і подібні речовини можна накрити азбестовим або брезентовим покривалом, а також вологою тканиною або одягом;

при загорянні проводки чи електрообладнання спочатку необхідно вимкнути рубильник, вимикач, електричні пробки і тільки після цього починати гасити вогонь.

Порядок дій у разі виникнення пожежі, якщо ви перебуваєте вдома, є наступним:

- Якщо ви прокинулися від тріску пожежі або запаху диму, потрібно не сісти в ліжку і не встати з нього, а скотитися прямо на підлогу. До дверей або балкону потрібно пересуватися поповзом, але двері не можна відкривати відразу, а потихеньку і повільно, щоб не викликати ще більше загоряння.

- Якщо двері не гарячі, можна їх відкрити і швидко вийти з приміщення. Якщо двері гарячі, немає сенсу їх відкривати - дим і полум'я не дадуть вам вийти.

- Потрібно закрити тканиною або одягом всі отвори, щоб дим не проникав у приміщення, де ви знаходитесь.

- Слід обережно відкрити вікно і покликати на допомогу. Якщо поруч мобільний телефон, зателефонуйте за номером телефону «101» і викличте пожежників-рятувальників.

- Якщо відкрити вікно не вийшло, потрібно розбити його якимось важким предметом: табуреткою, вазою, стільцем.
- Якщо вийшло вийти через двері, потрібно поповзом вибратися з будівлі, закриваючи за собою всі двері, щоб дим не поширювався далі.
- При пожежі не можна користуватися ліфтами! У висотних будинках бігти крізь вогонь небезпечно, в таких випадках є можливість врятуватися на даху будівлі.

Отже, пожежа – велике лихо, протиставити якому можна лише правильні дії та впевненість у собі.

Електроприлади

Майже чверть усіх зафіксованих пожеж, за статистичними даними, трапляється через несправність електричних приладів, при цьому понад 70% пожеж - у житловому секторі.

Перше місце серед винуватців пожеж посідають кабелі та електричні проводи, загорання яких стає причиною основної кількості пожеж з найбільш важкими наслідками. Користування несправними електрообігрівачами викликає найбільшу кількість жертв і посідає друге місце у рейтингу пожежної небезпеки. Улюблені нами телевізори – на третьому місці за рівнем небезпеки.

Тому всім необхідно знати корисні відомості про основні електроприлади, які ми використовуємо у побуті.

Зараз у нашій країні поступово проводиться перехід на трипровідну розетку – так звану євророзетку. Вона не лише живить прилад, але й забезпечує його заземлення. Але встановлювати її повинен лише професійний електрик.

Треба знати, що при проведенні схованої електропроводки треба виконувати декілька особливих умов: кабель повинний бути таким, що не розповсюджує горіння, або розміщуватися у сталевих трубах з певною товщиною стінки, яка не прогорить внаслідок короткого замикання тощо.

Варто пам'ятати, що “режим очікування” (світовий фотодіод) у телевізора, музичного центра, комп'ютера й іншої техніки – це пожежонебезпечний режим електроприладу. Залишивши телевізор у “режимі очікування”, ви повинні уявляти собі, що всі його вузли знаходяться під напругою, не ввімкнуте лише розгорнення екрану. Загоряння може відбутися під час вашої відсутності через перепади напруги електромережі або під час грози, якщо блискавкозахист будинку недостатній. Імпорتنі моделі погано переносять властивості наших вітчизняних електромереж.

Телевізор старої моделі повинен бути розташований так, щоб під час роботи він нормально охолоджувався (небезпечно ставити його біля батареї, засовувати в нішу стіни, закривати задню панель декоративною серветкою). Підхід до розетки повинен бути безпечним для можливості швидкого відключення; навколо телевізора неможна тримати легкозаймистих матеріалів (штори, книги, газети, пластикові серветки та інше), неможна ставити на нього зверху вазу з водою, особливо якщо в будинку є діти або тварини, які можуть пролити воду і влаштувати замикання.

Неприємностей можуть завдати й інші електроприлади.

Візьміть собі за правило: не відходити від праски, коли вона увімкнута. Ставити її можна лише на негорючу підставку. Робоча поверхня праски не повинна торкатися горючих матеріалів. Обов'язково замініть або віддайте до ремонту свою праску, якщо у неї не працює терморегулятор, пошкоджено вилку або електрошнур. Якщо загорання трапилося на ваших очах, треба діяти таким чином: вимкнути праску, закутати її в щільну тканину або залити водою. З цим можна впоратися за кілька секунд. Якщо ж все трапилося без вас, залишається якомога швидше викликати пожежників-рятувальників, зачинити двері та евакуюватися разом із сусідами.

Електроплитку, так само, як і праску, не залишайте без нагляду. Не використовуйте її для обігріву замість електронагрівального приладу – це особливо небезпечно вночі. Ввімкнута плитка має стояти на негорючій підставці, яка до того ж не проводить електричний струм. Поруч неможна

розміщувати горючі матеріали. Найбільш небезпечні електричні плитки старих конструкцій та саморобні: з відкритою спіраллю або з нагрівальним диском, однаковим за розміром з корпусом самої плитки – їм не місце у вашій оселі.

Уявіть, що ввечері вам або вашій дитині світ лампи здався занадто яскравим, ви накрили світильник шматком тканини, а потім заснули. Неможна так ризикувати! Якщо необхідно, придбайте нічник, або настільну лампу з регулятором освітленості.

Давно і міцно увійшов у наш побут електричний дзвінок. Ми настільки до нього звикли, що навіть думка про те, що дзвінок може стати причиною пожежі в квартирі, здається абсурдною. Однак при заклинюванні дзвінкової кнопки його небезпека зростає. Від довгого проходження струму виникає перегрів обмотки електромагніту, руйнування ізоляції та замикання.

Найбільш надійним та небезпечним електроприладом вважають холодильник. Він працює десятки років, засунутий у нішу або притулений до стіни. Однак робота реле, за допомогою якого відбувається багаторазове вмикання та вимикання компресору, в пожежному відношенні вважається найбільш небезпечною. Достатньо перегріву, невеличкого замикання, і пил, що накопичився за холодильником та на його задній панелі, почне розповсюджувати полум'я. До того ж, зазвичай на кухні поруч із холодильником – штори, рушники, картонні коробки – все, що легко загорається. Профілактика на цей випадок зовсім нескладна: кожен півроку потрібно, вимкнувши холодильник від мережі, повернути його на 180 градусів, попилососити або витерти пил та бруд вологою ганчіркою.

Коли на дворі холодно, а опалення відімкнене, люди починають грітися електричними приладами. Саме користування несправними електрообігрівачами посідає друге місце у рейтингу пожежної безпеки.

Якщо для обігріву житла Ви плануєте використовувати електрообігрівачі, то відмовтеся від саморобних приладів – це небезпечно. У спеціалізованих магазинах представлений широкий вибір обігрівачів заводського виробництва. Краще купувати ті, що оснащені функцією автоматичного відключення. Перед

експлуатацією прилад потрібно перевірити на працездатність. Щоб унебезпечити себе, необхідно використовувати обігрівачі відповідно до правил експлуатації. Забороняється експлуатація електронагрівальних приладів при відсутності або несправності терморегуляторів.

