

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



**Запобігання надзвичайних ситуацій і подій в
екосистемах Луганської області
та дії у разі їх виникнення
(порадник)**

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 в екосистемах та дій у разі їх виникнення.

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
1. Лісові пожежі.....	5
2. Степові пожежі.....	7
3. Чистота води.....	8
4. Чистота повітря.....	11
5. небезпечні хімічні речовини	13
6. Нітрати та пестициди.....	19
7. Важкі метали.....	25
8. Радіаційна небезпека.....	27
9. Повінь.....	29
10. Блискавка.....	31
11. Штормовий вітер, ураган.....	33
12. Отруйні рослини.....	35
13. небезпечні тварини, сказ.....	46
14. небезпечні комахи, змії.....	52
ЛІТЕРАТУРА.....	58

ВСТУП

Екосистема – це єдиний природний комплекс, утворений живими організмами та середовищем існування, у якому живі та неживі компоненти пов'язані між собою обміном речовин, енергією та інформацією.

Згідно з Екологічним паспортом Луганської області, затвердженим в.о. голови Луганської обласної державної адміністрації – керівником обласної військово-цивільної адміністрації 25.06.2019 р., основні екологічні проблеми, що загрожують екосистемі області, пов'язані із:

1) забрудненням атмосферного повітря викидами забруднюючих речовин від промислових підприємств вугільної, хімічної, енергетичної галузей та автотранспорту;

2) забрудненням водних об'єктів скидами забруднюючих речовин із зворотними водами промислових підприємств, підприємств житлово-комунального господарства через технічну зношеність очисних споруд та моральну застарілість технологічного обладнання;

3) проблемами щодо умов скидання шахтних і кар'єрних вод у водні об'єкти;

4) порушенням гідрологічного та гідрохімічного режиму малих річок регіону: скидання недостатньо очищених стічних вод та зливових (талих) вод у водні об'єкти; захаращення берегів та річок сміттям; розорювання земельних ділянок в межах водоохоронних зон та прибережних захисних смуг;

5) підтопленням земель та населених пунктів регіону;

6) забрудненням природного середовища відходами I-III класів небезпеки.

Військовими діями, руйнацією інфраструктури та екологічно небезпечних підприємств на тимчасово окупованій території України порушено екологічну рівновагу, що призвело до небезпечних змін стану довкілля. Основними загрозами є пошкодження територій природно-заповідного фонду; забруднення ґрунтів хімічними продуктами внаслідок вибухів боєприпасів; знищення ландшафтів та рослинності у зв'язку з використанням військової техніки та

будівництвом оборонних споруд; знищення значних площ лісів унаслідок викликаних воєнними діями пожеж та неконтрольованих рубок.

Отже, в сучасних умовах кожна людина у випадках аварій, катастроф і стихійного лиха має знати, як захистити себе, сім'ю, надати допомогу потерпілим. У разі необхідності цього вимагає саме життя, наша дійсність.

Лісові пожежі

Пожежі – це найбільш масові і розповсюджені лиха: вони відбуваються практично в усіх регіонах нашої країни, особливо влітку у лісах, на торф'яниках, полях, у житлових будівлях і на промислових підприємствах. Вогонь знищує будівлі і споруди, дерева і тварин, зазнають каліцтв і гинуть люди.

У 90% випадків причина виникнення лісових пожеж – людина, яка необережно поводить із вогнем у лісі, у місцях роботи і відпочинку, не звертає уваги на необхідність суворого дотримання правил пожежної безпеки. Найбільш поширеними причинами пожеж в екосистемах є розведення вогнищ і необережне поводження з ними, спалювання сухої трави, використання несправної техніки, грозові розряди, самозагорання торфу тощо.

Лісові пожежі можуть викликати згорання будівель в населених пунктах, дерев'яних мостів, дерев'яних стовпів ліній електромереж та зв'язку, складів нафтопродуктів та інших матеріалів, що горять, а також ураження людей та тварин.

До того ж, дим від вогнищ надовго зависає у повітрі, внаслідок чого погіршується видимість на дорогах, що призводить до збільшення частоти дорожньо-транспортних пригод і значних аварій. Окрім цього, попадаючи у легені, смог викликає істотне погіршення здоров'я людей, особливо астматиків.

Правила безпеки під час виникнення масових пожеж в лісах та природних екосистемах є наступними:

- не панікуйте та не приймайте поспішних необдуманих рішень;

– не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;

– з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку поширення вогню;

– якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що над самою поверхнею землі, – воно тут менш задимлене. Рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;

– гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи його гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;

– під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з виду інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу;

– будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;

– особливо остерігайтеся торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому рухайтеся, по можливості, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;

– після виходу із осередку пожежі повідомте пожежно-рятувальну службу про місце, розміри та характер пожежі.

Перша допомога при опіках має бути такою:

– посадіть або покладіть постраждалого;

– обливайте місця опіків великою кількістю води (15 хвилин і більше), будьте обережні, щоб уникнути переохолодження постраждалого, особливо взимку;

– якщо є можливість, то зніміть з уражених місць каблучки, годинники, паски, взуття до того, поки ці місця не почали набрякати;

- зняти предмети одягу, які згоріли або ще тліють, можна лише у тому випадку, якщо вони не прилипли до уражених місць постраждалого;
- всі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу;
- викликати швидку медичну допомогу за телефоном “103”.

Виконання вищезазначених правил та заходів безпеки дасть можливість зберегти Ваше життя та здоров'я.