Найбільш поширеною причиною пожеж, що відбуваються через обігрівачі, є їх перегрів, знаходження поряд з ними легкозаймистих предметів. Тому штори, меблі та інше мають знаходитися на відстані не ближче 1 метра від обігрівача. Пам'ятайте, що не можна сушити на ньому речі. Необхідно враховувати, що потужність більшості сучасних обігрівачів дуже велика. Необхідно усвідомлювати, що їх використання створює серйозне навантаження на електромережу. Стара електропроводка може не витримати такого енергоспоживання. Неприпустимо включати електрообігрівач через трійник або подовжувач. Використання електричного обігрівача у ванній кімнаті не дозволяється, оскільки там існує небезпека його контакту з водою. Перш ніж вийти з кімнати або лягти спати, необхідно вимкнути прилад, бо саме залишений без нагляду, він найчастіше стає причиною пожежі.

Не використовуйте обігрівач у приміщенні з лакофарбовими матеріалами, розчинниками та іншими займистими рідинами. Не можна його встановлювати у захаращених і засмічених приміщеннях. Не розміщуйте мережеві дроти обігрівача під килими та інші покриття. Не ставте на дроти важкі предмети (наприклад, меблі). Переконайтеся, що штекер вставлено в розетку щільно! Інакше він може перегрітися. Уважно прочитайте інструкцію з експлуатації приладу. Переконайтеся, що він підходить за всіма параметрами.

На ринку існує величезний вибір таких пристроїв, і ось декілька порад при виборі обігрівача:

Масляний радіатор – один з найпопулярніших домашніх обігрівачів. Він являє собою електричну батарею (нагадує звичайну батарею центрального опалення), наповнену маслом. Радіатор працює методом нагрівання його металеві поверхні. Потім тепло цілеспрямовано розсіюється в різні сторони. Кімната поступово нагрівається, а найтепліше місце знаходиться біля

обігрівача.

Переваги масляних радіаторів полягають в тому, що вони можуть працювати протягом декількох діб, при цьому нагрівальний елемент не згорить; він пожежобезпечний; не спалює кисень і пил, не дає неприємних запахів. Працює безшумно. Недоліки масляних радіаторів у тому, що їх не можна ставити поряд з легкоплавкими предметами, оскільки поверхня нагрівається до 110°C.

Конвектори – побутові обігрівачі, добре відомі ще з 80-х років минулого століття. Вони працюють завдяки спеціальному тенту. Холодне повітря до конвектора потрапляє знизу, всередині нагрівається і виходить зверху. Такий прилад забезпечує рівномірний та природний обігрів приміщення. Правда, якщо в конвектор не вбудований вентилятор, то в кімнаті тепліше стане не відразу.

Плюси побутового конвектора: він пожежобезпечний; має вбудований термостат, може сам регулювати температуру – не потрібно відключати; працює безшумно; має гарний естетичний вигляд. Є й мінуси: якщо в конвекторі немає вбудованого вентилятора, приміщення буде нагріватися дуже повільно.

Тепловентилятор за своїм принципом роботи дуже схожий на конвектор. Усередині нього є вентилятор і нагрівальна спіраль. Повітря, що проходить крізь нього, нагрівається, нагріваючи приміщення. Від тепловентилятора кімната нагрівається дуже швидко; він не потребує виключення, оскільки термостат регулює температуру автоматично; у разі падіння самостійно відключається; захищений від перегріву. При цьому під час роботи тепловентилятор трохи шумить; пил, що накопичується на спіралі, згорає, тому може з'явитися неприємний запах.

Побутові інфрачервоні обігрівачі працюють завдяки кварцовій лампі, яка знаходиться у металевому корпусі. На відміну від інших моделей, даний прилад

обігриває не повітря, а предмети, на які його направили. Інфрачервоний обігривач ідеально підходить для обігриву великих приміщень.

Настінні плівкові або керамічні обігривачі – це найсучасніші кімнатні обігривачі, розроблені з використанням нанотехнологій. Його нагривальним елементом є карбонова нитка. А от зовні прилад має вигляд красивого барвистого панно, і зовсім не схожий на звичайний побутовий обігривач. Переваги керамічних обігривачів: безшумна робота; пожежобезпечний (його поверхня нагривається не більше 70 градусів С); економічний; не сушить повітря, не спалює кисень; можна використовувати в приміщеннях з високою вологістю; мобільний і компактний. Єдиним недоліком є швидке остигання після вимкнення.

За статистикою, причина кожної третьої пожежі – неякісний обігривач. У зв'язку з цим дотримуйтеся порад фахівців, які рекомендують купувати обігривач оригінального виробництва. Не соромтеся уточнити наявність сертифікату якості даного виробу.

Слідкуйте за станом опалювального приладу: вчасно ремонтуйте і замінійте деталі, якщо вони вийшли з ладу. Міняйте запобіжники, розбובтані або деформовані штекери.

Заходи першої допомоги при опіках

Серед різноманітних травм, від яких може постраждати людина, опіки – найбільш хворобливі та небезпечні для життя.

Проблема виживання після отримання великих опіків залишається однією із найскладніших проблем медицини. Дія високої температури на організм не обмежується лише хворобливими проявами в місці травми. Наслідки опіку шкіри навіть звичайним окропом дуже часто призводять до смерті протягом декількох діб.

Причиною загибелі стають опіковий шок або опікова хвороба, які виникають у випадку глибоких поразок тканин або якщо площа опікової поверхні велика. Площу опіку прийнято визначати в такий спосіб: рука – 9%; груди й живіт – по 9%; нога – 18% поверхні тіла. Опік промежини та геніталій, а також опік стравоходу є шокогенними ушкодженнями, їх прийнято дорівнювати до 10% площі опіку. За глибиною поразки тканин опіки бувають 4-х ступенів: 1-ша характеризується почервонінням шкіри, 2-га – появою міхурів, заповнених прозорою рідиною, 3-а й 4-та – повне руйнування шкіри та м'язового шару під нею.

У результаті великих опіків через ушкоджену шкіру відбувається масивна плазмовтрата. За лічені години потерпілий може втратити до 3-4 літрів рідини. Результати такого зневоднювання бувають непоправні.

Порушення цілісності шкірного бар'єра залишає організм зовсім беззахисним перед будь-якою інфекцією. Загальне зараження – сепсис – різко погіршує стан потерпілого. Ситуація збільшується ще й тим, що з ушкоджених тканин у кров починає надходити вільний міоглобін, що призводить до гострої ниркової недостатності.

Остаточний результат при великих опіках багато в чому залежить від того, наскільки грамотно й швидко було надано першу допомогу.

По-перше, оскільки біль від опіків спричиняє пекельні страждання, для запобігання розвитку шоку необхідно швидко дати постраждалому знеболююче.

По-друге, досить обкласти обпалену поверхню міхурами з льодом або целофановими пакетами, наповненими снігом або холодною водою, щоб значно зменшити втрату плазми. Прикладати холод потрібно поверх чистої пелюшки або простирадла.

У жодному разі не можна змазувати обпалену поверхню олією, вазеліном, обсипати содою або борошном. Будь-які втручання з метою видалення обвугленого одягу, очищення раневої поверхні та розкриття міхурів

спричиняють не лише жахливий біль і збільшують шок, але й сприяють проникненню інфекції.

При тривалому очікуванні «швидкої допомоги» потрібно забезпечити постраждалого рясним теплим питвом.

І пам'ятайте, від заходів першої допомоги може залежати життя людини.

Отруєння грибами

Сезон масового збирання грибів завжди призводить до підвищеного ризику отруєння. Кількість постраждалих від вживання отруйних грибів збільшується рік від року.

Небезпечні гриби поділяються на три групи: умовно їстівні, неїстівні та отруйні. Умовно їстівні - це гриби, що містять отруйні або подразнюючі речовини, які зазвичай руйнуються при спеціальних видах обробки. Неїстівними грибами називаються гриби, що мають неприємний запах, гіркий чи їдкий смак. Такі гриби не викликають отруєнь, але можуть бути причиною порушень травлення, неприємних відчуттів. І нарешті, до групи отруйних включаються гриби, що містять токсини, які не руйнуються за жодних методів кулінарної обробки.

Найбільш отруйними, смертельно небезпечними грибами вважаються бліда поганка і два схожих на неї гриба: білий мухомор і мухомор смердючий. Далі йде павутинник помаранчево-червоний отруйний, павутинник особливий, червоний мухомор. Всі гриби-вбивці пластинчасті. Смертельне отруєння блідою поганкою можна отримати, якщо з'їсти один, половину або навіть третину гриба! Швидкодіючий токсин фаллоідін, що міститься у ній, вражає печінку і нирки, як і ще більш токсичний, але діючий повільніше аманитин.

До грибів як до продукту харчування треба завжди ставитися дуже обережно. Основними причинами отруєнь є вживання отруйних грибів; неправильне приготування умовно їстівних грибів, вживання старих або зіпсованих їстівних грибів; вживання грибів, що мають двійників або змінилися

внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

Гриби - це не що інше, як своєрідний пілосос, який втягує і концентрує в собі практично все, що його оточує. Навіть зірвавши дикоростучий їстівний гриб, не можна гарантувати, що на його поверхні або в його тілі не містяться речовини, спровоковані факторами екологічного неблагополуччя в місцях зростання, наприклад, кислотний дощ.

Також не менш небезпечні отруєння, викликані грибами, консервованими в домашніх умовах, якщо їх готували без урахування необхідних правил гігієни і режиму стерилізації. При цьому крім отруєння грибними отрутами можна отримати ще й важке отруєння токсином ботулізму!

Первинні ознаки отруєння: нудота, блювання, біль у животі, пронос - з'являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, а також кількості з'їдених грибів. Біль і напади блювоти повторюються декілька разів через 6-48 годин. Далі йдуть посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, пронос, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Смерть настає через 5-10 днів після отруєння. Щоб запобігти лиху, дотримуйтеся правил, які необхідно виконувати кожній людині.

При отруєнні грибами негайно телефонуйте в Швидку допомогу. Одночасно починайте промивати шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 таблеток), коли промивні води стануть чистими.

В жодному разі не можна вживати будь-які ліки та їжу, а тим більше алкогольні напої, молоко, - це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишківнику.

Після надання першої допомоги випийте міцний чай, каву або злегка підсолену воду, щоб відновити водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг грілки.

Запам'ятайте: отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Тому обов'язково зверніться до фахівців, адже на кону - ваше життя!

Побутові отруєння

Це може трапитися з кожним. І напевно траплялося. Симптоми отруєння знайомі кожному з нас, і пережити їх – випробування не із приємних. Як же запобігти такому лиху, як побутове отруєння? Як допомогти хворому скоріше повернутися до нормального життя?

Перша допомога при отруєнні полягає в якомога швидкішому видаленні отрути з організму, знешкодженні її за допомогою протиотрути та усуненні больових відчуттів, які викликала отрута. Для цього потрібно послідовно зробити наступне:

- дати хворому ложку суміші води із подрібненим активованим вугіллям або поліфепамом;
- промивати шлунок водою кімнатної температури по 300-500 мілілітрів, викликаючи блювоту. Загальний обсяг води для промивання – 12 літрів;
- знову дати активоване вугілля або його аналоги;
- зігріти людину, дати випити міцний чай або каву без цукру.

Слід знати, що при гострому апендициті й виразці шлунку симптоми можуть бути схожими на отруєння, тому промивати шлунок можна, якщо немає сумніву в отруєнні.

Коли відомо, що людина отруїлася етиловим спиртом, потрібно дати їй понюхати нашатирний спирт, потім промити шлунок, дати проносне, потім воду з нашатирним спиртом (на склянку води 3-5 крапель).

Ознаки отруєння метиловим спиртом проявляються через 1-2 дні: болі в литках, мелькання мушок перед очами, сліпота. Самолікування загрожує смертю. Тому потрібно негайно звернутися в лікувальну установу.

Слід зменшувати контакт із повітрям, яке містить пари бензину або аніліну, - вони можуть усмоктуватися навіть шкірою. І не обсмоктуйте кольорові олівці: вони містять анілінові барвники!

Дотримуйтеся техніки безпеки роботи з розчинниками або аніліновими барвниками. Якщо ви відчули себе погано – зніміть забруднений одяг, вимийте тіло теплою водою. Гарячі ванни протипоказані, так само як і ліки від головного болю та алкоголь. Слід забезпечити доступ свіжого повітря, прийняти вітамін «С» із глюкозою або з'їсти виноград.

Для запобігання отруєння організму свинцем потрібно обережно працювати із свинцевим білилом, не розбирати акумулятори, дотримуватися техніки безпеки при паянні, не вживати газетний папір для побутових потреб та не давати його маленьким дітям, не зберігати в кришталевому й глазурованому керамічному посуді кисле варіння, маринади; не вживати в їжу плоди та ягоди з рослин поблизу автомобільних доріг.

Не можна вживати зерно, арахіс або кукурудзу, які перезимували в полі, – це небезпечні джерела гострих отруєнь і онкологічних захворювань.

Не можна пробувати на смак незнайомі ягоди, дикий мед, рвати листя та стебла невідомих рослин, і тим більше гриби – вони можуть бути отрутні.

Найбільша кількість отруйних речовин утримується в хижих рибах (окуні, соми, щуки), виловлених із забруднених водоймищ.

І, звичайно ж, не забувайте про те, що чистота – запорука здоров'я. Мийте руки перед їжею, після відвідування туалету, після обробки сирого м'яса, риби, яєць, після торкання до свійських тварин. Будьте акуратними та розсудливими, і тоді побутові отруєння вам не загрожують.

Отруєння медикаментами

Під час епідемії коронавірусу COVID-19 багато людей вдаються до самолікування та псевдопрофілактики захворювання медичними препаратами.

Надзвичайно великий асортимент лікарських засобів у наших аптеках та можливість їх придбати без рецепта може завдати непоправної шкоди здоров'ю. Самостійний прийом ліків без рекомендації медиків, вживання лікарських засобів, у яких сплив термін зберігання, недотримання інструкцій із застосування, безсистемне лікування, безліч підробок на фармацевтичному ринку – все це створює реальну загрозу отруєння медикаментами.