Степові пожежі

Загоряння степів стаються через виникнення одного або декількох вогнищ, що досить швидко поширюються на значні території. Такі природні катастрофи мають високу швидкість поширення, що досягає в певні моменти 30 км/год. Цей фактор обумовлений великою кількістю сухої рослинності, дозрілих злаків і інших легкозаймистих матеріалів. Як правило, степові пожежі представляють величезну небезпеку не тільки для людей, а й для сільськогосподарських тварин. Вогонь, який підступає з усіх боків, надає досить сильний психологічний тиск. Тим самим може спровокувати масову паніку, яка часто призводить до численних жертв.

Як вже говорилося раніше, навіть невелике вогнище загоряння може за досить короткий термін призвести до стихійного лиха. Отже, подібні природні катастрофи необхідно ліквідувати якомога швидше, щоб максимально мінімізувати величину заподіяної шкоди. Проте, перед тим, як дізнаватися алгоритм дій при гасінні виявленого вогнища загоряння, необхідно з'ясувати основні причини виникнення пожеж. Як правило, найчастіше вогонь в степу або лісі може з'явитися в результаті необережних дій людини. Наприклад, це може бути непогашена цигарка, залишене без нагляду багаття, дитячі пустощі та інші антропогенні фактори. Крім цього, лісові та степові пожежі можуть виникнути в результаті атмосферних явищ, таких як грозові розряди. Однак не

слід виключати зі списку і наступний фактор. Степові і торф'яні пожежі можуть виникати через самозаймання сухою в спекотну літню пору.

Степові пожежі володіють декількома важливими, але, на жаль, негативними особливостями. Однією з них можна вважати швидкоплинність процесів. Часовий фактор відіграє величезну роль, оскільки, як уже говорилося раніше, швидкість поширення степових пожеж досить велика. Це означає, що з моменту виявлення вогнища загоряння і до прийняття будь-яких заходів щодо її гасіння повинно бути витрачено мінімальний час. При цьому особливе значення в подібних заходах має безпосередня організація і підготовка засобів щодо усунення пожежі.

Степові пожежі становлять особливу небезпеку для людей не стільки прямим впливом, скільки згубними для організму наслідками. Адже при горінні виникає досить велика ймовірність отруєння чадним і вуглекислим газом. Крім цього виникає загальне знекиснення атмосферного повітря. Таким чином, в даний час виділяють наступні основні способи захисту населення:

1. Евакуація населення і сільськогосподарських тварин з промислових об'єктів і населених пунктів.
2. Обмеження доступу до пожежонебезпечних регіонів.
3. Максимально швидке гасіння вогнищ загорянь.
4. Забезпечення найбільш безпечних умов для усунення вогню.

Чистота 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. Медики постійно наголошують на тому, що не можна вживати водопровідну воду з-під крану, без застосування фільтрів.

Ще у ХІХ ст. відомий хімік Луї Пастер зазначав, що 80% хвороб людина випиває з водою. 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.

Чистота повітря

Серед екологічних проблем, що впливають на здоров'я людини, чистота повітря має величезне значення. На жаль, на сьогоднішній день це питання стоїть вкрай гостро, особливо у великих густозаселених містах.

І якщо пересічному мешканцеві досить складно вплинути на стан повітря на вулиці, то екологічні проблеми житла вирішити ми спроможні. Для цього необхідно лише знати і виконувати нескладні, але важливі правила, про які і піде мова.

Головні джерела забруднення повітря у квартирі – це опалювальні системи і кухні. Дуже небезпечні речовини, які утворюються в результаті підгоряння харчових продуктів: вони можуть викликати онкологічні захворювання. Тому будьте уважні під час приготування їжі.

Небезпека шкідливих речовин у повітрі житлового приміщення різко підвищується при наявності тютюнового диму. Їхня взаємодія синтезує нові з'єднання, ще більш токсичні. Учені стверджують, що в тютюновому димі міститься близько 4000 з'єднань, 50 з яких викликають захворювання на рак. Крім того, нікотин різко знижує здатність організму адаптуватися до середовища та чинити опір забруднювачам.

Під час прання білизни намагайтеся уникати контакту дихальних шляхів із пральним порошком, а після прання або користування побутовою хімією

ретельно мийте руки. Синтетичні миючі засоби обов'язково зберігайте в герметичній тарі.

Слід знати, що полімерні будівельні матеріали та килимові покриття підвищують число простудних захворювань, радикулітів, алергій, знижують імунітет. По можливості використовуйте не синтетичні, а природні матеріали. Частіше провітрюйте приміщення з меблями із ДСП. Особливо ретельно вентильуйте кімнату при спекотній погоді, бо виділення отруйних речовин меблями збільшується.

Синтетичні тканини та матеріали виділяють у повітря стабілізатори, каталізатори, антистатики. Це, як правило, токсичні речовини. Одяг із синтетичних волокон слід надягати на нижню білизну, краще бавовняну та ацетатну.

Не сушіть взуття та одяг на батареях центрального опалення, особливо якщо вони вироблені із штучної шкіри або синтетичної тканини – від цього виділяються токсичні речовини.

Небезпечний і кімнатний пил. Він концентрує у собі отрути з повітря, сприяє розвитку мікробів і тому є однією із причин отруєння організму. Для боротьби з пилом необхідне систематичне вологе прибирання в приміщенні та регулярне провітрювання. Для відновлення квартирної повітря оптимальним вважається повітряний потік зі швидкістю одна десята метра на секунду.

Не варто забувати й про те, що прекрасно очищують, зволожують і збагачують повітря корисними речовинами зелені рослини. Серед кімнатних квітів найбільш ефективно «працюють» на наше здоров'я англійський плющ, хлорофітум, герань, алое, китайська троянда, кактус, папороть. Можна вирощувати в горщиках зелений лук і часник, які також очищують повітря і поліпшують сон.