Як же уникнути такого отруєння?

Пам'ятайте, що передозування жарознижувальних, протизапальних засобів може стати причиною гострого отруєння, що супроводжується ураженням нирок, печінки.

Не припускайте передозування снодійних та заспокійливих засобів – це може призвести до непритомності і навіть смерті.

Передозування серцево-судинних препаратів, як правило, призводить до розладів серцевого ритму, які можуть закінчитися раптовою зупинкою серця.

Особливу увагу звертайте на правила зберігання ліків: деякі з них мають зберігатися в холодильнику, деякі – у темному місці. Переважна більшість медикаментів вимагає зберігання при кімнатній температурі, тобто близько 20 градусів (якщо на упаковці не вказаний інший температурний режим). Напис «у прохолодному місці» відповідає 12-15 градусам.

Більшість ліків, що виготовляються в аптеці (краплі, мікстури), розраховані на використання упродовж 2-10 днів, тобто непридатні для тривалого зберігання.

Велике значення для ефективності дії ліків має час їх прийому: до, під час їжі чи після неї. Про це вас має попередити лікар, який призначив препарати. Ви можете уточнити це у фармацевта чи провізора аптеки або прочитати в анотації, яка є в кожній упаковці.

Не приймайте ліки у присутності маленьких дітей та не залишайте їх у доступному для них місці, бо малеча може наслідувати ваші дії.

Як правило, з лікарськими препаратами несумісний алкоголь. Таке поєднання становить значну небезпеку для здоров'я.

Зазвичай ліки запивають водою. При певних показаннях (для попередження подразнення слизової оболонки шлунка) – мінеральними водами або молоком.

Приймати ліки слід сидячи або стоячи, але в жодному разі не в горизонтальному положенні, бо вони можуть прилипати до стравоходу.

Якщо ви приймаєте кілька препаратів, краще робити інтервал між ними в 10-15 хвилин і запивати теплою водою.

Не намагайтеся прискорити дію пігулок, розжовуючи їх, замість того, щоб проковтнути та запити водою. Це небезпечно, особливо якщо стосується знеболювальних засобів. Лише в окремих випадках, наприклад, при наданні невідкладної допомоги при болях в серці, можна розжувати пігулку.

Капсули необхідно ковтати цілими, з оболонкою.

Купуючи ліки, уважно прочитайте в анотації протипоказання до них. Чим солідніша фірма-виробник, тим більше побічних дій указано в інструкції. Тому обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.

Якщо термін придатності ліків вичерпався, і вам потрібно викинути їх – викидайте тільки порожні упаковки і флакони, а їхній вміст знищуйте. Таблетки та порошки розчиніть у воді та вилийте в каналізацію. Мікстури, краплі, настоянки та інші рідини слід відправити туди ж.

Треба остерігатися підроблених медичних препаратів. Але як їх розпізнати? Головними ознаками підробки можна вважати наступні.

Нечітко видно номер серії та дату виготовлення на коробці.

На упаковці відсутній рельєфний напис азбукою Бройля (для незрячих).

Дата виготовлення на блістері може читатися не з того боку.

Листівка-вкладиш справжніх ліків розташована так, що ділиться блістером навпіл, у підробці – збоку від блістера.

Інструкція українською мовою є ксерокопією.

Ціна значно нижча від звичної.

Якщо людина все ж таки отруїлася ліками, слід знати заходи надання першої допомоги.

Постарайтесь з'ясувати, який препарат, у якій дозі і коли було прийнято постраждалим. Не потрібно викидати залишені медикаменти або упаковку від них (інформація буде потрібна токсикологам). негайно викличте швидку допомогу. Якщо хворий отруївся через прийом ліків та перебуває в притомному стані, дайте йому випити теплу підсолену воду (приблизно літр), викличте блювання, дайте активоване вугілля з розрахунку один грам на 10 кілограмів ваги людини.

Якщо до приїзду швидкої хворий знепритомнів, але пульс і дихання у відносній нормі, уложіть його, повернувши голову на бік. Кожні дві хвилини перевіряйте наявність дихання й пульсу. У разі їх зникнення починайте робити штучне дихання та непрямий масаж серця. Не зупиняйтеся до того часу, поки не прибудуть медики.

Отже, будьте вкрай уважними та обережними із лікарськими препаратами.

Пацюки

У буддійських переказах пацюк символізує багатство, мудрість, добробут. У східних релігіях образ пацюка лише позитивний, на відміну від європейської культури, яка ставиться до цих гризунів з побоюванням і брідливістю. Щоб людина створила негативний образ пацюка, вистачило кілька страшних епідемій чуми, міцно пов'язаних у свідомості з її розносником – пацюком. Від тих пір його образ дуже прикрашений! Чого тільки в народних повір'ях пацюки не робили! І загибель провіщали, і лиха насилали, і духи злі в них нібито вселялися... Ось такий він - споконвічний контраст східного і європейського світоглядів.

При всій повазі до різних культурних традицій, пропонуємо відсунути містику і глянути на пацюка з погляду сучасної науки.

Пацюк - це гризун сімейства мишачих, що живе практично на всіх материках. Це сімейство нараховує більш за всіх видів відомих на сьогоднішній день ссавців - близько 1700! Чисельність мишей і пацюків настільки велика, що може суперничати з чисельністю всього людства! У середньому на кожну людину приходиться по два пацюки.

Так, наприклад, в американському Нью-Йорку, за припущеннями експертів, живе близько 2 мільйонів щурів, при цьому людське населення міста становить 8,5 мільйонів осіб.

Проблема пацюків є досить актуальною і для італійського Риму, а в столиці Франції Парижі, населення якого становить близько 2,2 мільйонів жителів, щурів нараховують близько 4 мільйонів.

І для України – аграрної держави з багатими ланами та щедрими врожайми пацюки становлять серйозну загрозу.

Як же саме пацюки можуть нашкодити сьогоднішній людині?

Наприклад, у місті, у підвалі житлового будинку активно розплодилися гризуни. Мешканці перших, як правило, поверхів скаржаться: тварини вилазять через унітаз, через стояк, у кухню, ходять по столу, псують продукти. Але ж пацюк може бути заражений небезпечним для людини інфекційним захворюванням: лептоспірозом, туляремією, ерсиніозом – усього до 70 захворювань. На жаль, і на продовольчих складах буває дуже багато гризунів. Коли людина купує продукти, вона не може бути застрахована від їхньої шкідливості: не виключено, що по них теж "хтось бігав".

З незапам'ятних часів по сьогоднішній день людина веде з пацюками постійну боротьбу, тривалість якої натякає на висновок, що людина і пацюк - рівні супротивники.

Свою війну проти гризунів людство називає **дератизація**. Цей термін прийшов із Франції й означає наступне: **де** - винищення, **рат** - корінь родової назви пацюків ратус, усе разом - знищення пацюків. Дератизацію проводять у

житлових і нежитлових приміщеннях, транспорті, а також на відкритих місцевостях. Це є одним із дієвих способів боротьби зі спалахами інфекційних захворювань шляхом винищування гризунів – носіїв і джерел багатьох із них.