Для того, щоб одержати від кімнатних рослин максимальний ефект, їм необхідно забезпечити найкращі умови існування, що включають режим освітлення, температури, вологості, а також склад ґрунту. Їх необхідно вчасно підгодовувати та пересаджувати. Особливо важливо регулярно змивати пил з

листів. Ця нескладна процедура підвищує ефективність використання рослин. У результаті повітря в кімнаті стане в середньому на 40% чистіше, ніж там, де рослин немає.

Небезпечні хімічні речовини

Родоначальником сучасної хімічної зброї став хлор. Вперше як зброя масового ураження хлор був застосований німецькими військами проти французької армії в роки Першої світової війни.

У наш час хлор виключений із переліку бойових хімічно небезпечних речовин, але можливість отруєння їм зберігається.

Хлор застосовують для відбілювання в целюлозно-паперовому та текстильному виробництвах, у фармацевтичній та анілінофарбовій промисловості, при хлоруванні води, для виготовлення хлорного вапна. Хлор використовують як дезінфікуючий засіб під час прибирання приміщень. Отруєння цим газом може трапитися при аваріях на різних промислових підприємствах, які використовують його у виробничому процесі; при порушенні санітарно-гігієнічних правил у медицині та у побуті.

Хлор являє собою газ жовтувато-зеленого кольору із задушливим, «колючим» запахом, важче повітря. Потрапляючи в атмосферу, хлор розтікається по поверхні землі.

Вдихання концентрованих парів може призвести до швидкої смерті в результаті хімічного опіку дихальних шляхів і рефлекторного гальмування дихального центру.

Першими симптомами поразки можуть бути нежить, різь в очах, сухий кашель, біль у грудях. Поступово явища запалення нарастають, виникає набряк слизової оболонки та ушкодження тканин, що проявляється захриплістю голосу. Поряд з болісною нежиттю, сльозотечею, ускладненим диханням турбують печіння в горлі, інтенсивні болі в грудній клітині, хворобливий нападоподібний кашель із відділенням слизуватого мокротиння. Можливі й зміни з боку інших органів. Швидко прогресуюча дихальна недостатність

найчастіше є наслідком гострого токсичного набряку легенів, який протікає значно важче, ніж набряк легенів іншої етіології.

Як віддалені наслідки перенесених гострих отруєнь хлором іноді виникають хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів (риніт, ларингіт, трахеїт). Явища бронхіту й пневмонії спостерігаються протягом декількох тижнів. Часто реєструється тривале порушення серцевої діяльності.

При повідомленні про аварію з викидом хлору необхідно діяти швидко й грамотно. Насамперед, якщо немає протигазу, потрібно надягти пов'язку, змочену у двовідсотковому розчині харчової соди, щільно закрити всі вікна й двері. Якщо хмара не зникає, не знімаючи пов'язки, потрібно виходити із зони зараження перпендикулярно вітру, обходячи низькі ділянки, підвали, тунелі, де осідає хлор. Якщо немає можливості піти, слід піднятися на верхні поверхи будинку.

Перша допомога потерпілим полягає у промиванні очей, носа, рота двовідсотковим розчином питної соди; закрапуванні в очі вазелінової або маслинової олії; накладанні очної мазі для профілактики інфекції. Можна дати випити хворому тепле молоко із содою.

І, звичайно ж, щоб уникнути трагічних наслідків, необхідно якнайшвидше звернутися в медичну установу за кваліфікованою допомогою.

Вкрай небезпечним є й аміак. Це безбарвний газ з різким задушливим запахом. Легший за повітря. Добре розчиняється у воді. При виході в атмосферу із несправних ємностей димить. Небезпечний при вдиханні.

Аміак являє собою газ, що володіє достатньо різким запахом. Основна середу використання аміачного газу зосереджена в сфері промисловості, при виробництві вибухових речовин і добрив. Попадання в організм людини можливе за допомогою дихальних шляхів, а також через шкіру, при цьому тривалий вплив на організм може спровокувати летальний результат, що в терміновому порядку вимагає вживання заходів з надання першої допомоги при впливі цього газу.

Перша допомога при отруєнні аміаком необхідна при прояві перших симптомів, що вказують на його негативний вплив на організм. Так, вдихання аміачних парів провокує подразнення слизових дихальних шляхів і очей, при цьому інтенсивність роздратування визначається виходячи з концентрації газу. Крім того, вплив аміаку провокує появу такого типу симптомів: нежить; прискорене дихання; рясна сльозотеча; підвищене потовиділення; слинотеча; гіперемія обличчя; важкість у грудях; чхання; судомний кашель; можливий набряк в області голосових складок; ларингоспазм; задуха; запаморочення; блювання; непритомність; судоми.

При продовженні дії газу виникає найсильніша м'язова слабкість, кровообіг порушується, проявляються ознаки, що вказують на розлад дихання. Очевидним є і вплив на шкіру, який виявляється в сильному печінні, набряках і болю. При регулярному повторі впливу аміаку актуальності набувають порушення системного характеру у вигляді харчових розладів, катару області верхніх дихальних шляхів, глухоти. Можливий летальний результат при виникненні характерних ознак серцевої недостатності.

Враховуючи серйозність наслідків, перша допомога при отруєнні аміаком має бути надана якомога швидше. Убезпечити себе від впливу аміаку можна наступним чином:

- обличчя і відкриті ділянки шкірного покриву треба промити з використанням великої кількості води;
- слід негайно подбати про забезпечення захисту у вигляді респіратора, протигаза чи ватно-марлевою пов'язки. Краще, якщо пов'язка або використовуваний респіратор буде змочений розчином лимонної кислоти (5%). Посилення захисту шкірних покривів забезпечується за допомогою захисних костюмів, спеціально призначених для подібних ситуацій, а також за допомогою рукавичок і гумових чобіт.