Всі прекрасно розуміють, що знищити пацюків на 100% не можна. Тому мета дератизації - встановити і підтримувати якісний показник припустимого рівня чисельності гризунів, при якому не буде претензій з боку людини. У 1990 році були введені критерії, за якими встановлено відсотки звільненої від гризунів площі: 80% - задовільно, 90% - добре, а 95% - дуже добре.

Підтримка незначної або нульової чисельності популяції гризунів після проведення дератизаційних заходів цілком у нашій владі. Як би банально це не звучало, чистота - дійсно запорука здоров'я. Помічено: чим вище рівень життя і побутова культура в тій або іншій місцевості, тим чистіше і безпечніше там життя.

Так що пацюків не треба ненавидіти або боятися. Ріст їхньої чисельності просто не треба провокувати! Не розкидайте сміття, не створюйте перенаселеності міських кварталів - пацюки самі підуть, якщо їм не буде чим поживитися...

Бережіть себе і пам'ятайте, що безпека нашого життя і здоров'я найчастіше залежить від нас самих.

Шкідливі кімнатні комахи

Комахи в квартирі діляться не тільки за видом, але й за тією шкодою, що здатні завдати мешканцям і домашнім вихованцям. З деякими представниками шкідників, які облюбували людське житло, люди часом уживаються, але є і такі, що роблять таке сусідство нестерпним. Ці комахи здатні перетворити життя мешканців квартири на справжнє пекло, являючи при цьому пряму загрозу здоров'ю. При укусах вони діляться з жертвою атаки збудниками грізних інфекцій, які прямо потрапляють в кров, викликаючи в укушеного зараження. Крім цього, в уражених місцях виникає алергія, відзначається свербіж та почервоніння. Ситуація з укусами може довести і до дерматиту.

Клопи постільні. Ці дрібні комахи в квартирі мало помітні, від світла ховаються, атакуючи тільки в темряві. Живуть і розмножуються в темних малодоступних зонах - щілинах, нішах, за шафами і висячими картинами, у днищах диванів і крісел, всередині побутової техніки.

Являють собою маленьких, сильно сплюснутих коричневих комах. Виявляються в квартирі швидше за залишеними екскрементами і кров'яними слідами на ліжку.

Підозрюються наукою як переносники таких інфекцій, як гепатит В, туляремія, туберкульоз, черевний тиф, бруцельоз, сибірська виразка.

Але найбільш відчутна ознака такого сусідства - це позбавлення спокійного сну і сліди на шкірі від нічних атак, які, які до того ж сильно зудять.

До речі! Клопи, потрапивши до постійного джерела їжі, не будучи вчасно виявленими, заселять навіть найдоглянітішу квартиру, абсолютно не зважаючи на дотримання господарями санітарних правил. Тому не зовсім правильно вважати, що клопи - показник неохайності, і тим більше не варто соромитися факту їх появи в будинку.

Вивести білизняного клопа досить складно. Він швидко адаптується до несприятливих умов. Тому слід не тільки правильно вибрати засоби від клопів в квартирі, але і звернутися за допомогою до фахівців санепідемстанції. Адже часто заходи з витравлювання цих комах в багатоквартирних будинках призводять лише до міграції особин на більш спокійну територію. Після клоп може повертатися на вже освоєні місця.

Слід потурбуватися про профілактичні заходи, які допоможуть запобігти проникненню клопів в будинок. Але якщо ж особина вже проникла, то для неї повинні бути створені несприятливі умови. При цьому клоп не зможе активно розмножуватися і швидко покине це житло. Отже:

- необхідно регулярно проводити вологе прибирання підлоги, додаючи в воду ефірні масла, нашатир, оцет і т.д.;
- у місцях можливого перебування комах можна розкласти пучки рослин: пижми, м'яти, полину.

Якщо ж у вашому будинку вже присутні клопи, слід звернутися до фахівців. Адже потруїти паразитів в домашніх умовах можна, але вони виявляють стійкість до різних хімічних речовин. Згубно впливають на організм постільного клопа такі методи:

обробка кімнат парогенератором - висока температура дозволяє вбити не тільки дорослих особин, але і їх личинки;

приміщення обробляють два рази сильнодіючими інсектицидами з проміжком у два тижні.

Блохи. Цих жвавих комах в квартирі виявити також непросто - блоха блискавично переміщається в стрибку, що може досягати півметра. Кровососа можна помітити тільки в момент укусу, який за больовими відчуттями і свербінням не сплутаєш з іншими видами комах, що можуть заселити квартиру.

Тільце у блохи дрібне, позбавлене крилець, вузьке в боках, вкрите дрібними щетинками, за рахунок яких кровосос привільно відчуває себе в гущі вовни або ворсу.

Комахи аналогічно намагаються окупувати щілини, ніші, килими, м'яку обшивку та інші безпечні їм зони квартири. При укусі можуть наділити жертву таким «букетом» інфекцій, як туляремія, бруцельоз, сальмонельоз, віруси гепатиту та енцефаліту, гельмінти.

Зверніть увагу на домашніх улюбленців, на наявність гризунів в підвалі і на горищі будинку, на гнізда птахів в зоні вікон та балкону. Це найбільш ймовірні вогнища блошиної навали на квартиру.

Таргани. Цих комах, що бігають по квартирі, знає кожен. З безлічі тарганів тільки двоє прижилися у людини - коричневий прусак і чорний тарган.

Ці домашні шкідники, будучи абсолютно всеїдними, поглинають практично всю органіку в квартирі: харчові залишки, папір, тканину, шкіру. Є задокументовані факти прогризання поверхневого шару шкіри у сплячих людей.

Володіючи чудово розвиненим гризучим апаратом з потужними твердими щелепами, тарган здатний завдавати больові укуси. А оскільки це відбувається

зазвичай вночі, коли комаха почуває себе в безпеці і веде активну життєдіяльність, під особливою загрозою опиняються діти.

Контактуючи регулярно зі сміттєвими відходами, комахи переносять на свіжі продукти і посуд збудників дизентерії, сальмонельозу, можуть стати причиною розладів травної системи, викликати алергію.

Боротися з цими паразитами можна за допомогою хімічних засобів: "Раптор", "Дихлофос", спеціальна крейда, контейнери-пастки; мазі, креми.

Фахівці рекомендують звернути увагу на ультразвукові відлякувачі. Вони негативно діють на комах, але для людей є безпечними.

Слід знати, що крім отрутохімікатів, таргани гинуть від холоду. Люблять не тільки тепло, але і вогкість.

Будинкові (фараонові) мурахи. Цих жовтих або світло-коричневих дрібних комах в квартирі помітити легко - вони не ховаються, відкрито подорожуючи колоніями по стінах житла, окуповують будь-який простір, де тепло, не сухо і багато їжі. Їх можна виявити в найнесподіваніших місцях - між сторінок книг, під шпалерами, в упакованій крупі, в шафах з одягом.

Сімейство комах може досягати декількох сотень тисяч особин, а мурашник охоплювати територію всього багатоквартирного будинку. Тому їх так важко винищити з квартири - обробляти інсектицидами доводиться всі приміщення в будинку, як житлові, так і загальні.