Безпосередньо перша допомога при отруєнні аміаком зводиться до наступних дій:

- постраждалого негайно слід винести за межі ураженої зони;

- у разі неможливості покидання ураженої зони важливо забезпечити доступ кисню;
- порожнину рота, горло і ніс промиваються за допомогою води впродовж 15 хвилин (додаткова ефективність полоскань забезпечується при додаванні лимонної або глютамінової кислоти в воду);
- протягом наступної доби після ураження забезпечується абсолютний спокій, що важливо навіть при незначному ступені отруєння;
- для очей слід використовувати 0,5% розчин дикаїну, додатково їх можна закривати пов'язкою;
- при потраплянні отрути на ділянку шкіри слід якнайшвидше промити її водою, після чого накласти пов'язку;
- попадання отрути в шлунок вимагає його промивання;
- отруєння аміаком в тій чи іншій мірі вимагає звернення до лікаря і, не виключено, наступної госпіталізації.

Після завершення лікування не виключені певні неврологічні розлади, які можуть полягати у випаданні з пам'яті подій та інформації, тиках різного ступеню проявів, зниженні больової чутливості та слуху, нерідким результатом стає помутніння рогівки і кришталика ока.

Небезпечною хімічною речовиною є й формальдегід, або формалін. Він широко використовується в медицині, фармакології, виготовленні лаків, миючих засобів. Формалін – це високотоксична речовина, яка за класом небезпеки прирівнюється до синильної кислоти і миш'яку.

Отруєння формаліном може статися трьома шляхами: при вживанні його всередину, при потраплянні на шкіру або слизові оболонки і при вдиханні парів.

Найбільш поширеними причинами отруєння формальдегідом є:

- Недотримання правил безпеки на виробництвах, де він застосовується. Працівники, які контактують з цим хімікатом, мають носити форму, що складається з респіратора і захисного костюма.

- Потрапляння формаліну на шкіру при неправильному і необережному з ним поводженні. Прямий контакт з цим хімікатом викликає сильний опік. Особливо формальдегід небезпечний для очей і може спровокувати опік, кон'юнктивіти і ураження рогівки, стати причиною часткової або повної втрати зору.

- Пероральне вживання розчину формаліну може статися випадково чи навмисно з метою самогубства. Дитина може випити миючий засіб, до складу якого входить ця речовина.

- Вживання в їжу продуктів, оброблених формаліновим розчином. Останнім часом недобросовісні продавці почали практикувати обробку м'ясних і рибних продуктів формальдегідом. Таким способом вони маскують їх несвіжий запах і надають своєму товару гарний зовнішній вигляд. М'ясо і рибу при покупці треба обов'язково понюхати. Різкий запах хімікатів свідчить про його обробку.

Вираженість симптомів отруєння залежить від кількості формальдегіду, що потрапив всередину, або від його концентрації в повітрі, при респіраторному шляху інтоксикації. Смертельна доза формаліну становить близько 50-60 мл речовини, але для дітей і літніх людей вона набагато менша.

Зверніть увагу, що небезпечним є не тільки гостре, але і хронічне отруєння формаліном. При тривалому контакті з цією речовиною у людини можуть розвинутися злоякісні новоутворення, проблеми в роботі центральної нервової системи, ураження легенів.

Клінічні ознаки гострого отруєння формальдегідом:

- підвищене виділення слини і сліз;
- першіння в горлі, поява сухого і задушливого кашлю (при отруєнні парами), що може перерости в набряк гортані і задуху;
- нудота, блювання, больові спазми в животі;
- розширення зіниць;
- сильний біль по ходу стравоходу, викликаний опіком його слизової оболонки;

- порушення координації рухів, нестійкість при ходьбі, тремтіння рук;
- почастішання пульсу, різке падіння артеріального тиску;
- біль і почервоніння шкіри, поява пухирів, наповнених прозорою рідиною (при попаданні хімікату на поверхню шкіри);
- порушення свідомості аж до глибокого коматозного стану.

При тяжкому отруєнні протягом перших 30-40 хвилин можуть розвиватися небезпечні ускладнення:

- шлунково-кишкова кровотеча розвивається внаслідок роз'їдання хімікатами судинних стінок підслизового шару шлунка і дванадцятипалої кишки. У хворого з'являється темна блювота і чорний рідкий стіл, блідне шкіра;
- гостра печінкова недостатність, токсичний гепатит. У хворого може жовтіти шкіра і слизові, з'являтися біль у правому підребер'ї, порушуватися свідомість;
- гостре ураження нирок проявляється набряками і відсутністю сечі;
- набряк легенів або слизової гортані призводить до задухи.

Отруєння формальдегідом відноситься до особливо небезпечних станів. Людина може померти від внутрішньої кровотечі, больового шоку або набряку легенів. Якщо людина, яка отруїлася, продовжує перебувати в приміщенні із забрудненим повітрям, потрібно негайно її звідти вивести. Чим більше часу триває контакт з формаліном, тим гірший прогноз для життя.

Самостійно вилікувати формалінове отруєння не можна. Необхідно негайно викликати швидку допомогу. Під час очікування медиків потрібно приступати до самостійного надання першої допомоги хворому.

По-перше, забезпечте постраждалому спокій та свіже повітря. Відкрийте всі вікна і розстебніть йому сорочку. Напоїть хворого простою прохолодною водою. Якщо отруєння сталося шляхом вдихання хімікату, можете дати солодкий теплий (не гарячий) чай. В жодному разі не намагайтеся самостійно промити шлунок або спровокувати блювання. Ця процедура повинна

проводитися медиками із застосуванням шлункового зонда і спеціального розчину. Якщо хімікат потрапив на шкіру або слизові оболонки, слід промити уражену ділянку тіла під проточною водою протягом 15-20 хвилин. Якщо постраждалий знепритомнів і не реагує на ваш голос, забезпечте йому прохідність дихальних шляхів. Для цього його потрібно покласти на спину, а голову повернути набік.

Отруєння формаліном відноситься до особливо небезпечних станів. Прогноз для хворого багато в чому залежить від своєчасності звернення за медичною допомогою. Чим раніше буде розпочата кваліфікована медична допомога, тим більше шансів уникнути серйозних порушень у роботі внутрішніх органів і смерті. Пам'ятайте, що самостійно лікувати отруєння формаліном заборонено.

Нітрати та пестициди

В країнах з розвинутим сільським господарством понад 50% приросту продукції рослинництва отримують за рахунок агрохімікатів: добрив, пестицидів, регуляторів росту тощо. Існує понад 50 тисяч видів шкідників, безліч збудників хвороб сільськогосподарських рослин, проти яких застосовуються отрутохімікати.

Ми з вами живемо в „нітратному” світі. Людина достатньо легко переносить дозу до 200 міліграмів нітратів за добу. Копчена ковбаса містить селітру (а це нітрат); нітрогліцерин, який рятує тисячі життів, теж створений на цій же основі. Разом з цим, нітрати серйозно забруднюють навколишнє середовище і продукти харчування.

Накопичення нітратів рослинами не однакове. Найбільше їх накопичують кріп, петрушка, морква, салат, соняшник, капуста, шпинат, буряк, редис. Найнижчий вміст нітратів у цибулі, часнику, солодкому перці, баклажанах та помідорах.

На накопичення нітратів рослинами впливають вологість, температура ґрунту і повітря, освітленість. Дощовитим холодним літом вміст нітратів в культурах збільшується, у засушливу погоду їх кількість, навпаки, можна зменшити щирим поливанням. Збільшення світового дня та інтенсивності сонячного освітлення зменшують кількість нітратів. У стиглих плодах їх менше, ніж у недозрілих. При зберіганні овочів кількість нітратів знижується.

Припустима добова доза вживання людиною нітратів становить 321 міліграм; якщо ця норма перевищена, можливі отруєння. Після вживання великих доз нітратів через 4-6 годин з'являються задишка, нудота, синюшність шкірних та слизових покривів, пронос. Отруєння супроводжується серцебиттям, загальною слабкістю, болем у потилиці, головокружінням.

Перша допомога при отруєнні нітратами вимагає промивання шлунку, прийому активованого вугілля, солених проносних засобів.

Для попередження отруєння нітратами зовсім не обов'язково мати власні пристрої для їх визначення або ходити до ринку з індикаторами.

Слід мати на увазі, що у листах петрушки, селери, кропу їх на 50-60% менше, ніж у стеблах; у суцвіттях кольорової капусти, як і в листах білої капусти – на 70% менше, ніж у качані. У поверхневій частині моркви нітратів на 80% менше, ніж у серцевині. В огірках та редисці, навпаки, поверхневий шар (тобто шкірка) на 70% багатший на нітратами, ніж внутрішній. Огірки краще почистити та зрізати місце кріплення їх до стебла. У дині та кавуна не слід їсти незрілу м'якоть біля самої шкірки.

Попередня обробка – обов'язкове миття та чищення – може зменшити кількість нітратів в овочах на 10-15%. Якщо протягом двох годин вимочувати у воді зелень, з неї вимивається до 20% нітратів. Щоб знизити їх концентрацію у картоплі, моркві, буряку та капусті, достатньо подержати їх у воді протягом години.

Салати та овочеві соки краще вживати лише свіжими; навіть нетривале їх збереження в холодильнику сприяє розмноженню мікрофлори, призводить до перетворення нітратів у більш небезпечні для нашого здоров'я нітрити.

Багаторазова зміна температури (з холодильника на стіл та знову в холодильник) різко посилює цей процес.

Для салатів краще використовувати рослинну олію, а не майонез чи сметану, у середовищі яких дуже швидко розвивається мікрофлора, що прискорює перехід нітратів у нітрити.

У процесі варення моркви та буряку найбільш інтенсивний перехід нітратів до відвару відбувається в перші 30-40 хвилин; далі процес призупиняється. Картопля під час варіння втрачає до 80% нітратів; морква й капуста – до 70%, буряк – до 40%. Пам'ятайте й про те, що опускати овочі слід у киплячу воду.

Зберігання овочів у прохолодному темному місці дозволить до весни знизити кількість нітратів приблизно на 20%, хоча й, на жаль, вміст вітамінів до цього часу теж зменшиться.

Квашення, консервування, соління й маринування також мають свою специфіку. Саме перші 3-4 дні відбувається утворення з нітратів нітритів. Тому ніколи не їжте засолену капусту, огірки раніше, ніж через 10-15 днів.

Ще одне серйозне джерело небезпеки – пестициди. Це збірна назва хімічних засобів захисту рослин від комах, гризунів, бур'янів тощо. Багаторічне використання у величезних масштабах пестицидів у всіх країнах призвели до таких негативних наслідків, як забруднення навколишнього середовища і продуктів харчування. Деякі з пестицидів можуть протягом тривалого часу зберігатися в середовищі проживання людини, мігруючи від одного об'єкту до іншого, а в окремих випадках перетворюючись на більш токсичні з'єднання.