Боляче кусають, при цьому переносять деякі небезпечні віруси, зокрема, поліомієліту. Дрібних домашніх вихованців можуть погубити, забившись в дихальні ходи.

Домашніх мурах теж можна вивести народними засобами: посипте сіллю їхнє гніздо і ті місця, де вони повзають.

Також домашні мурашки не люблять запахів таких продуктів і трав: цибулі, листя бузини, полину, петрушки, часнику, дикої м'яти.

Приманка для мурах є простою: 50 г води, 5-6 г бури, 50 г цукру. Ці складові треба перемішати і покласти порціями в місцях скупчення мурашок.

Також можна змішати свіжі дріжджі, розведені звичайної сирою водою до консистенції густої сметани, додавши щось солоденьке.

Мурашки не будуть забиватися в харчові продукти, якщо краї посуду змастити соняшниковою олією.

Моль. Цей метелик також не потребує представлення, бо відомий всім здатністю прогризати хутро, шкіру і тканину, а також псують продукти харчування.

Домашня моль «спеціалізується» на хутрі, проробляючи на хутряних виробах «стрижку» і відкладаючи туди потомство.

Кімнатна моль в стадії метелика не шкодить, а ось її гусениці дірявлять одяг і оббивку м'яких меблів, не гребуючи і рослинною їжею - запасами крупи та борошна.

Моль боїться сонячного світла і свіжого повітря, тому речі, які часто носять, перуть і сушать на сонці, не потребують захисту від молі.

Відлякують моль висушені апельсинові кірки, листя тютюну, трава полину, махорка, кімнатна герань, горіхове листя, трава звіробою та лаванда.

Зберігати речі потрібно обов'язково чистими і сухими, акуратно склавши їх в поліетиленові пакети. Хутряні вироби необхідно спочатку загорнути в папір та добре запечатати липкою стрічкою, скотчем.

Крім того, у будь-який час року в вашому домі можуть завестися непрохані гості у вигляді докучливих комах. Вони з'являються через вогкість, відсутність санітарних умов, також можуть потрапити в приміщення через відкриті вікна і двері або ж за допомогою лазів в стінах або стояках.

Кімнатні мухи. Звичайні кімнатні мухи, які вже з перших сонячних теплих весняних днів не дають спокійно жити і сідають на все їстівне, як виявилось, не виносять зовсім запаху пижми. Тому можна спробувати поставити в кімнату пижму, і мухи повинні полетіти туди, де цього запаху немає. Також можна рами вікна і балконних дверей змастити звичайним столовим оцтом (9%), мух буде набагато менше. Виявляється, багато комах не любить запах оцту. Також мухи не виносять запахи скипидару, гасу, касторової

олії і воску. Досить ефективним методом в боротьбі з мухами є розвішування по квартирі липких стрічок, але липка стрічка небезпечна і для людини — вішайте досить високо і ходіть акуратно, щоб випадково не зачепити її головою — волосся моментально і міцно приклеюється до стрічки, можна відчутти себе мухою, випробувавши на собі її нелегку долю.

Щоб мухи не сідали на дзеркало, слід протерти його поверхню сирою цибулиною, після чого витерти насухо м'якою ганчіркою.

Комарі. Практично всі народні засоби захищають від комарів буквально 1-2 години, тому магазинні в цьому плані будуть більш надійні, якщо хочеться спокійно спати всю ніч і вранці прокинутися не покусаним.

Зняти свербіж від комариних укусів можна простим способом: слід зробити розчин харчової соди (1/2 чайної ложки соди на 1 склянку води) і цим розчином змастити місце укусу.

Павуки. Павуки у квартирі не здатні спричинити людині фізичної шкоди, але їх присутність неможна назвати приємною. Павуки не люблять чистоту, для них ідеальним середовищем існування є брудні пилові темні кімнати, тому найправильнішим народним засобом від павуків є банальне прибирання, і чим частіше його проводити - тим менше павуків.

Отже, захистити своє житло від непроханих дрібних гостей хоча й не завжди легко, але цілком можливо.

Якість питної води

Все на нашій планеті живе завдяки воді. Вода може як вилікувати, так і нашкодити здоров'ю, тому потрібно постійно контролювати її якість. З впевненістю можна стверджувати, що кожен українець хоча б раз замислювався над питанням якості питної води. Щодня ЗМІ наголошують на тому, що не можна вживати водопровідну воду з-під крану, без застосування фільтрів.

Головними «ворогами» якісної питної води є незадовільний технічний стан водопровідних споруд і мереж, зношеність яких в окремих регіонах

становить від 30 до 70%, несвоєчасне проведення капітальних та поточних планово-профілактичних ремонтів, ліквідації аварій.

Невідповідність якості питної води нормативним вимогам є головною причиною поширення багатьох інфекційних хвороб: вірусного гепатиту А, ротавірусних інфекцій, інфекцій бактеріальної природи.

Кожна дев'ята проба питної води з сільських водопроводів та кожна третя проба із джерел децентралізованого водопостачання не відповідає вимогам стандарту за бактеріологічними показниками. Більшість сільського населення споживає без очищення забруднену нітратами воду, а це дуже небезпечно для здоров'я. Чим саме? А тим, що таке забруднення викликає водно-нітратну метгемоглобінемію у дітей. Це означає, що нітрати сприяють зростанню загальної захворюваності, в тому числі на інфекційні та онкологічні хвороби. 3,1% проб з водоймищ I категорії та 4,8% проб з водоймищ II категорії містять гельмінти, небезпечні для людей.

Напружений стан якості питної води спостерігається у містах Криму, Донецької, Дніпропетровської, Запорізької, Івано-Франківської, Київської, Полтавської, Чернігівської, Хмельницької та Луганської областей.

В країні приділяється багато уваги інфекційній безпеці води, і робиться це ефективно, тому вода з-під крану в Україні переважно безпечна з точки зору інфекційного забруднення. Про порушення вимог до якості води інформується водоканал і відповідні правоохоронні служби, але відповідальність за якість води несе саме водоканал.

Кожен хоче знати, як самостійно перевірити якість питної води та захистити себе від інфекційних хвороб. Мало хто з нас може похвалитися чистою, прозорою артезіанською водою у себе вдома, більшість з нас постійно змушені боротися з її зіпсованою консистенцією. Діти вживають воду, не замислюючись над її якістю, а дорослі, на жаль, не знають, якою вона має бути - ця якість. Батьки мають використовувати тільки перевірені джерела води для дитячого харчування. За даними ООН, кожні 20 секунд у світі помирає дитина від захворювань, пов'язаних з неякісною водою, а це насамперед, гіпертонія,

захворювання крові та печінки і, навіть, рак. Доки ми самі себе не захистимо від небезпеки, нам ніхто не допоможе.

При цьому слід знати, що кожен охочий українець має можливість провести комплексну перевірку питної води в підрозділах держпродспоживслужби, але за це потрібно заплатити. Жителі сільських районів, де переважно використовується для пиття і приготування їжі вода з приватних криниць, мають можливість провести таке дослідження, зокрема, на наявність у ній нітратів, пестицидів і гербіцидів, враховуючи, що кількість цих речовин у більшості випадків перевищує наявні норми через неконтрольований процес застосування мінеральних речовин для удобрення ґрунту на сільськогосподарських угіддях.