Потрапляючи до людського організму, пестициди вражають нирки, печінку і центральну нервову систему. Ознаками отруєння є слабкість, нудота, звуження зіниць, подразнення слизових оболонок, судоми й головні болі.

Накопичуючись в організмі, пестициди виявляють свої різноманітні шкідливі якості: мутагенність, тобто зміни в генах; схильність до алергій; канцерогенність або, іншими словами, здібність провокувати утворення злоякісних пухлин.

Засоби захисту від пестицидів, що містяться у продуктах харчування, такі ж самі, як і від нітратів. Але є й ще одна порада – купуючи овочі і фрукти, не дозволяйте обдурити себе їхньою надзвичайною красою та рум'яністю – частіше за все така бездоганність і є результатом використання шкідливих речовин. Пам'ятайте, що під неяскравим зовнішнім виглядом саме і криється справжній харчовий та вітамінний скарб.

Ніколи раніше здоров'я людини так не залежало від екологічних факторів, як зараз. Науково-технічний прогрес, крім позитивного, тягне за собою цілу низку проблем, які намагатимуться вирішити і нинішні, і майбутні покоління. Однією з них є забруднення води, повітря, ґрунту, продуктів харчування важкими металами.

До важких металів відносяться хром, нікель, олово, ртуть, миш'як, цинк, свинець, кадмій. Джерелами забруднення середовища важкими металами є об'єкти хімічної, нафтової, газової, вугільної, металургійної, целюлозно-паперової промисловостей, мільйони автомашин.

За дією на організм людини мікроелементи поділяють на важливі для живлення людини та мікроелементи токсичної дії. Якщо вони в організмі в низьких дозах, то не мають токсичної дії, але надлишок може її спричинити. Згідно з рішенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ртуть, миш'як, цинк, свинець, кадмій, мідь, стронцій, цинк, залізо включені до переліку металів, вміст яких контролюється при міжнародній торгівлі.

Концентрація важких металів у овочах, плодах залежить від біологічних особливостей їх будови, агроекологічного стану ґрунтів, технології їх вирощування.

Наявність, надлишок і дефіцит важких металів змінюють перебіг обмінних процесів в організмі людини і можуть спричинити багато захворювань. При цьому природний баланс, який сформувався в певних біоценозах між ґрунтом і рослиною, успадковується і живим організмом.

У ґрунтах, як правило, знаходяться одночасно кілька важких елементів. При цьому найнебезпечнішим для рослин і людини буде той елемент,

концентрація якого найвища. Встановлено, наприклад, що на помірно забруднених ґрунтах урожай на 5-10% нижчий, ніж на незабруднених, а на середньо і сильно забруднених він знижується на 30-35% і більше.

Медичними дослідженнями встановлено вплив кальцію, фтору, стронцію, кремнію на будову скелету; заліза, кобальту, ванадію, міді у кровотворенні; йоду на функціонування щитовидної залози. Порушення оптимального вмісту в організмі людини цинку, магнію, хлору понижують рівень холестерину в крові; з кадмієм пов'язані порушення кров'яного тиску, дефіцит міді шкідливо діє на пластичність кровоносних судин.

Людський організм нормально функціонує лише за умови збалансованості всіх хімічних компонентів.

Підвищений вміст у компонентах доквілля свинцю, нікелю, магнію зумовлює виникнення злоякісних пухлин. Дуже чутливо реагує організм людини на дефіцит або надлишок йоду, що призводить до зобу або до виникнення онкологічних захворювань.

Найшкідливішими для здоров'я людини є свинець, кадмій, ртуть і миш'як. Свинець в організм людини потрапляє в основному з їжею, осідаючи на 90% у скелеті. У мешканців промислових регіонів свинцю в організмі утримується більше, ніж у мешканців сільських районів.

Гострі отруєння стаються частіше у людей, зайнятих у добуванні руд, виплавці свинцю, виробництві свинцевих фарб, у поліграфії, гончарному і кабельному виробництві. У побуті – при вживанні їжі, яка довго зберігалася в глиняному посуді, покритому глазур'ю.

Характерна ознака отруєння – поява кайми (смужки лілового кольору) по краю ясен, землисто-блідий колір шкіри, ураження центральної нервової системи (до паралічу), нудота, блювання, біль у животі, підвищення кров'яного тиску, свинцева анемія.

Гострі отруєння бувають на виробництві лужних акумуляторів, при виплавці цинку, кадруванні металів. Хронічні отруєння частіше виникають при вживанні забрудненої їжі, води.

Ознаки отруєння: головний біль, запаморочення, біль у грудях, кашель, задуха, слинотеча, нудота і блювання, гіпотонія, підвищена температура тіла до 39 градусів і вище, лейкоцитоз, поява блідо-жовтої кайми на шийці зубів, риніти, запори.

Ртуть у ґрунт потрапляє зі стічними водами, ртутними пестицидами. Отруєння ртуттю можливе при виробництві вимірювальних приладів, на ртутних рудниках, через їжу. Особливу небезпеку являють пари ртуті під час її розливу. При отруєнні вражається головний мозок, нирки і серцево-судинна система. По краю ясен з'являється кайма – смужка синьо-чорного кольору.

Миш'як у чистому вигляді не отруйний, токсичні його сполуки, особливо миш'яковий водень, утворений при травленні металів сірчаною і соляною кислотами. У ґрунт потрапляє з агрохімікатами, вулканічними викидами, при добуванні рудно-миш'якового колчедана. Ознаки отруєння: сильний біль в животі, пронос, бронхіти, враження нирок і шкіри, враження центральної нервової системи.

При підозрі на отруєння важкими металами неможна гаяти часу, а слід відразу ж звертатися по кваліфіковану медичну допомогу. Чекаючи на приїзд «швидкої», можна промити постраждалому шлунок, але більш складних маніпуляцій краще не проводити, щоб не нашкодити людині.

З метою профілактики розроблені гігієнічні нормативи граничнодопустимих концентрацій елементів і методи контролю за їх вмістом у продуктах харчування. Кількість цих речовин у харчовій продукції, кормах, воді, повітрі, ґрунті устанавлюється в лабораторних умовах.

Але всім нам слід бути вкрай уважними й обережними при виборі харчових та інших споживчих товарів, завжди уважно читати вміст речовин у виробі, вимагати сертифікат якості. На власних дачах та городах краще відмовитися або значно знизити застосування синтетичних агрохімікатів і використовувати натуральні добрива.

Важкі метали

Ніколи раніше здоров'я людини так не залежало від екологічних факторів, як зараз. Науково-технічний прогрес, крім позитивного, тягне за собою цілу низку проблем, які намагатимуться вирішити і нинішні, і майбутні покоління. Однією з них є забруднення води, повітря, ґрунту, продуктів харчування важкими металами.

До важких металів відносяться хром, нікель, олово, ртуть, миш'як, цинк, свинець, кадмій. Джерелами забруднення середовища важкими металами є об'єкти хімічної, нафтової, газової, вугільної, металургійної, целюлозно-паперової промисловостей, мільйони автомашин.

За дією на організм людини мікроелементи поділяють на важливі для живлення людини та мікроелементи токсичної дії. Якщо вони в організмі в низьких дозах, то не мають токсичної дії, але надлишок може її спричинити. Згідно з рішенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ртуть, миш'як, цинк, свинець, кадмій, мідь, стронцій, цинк, залізо включені до переліку металів, вміст яких контролюється при міжнародній торгівлі.

Концентрація важких металів у овочах, плодах залежить від біологічних особливостей їх будови, агроекологічного стану ґрунтів, технології їх вирощування.

Наявність, надлишок і дефіцит важких металів змінюють перебіг обмінних процесів в організмі людини і можуть спричинити багато захворювань. При цьому природний баланс, який сформувався в певних біоценозах між ґрунтом і рослиною, успадковується і живим організмом.

У ґрунтах, як правило, знаходяться одночасно кілька важких елементів. При цьому найнебезпечнішим для рослин і людини буде той елемент, концентрація якого найвища. Встановлено, наприклад, що на помірно забруднених ґрунтах урожай на 5-10% нижчий, ніж на незабруднених, а на середньо і сильно забруднених він знижується на 30-35% і більше.

Медичними дослідженнями встановлено вплив кальцію, фтору, стронцію, кремнію на будову скелету; заліза, кобальту, ванадію, міді у кровотворенні;

йоду на функціонування щитовидної залози. Порушення оптимального вмісту в організмі людини цинку, магнію, хлору понижують рівень холестерину в крові; з кадмієм пов'язані порушення кров'яного тиску, дефіцит міді шкідливо діє на пластичність кровоносних судин.

Людський організм нормально функціонує лише за умови збалансованості всіх хімічних компонентів.

Підвищений вміст у компонентах доквілля свинцю, нікелю, магнію зумовлює виникнення злоякісних пухлин. Дуже чутливо реагує організм людини на дефіцит або надлишок йоду, що призводить до зобу або до виникнення онкологічних захворювань.

Найшкідливішими для здоров'я людини є свинець, кадмій, ртуть і миш'як. Свинець в організм людини потрапляє в основному з їжею, осідаючи на 90% у скелеті. У мешканців промислових регіонів свинцю в організмі утримується більше, ніж у мешканців сільських районів.

Гострі отруєння стаються частіше у людей, зайнятих у добуванні руд, виплавці свинцю, виробництві свинцевих фарб, у поліграфії, гончарному і кабельному виробництві. У побуті – при вживанні їжі, яка довго зберігалася в глиняному посуді, покритому глазур'ю.

Характерна ознака отруєння – поява кайми (смужки лілового кольору) по краю ясен, землисто-блідий колір шкіри, ураження центральної нервової системи (до паралічу), нудота, блювання, біль у животі, підвищення кров'яного тиску, свинцева анемія.

Гострі отруєння бувають на виробництві лужних акумуляторів, при виплавці цинку, кадруванні металів. Хронічні отруєння частіше виникають при вживанні забрудненої їжі, води.

Ознаки отруєння: головний біль, запаморочення, біль у грудях, кашель, задуха, слинотеча, нудота і блювання, гіпотонія, підвищена температура тіла до 39 градусів і вище, лейкоцитоз, поява блідо-жовтої кайми на шийці зубів, риніти, запори.

Ртуть у ґрунт потрапляє зі стічними водами, ртутними пестицидами. Отруєння ртуттю можливе при виробництві вимірювальних приладів, на ртутних рудниках, через їжу. Особливу небезпеку являють пари ртуті під час її розливу. При отруєнні вражається головний мозок, нирки і серцево-судинна система. По краю ясен з'являється кайма – смужка синьо-чорного кольору.

Миш'як у чистому вигляді не отруйний, токсичні його сполуки, особливо миш'яковий водень, утворений при травленні металів сірчаною і соляною кислотами. У ґрунт потрапляє з агрохімікатами, вулканічними викидами, при добуванні рудно-миш'якового колчедана. Ознаки отруєння: сильний біль в животі, пронос, бронхіти, враження нирок і шкіри, враження центральної нервової системи.