Серед основних гігієнічних вимог, що виставляються до питної води, слід відзначити наступні:

- вода повинна мати бездоганні органолептичні та фізичні якості;
- вода повинна мати оптимальний хімічний склад;
- вода не має погіршувати біологічну цінність їжі;
- вода не має вміщувати радіоактивні та токсичні хімічні речовини;
- вода не має вміщувати патогенні мікроорганізми.

Значно підвищити якість життя і позитивно вплинути на здоров'я людини може очищення питної води. Це дозволяє стверджувати, що побутові фільтри для очищення води - це питання життя!

Фільтри потрібно купувати тільки ті, що сертифіковані в Україні. Сертифікація передбачає перевірку його ефективності на нашій воді, із зазначенням його ресурсу, гігієнічного висновку міністерства охорони здоров'я України, інструкції, якої Ви маєте дотримуватися. Звичайно, краще встановлювати фільтри колективного призначення – в мережі централізованого водопостачання житлових будівель. Вони дозволяють покращувати якість води по багатьом показникам, до того ж, існують служби сервісу, які їх обслуговують.

Сьогодні найбільш поширені вугільні фільтри для води, проте сучасне водоочищення припускає використання високотехнологічних розробок. Це може бути очищення за технологією зворотного осмосу, біологічне водоочищення або очищення за допомогою синтетичних компонентів. Якісне промислове очищення води припускає комбінування різних технологій і методів, залежно від початкового стану води і поставлених завдань. Який спосіб фільтрації обрати, вирішувати Вам, але обов'язково враховуйте фізичні якості питної води.

Мийні засоби

Хто з нас не пам'ятає знайому з дитинства фразу: "Чистота - запорука здоров'я!". Здається, все правильно. Однак виникає парадокс - чим більше ми боремося за цю чистоту, тим слабкішим стає наш імунітет, а значить погіршується стан здоров'я! Сьогодні ринок побутової хімії пропонує нам найрізноманітніші засоби для досягнення стерильної чистоти. Але, купуючи пральний порошок або засіб для миття посуду, чи замислюємося ми, яка зворотна сторона цієї медалі?

Переважає більшість пральних порошоків, які є на нашому ринку, мають у своїй основі фосфатні з'єднання, поверхово активні речовини, оптичні відбілювачі, синтетичні ароматизатори, які при пранні пом'якшують воду й поліпшують миючі дії порошку. Разом з цим, під час прання усі вони осідають на тканину та нерідко залишаються на ній. У результаті ці речовини при контакті зі шкірою можуть викликати роздратування, алергійні реакції, а то й більш серйозні наслідки.

Особливо гострою ця проблема є для малят. Як свідчить статистика, сьогодні кожна десята дитина у світі народжується зі схильністю до алергійних проявів. Якщо до цього додати ослаблення імунітету та загальну несприятливу екологічну ситуацію, є від чого бити тривогу.

Пральні порошки на фосфатній основі не тільки негативно впливають безпосередньо на здоров'я людини, але й завдають величезної шкоди

навколишньому середовищу! Триполіфосфат натрію, який складає основу більшості порошків, має здатність проходити через найсучасніші очисні спорудження й потрапляти у відкриті водойми. Осідаючи на дно, він стає добривом для синьо-зелених водоростей, які починають активно розмножуватися, виділяти у воду метан, сірководень, аміак та інші токсичні речовини. Вода починає цвісти.

Наслідки контактів із синьо-зеленими водоростями можуть бути й набагато більш серйознішими. Щороку у світі фіксується близько 150.000 повідомлень про отруєння людей, які вживали рибу або інші морепродукти. Більшість із них були викликані алкалоїдними токсинами паралітичної дії, які накопичуються молюсками з отруєної водоростями водою.

Також небезпечними можуть виявитися засоби для миття посуду. Чим густіше вони, тим більше синтетичних речовин залишається на стінах посуду. А потім з їжею потрапляє в організм. Мало хто з господарок знає, що після миття посуду потрібно ополіскувати його розчином лимонної кислоти. І продовжують годувати дітей їжею із синтетичним залишком.

Крім того, основні діючі речовини всіх пральних порошків - це так звані поверхово активні речовини, які являють собою надзвичайно активні хімічні сполуки. Вони здатні викликати грубі порушення імунітету, розвиток алергії, ураження мозку, печінки, нирок, легенів.

А наявність фосфатів у порошках призводить до значного посилення токсичних властивостей поверхово активних речовин. Це різко знижує бар'єрну функцію шкіри. Речовини проникають у мікросудини шкіри, всмоктуються в кров і поширюються по організму. Вони діють подібно отруті: у легенях викликають гіперемію, емфізему, у печінці ушкоджують функцію клітин, що призводить до збільшення холестерину й підсилює явища атеросклерозу в судинах серця й мозку.

Фосфатні домішки також збільшують нагромадження шкідливих речовин на волокнах тканин після прання. Вони сприяють такому міцному зчепленню поверхово активних речовин із тканиною, що навіть багаторазове полоскання

не призводить до повного звільнення від них одягу. Більш за все затримують ці речовини вовняні, напівшерстяні й бавовняні тканини. У середньому, потенційно небезпечні концентрації зберігаються на тканинах до 4-х діб.

Цікаво, що ще у 60-х роках у Радянському Союзі проводилися дослідження впливу на навколишнє середовище та здоров'я людини синтетичних мийних засобів. Висновки вчених збіглися з результатами дослідження їх закордонних колег. Однак у Європі на це відреагували відповідним чином. А у нас ці факти були приховані. У багатьох країнах Європи й США, ще років 20 тому почали переходити на випуск безфосфатних пральних порошків. Сьогодні в Німеччині, Італії, Австрії, Норвегії, Швейцарії й Нідерландах діє законодавство, що забороняє використання фосфатів у пральних порошках. У Японії вже до 86-го року фосфатів у пральних порошках не було взагалі. Антифосфатні закони діють у Кореї, на Тайвані, у Гонконгу, Таїланді, Південно-Африканській республіці. У США такі закони охоплюють більше третини штатів. Але наш ринок завалений фосфатними порошками. Маємо, що маємо...

Як же можна зменшити шкідливий вплив фосфатних порошків? Бажано максимально скоротити час замочування й прання та обов'язково виключити контакт незахищених рук та інших частин тіла з розчином порошку. Не переборщуйте з кількістю миючого засобу - краще не докласти, чим насипати зайвого. Ретельно (більше 8 разів) полощіть випрані речі, використовуючи при цьому тільки гарячу воду. Прати ту й саму річ потрібно не частіше одного-двох разів на місяць. При цьому намагайтеся не перебувати тривалий час у приміщенні, де преться білизна, і по можливості забезпечити гарне провітрювання всієї квартири. Після прання проведіть вологе прибирання у квартирі та ретельно вимийте руки у великій кількості теплої води.

Пластиковий посуд

Одним з атрибутів сучасного життя став пластиковий посуд. Але сучасні вчені довели, що такий посуд згубно впливає на людський організм. Якщо ви змушені користуватися одноразовими тарілками, виделками, ложками та стаканами, то варто знати абетку маркування. Безграмотність у цьому питанні може зашкодити вашому здоров'ю. Аббревіатура на звороті посуду дозволяє або забороняє наливати окріп чи алкоголь, класти гарячий шашличок або овочі. Все залежить від матеріалу, з якого виготовлено посуд.

Досить обережними потрібно бути при використанні посуду з полістиролу. На дні такого посуду має міститися маркування «PS» англійськими літерами. Його легко відрізнити: він хрусткий і ламається. Посуд із полістеролу не витримує гарячого. Якщо ви будете використовувати таку тарілку для гарячої страви – разом із нею отримаєте ще й серйозну дозу токсинів.

Під чай та каву можна використовувати посуд з поліпропілену. Він не ламається, а лише мнеться та має позначку «PP», або трикутник із цифрою п'ять. Але якщо пити з такої склянки алкогольні напої, то страждають не лише нирки, але й очі.

Більш екологічно чистим є одноразовий посуд, виготовлений з пінного полістеролу. Для гарячих страв та напоїв придатний пінопластовий посуд. Він на 95% складається з повітря, абсолютно інертний, а відтак не виділяє жодних токсичних речовин при контакті з їжею.

Майже у кожній господині сьогодні на кухні є рулончик харчової плівки для зберігання продуктів. У супермаркетах у неї фасують масло, халву, печиво, сир та багато іншого. Але мало хто знає, що поліетилен, з якого виготовляють цю плівку, не стійкий до жирів. Ось ми власноруч і отруємомо їжу.

Доволі часто ми купуємо молоко та олію на базарах у пластикових пляшках. Крім того, що це загрожує інфекційним захворюванням, треба знати, що вимити такий посуд без порушення цілісності полімерного шару неможливо, а без цієї цілісності посуд починає виділяти у рідину різноманітні

сполуки. Повторне використання пластикового посуду насичує організм сполуками кадмію, свинцю та формальдегіду.

Надзвичайно дешевий, але небезпечний посуд з полівінілхлориду (ПВХ), який після тривалого зберігання починає виділяти канцерогени. Такі вироби повинні маркуватися позначками у вигляді трійки у трикутнику або PVC. Зовні полівінілхлорид можна відрізнити, натиснувши на пляшку нігтем. Якщо залишиться білуватий слід – це саме він.

Безпечними для зберігання мінералки, соків, олії вважають пляшки, які добре витримують тиск вуглекислого газу. Такий матеріал позначається підписом PET і цифрою один.

Пластиковий посуд не лише завдає шкоди здоров'ю, але й розкладається в землі близько сотні років. Тому в розвинених країнах пластик замінюють папером. Картонний одноразовий посуд не токсичний, більш термостійкий, безпечний для розігріву їжі в мікрохвильовій пічці, легко утилізується та переробляється.

Зрозуміло, що зовсім відмовитися від пластикового посуду у сучасному житті неможливо. Тому, купуючи його, треба бути вкрай уважними до показників безпеки.

Засоби зміцнення здоров'я

Слово імунітет у перекладі з латинської означає «звільнення», «рятування від чогось». Імунна система організму захищає людину від інфекції, чужорідних речовин-антигенів і алергенів, знищує ракові клітини, продовжує молодість. Без природнього захисного механізму люди були б зовсім безпомічні в цьому світі.

Загальна вага всіх органів і клітин захисної системи дорослої людини не більше 1 кілограма. Служба біологічного захисту діє не числом, а умінням, забезпечуючи організму надійний захист.

Але в житті кожної людини бувають періоди, коли послабляється функція її імунної системи. Ближче до 50-ти років імунологічну недостатність

відчувають практично всі. Чи можна протистояти цьому явищу і як підтримувати захисні сили власного організму? Виявляється, усе в наших руках.

Для зміцнення імунної системи організму спить не менше восьми годин на добу, при цьому прокидатися намагайтесь щоранку в один час. Перед тим, як лягати, проведіть час у приємних роздумах, що допоможуть вам абстрагуватися від денних клопіт.

Навчіться володіти собою під час стресу, не шукайте його, уникайте. Знімайте стрес слізьми. Емоційні слези видаляють із організму токсичні речовини, а не виплакані - гноблять імунітет.

Приймайте душ вранці і ввечері, але при цьому не варто щодня користуватися милом з протибактеріальними властивостями. Воно знищує не лише збудників інфекційних захворювань, але й союзників імунітету.

Щодня вживайте по одній-дві драже будь-яких полівітамінів. Недолік вітамінів можуть поповнити свіжі овочі, фрукти і ягоди, а в зимовий період - квашена капуста, мочені яблука, варення із чорної смородини, чорноплідної горобини, агрусу та інших ягід, сухофрукти, ізюм і плоди шипшини. Корисно додавати до їжі проросле зерно та висівки.

Починайте ранок зі склянки кефіру. У заквасці кисломолочних продуктів беруть участь бактерії, що підвищують місцевий імунітет слизової оболонки шлунку й кишечника.

Щодня з'їдайте по яблуку. У них містяться в потрібній комбінації речовини, необхідні для роботи імунної системи. Сприятливий вплив на імунітет виявляє аромат ефірних масел лимона й інших цитрусових.

Самою природою створено ліки - імуномодулятори, які оберігають нас від застуди, грипу, герпесу під час сезону вірусних інфекцій, проганяють втому, допомагають упоратися зі стресом, перевтомою, травмою. Це женьшень, радіола рожева, аралія, елеутерокок, ехінацея, лимонник, шавлія, корінь солодки.

Не зловживайте антибіотиками. Тривале безконтрольне, несанкціоноване лікарем вживання цих ліків боляче б'є по бактеріальному імунологічному бар'єру, який нараховує 400 видів корисних мікроорганізмів, що захищають наш кишківник. Їхнє місце може зайняти агресивна мікрофлора.

І, звичайно ж, зберегти імунітет допоможуть регулярні фізичні навантаження, загартовування, здоровий спосіб життя.

Література

1. Кодекс цивільного захисту України від 02. 10 2012 р., № 5403-VI (стаття 42).
2. Постанова КМУ від 26.06. 2013 р. № 444 «Порядок здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях».
4. Волянський П.Б. та ін. Домедична допомога в умовах надзвичайних ситуацій: практичний посібник - Київ. Інститут державного управління у сфері цивільного захисту – 2016.
5. Медичний та біологічний захист за умов надзвичайних ситуацій: навчальний посібник // Під загальною редакцією Волянського П.Б., Гур'єва С.О. - Київ. Інститут державного управління у сфері цивільного захисту – 2016.
6. Основи виживання: заходи, що забезпечують життєдіяльність в умовах автономного існування при надзвичайних ситуаціях. Навчальний посібник // Гур'єв С.О., Миронець С.М. та ін. – Київ: ІДУЦЗ УЦЗУ, УНПЦУМД та МК МОЗ України, 2009.
7. Інтернет-сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій (<http://www.dsns.gov.ua>)
8. Інтернет-сайт Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області (<https://lg.nmc.dsns.gov.ua/>)