При підозрі на отруєння важкими металами неможна гаяти часу, а слід відразу ж звертатися по кваліфіковану медичну допомогу. Чекаючи на приїзд «швидкої», можна промити постраждалому шлунок, але більш складних маніпуляцій краще не проводити, щоб не нашкодити людині.

З метою профілактики розроблені гігієнічні нормативи граничнодопустимих концентрацій елементів і методи контролю за їх вмістом у продуктах харчування. Кількість цих речовин у харчовій продукції, кормах, воді, повітрі, ґрунті установлюється в лабораторних умовах.

Але всім нам слід бути вкрай уважними й обережними при виборі харчових та інших споживчих товарів, завжди уважно читати вміст речовин у виробі, вимагати сертифікат якості. На власних дачах та городах краще відмовитися або значно знизити застосування синтетичних агрохімікатів і використовувати натуральні добрива.

Радіаційна безпека

У перекладі з латинської слово радіація означає випромінювання. Радіацію розрізняють природну та штучну.

Природна радіація – це іонізуючі випромінювання, які людина отримує з космосу (через сонячні промені, повітря, північне сяйво і т.д.) та від радіоактивних речовин, що перебувають у земній корі (уран, граніт та інше).

Штучна радіація – створені людиною радіонукліди, які використовуються як зброя масового ураження, у медицині, для виробництва енергії на атомних електростанціях, атомних підводних човнах і т.д. Людина отримує певну дозу опромінення при рентгенівських обстеженнях, під час перебування біля гранітних пам'ятників, при польоті в літаку, при перегляді телепередач та роботі за комп'ютером, спалюванні вугілля та в багатьох інших випадках.

Нормальний рівень радіації, який не являє небезпеки для людини, становить до 15-18 мілірентген на годину; відносно безпечний – до 60 мілірентген на годину. Якщо рівень радіації рівний 60-120 мілірентгенам, місцевість є зоною підвищеної уваги, вище 120 – небезпечна зона.

Необхідно знати, що в умовах підвищеної радіації потрібне гарне харчування, рясне питво, відвари насіння льону, чорносливу, кропиви, проносних трав; виноградний, томатний, морквяний, буряковий соки; червоне вино (3 ложки на день), чорноплідна горобина, гранати, ізюм; вітаміни С й В, вітамін А – не більше 2-х тижнів; редька терта (ранком натерти – увечері з'їсти та навпаки). Овочі й фрукти потрібно очищати на пів сантиметри, з капусти знімати не менш трьох верхніх листів. Корисно вживати в їжу лук, часник і хрін, 4-5 грецьких горіхів щодня, крупи гречану й вівсяну, хлібний квас, рослинну олію; з молочних продуктів – сир, вершки, сметану, масло, з м'ясних – свинину й пташу.

Не можна вживати в їжу каву, холодець, кості, кістковий жир; вишні, абрикоси й сливи; яловичину, варені яйця (в їх шкаралупі є стронцій, який під час варіння переходить у білок).

При випадінні радіоактивних опадів фахівці рекомендують: використовувати в їжу лише консервовані продукти; не їсти овочі, які росли у відкритому ґрунті; вживати їжу лише в закритих приміщеннях, не пити воду з відкритих джерел та водопроводу.

У випадку пересування по відкритій місцевості треба надягти гумові чоботи, головний убір, рукавиці, рот і ніс закрити марлевою пов'язкою або рушником, намоченим у воді; неможна ходити у ліс, купатися у відкритих водоймах; обов'язково потрібно перевзуватися, входячи до приміщення, при цьому «брудне» взуття не заносити у приміщення.

Від часу відкриття радіації та її дії на живий організм пройшло більше ста років, і сучасна людина вже розуміє, що треба навчитися жити у світі із природною радіацією та не шкодити собі, розумно користуючись штучною радіацією.

Повінь

Повінь – це тимчасове затоплення значних територій внаслідок зливи, повеней великих річок, швидкого танення снігу (льоду в горах), руйнування греблі, дамби, великих морських припливів. У результаті сильних дощів, підвищення рівня ґрунтових вод виникають сильні паводкові підтоплення у багатьох областях України, в т.ч. і деяких місцях Луганської області.

Головна причина підтоплення – це незадовільний стан дренажних систем водовідведення. Захисні заходи від затоплення, повені залежать від соціальних умов, відповідальності й активності населення. Затоплення, повінь можна передбачити, прагнути регулювати їх вплив, але запобігти їм повністю не завжди можливо.

Дії населення при повені здійснюються з урахуванням часу упередження повені, а також досвіду спостереження минулих років за проявленнями цієї стихії. На підприємствах та установах (закладах освіти) при загрозі затоплення змінюється режим роботи, а в деяких випадках робота припиняється.

Під час повені чи паводку особливо уважними повинні бути мешканці, які проживають поблизу водойм, у низинах, а також у зонах можливого затоплення. Захистити будинок, підвал чи погріб від потоку води можна, влаштувавши бар'єр з мішків з піском або глиною.

Найголовніше – не панікуйте!

Зробіть запас продовольства, медичних препаратів, води. Перенесіть продовольство, та цінні речі на верхні поверхи або підійміть на верхні полиці, документи упакуйте у водонепроникний пакет.

При раптовому затопленні під час повені чи паводку:

- негайно залиште зону затоплення, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку, заздалегідь подбайте про свійських тварин;
- підійміться на верхні поверхи будівлі, якщо будинок одноповерховий, розташуйтеся на горищі чи даху, використовуйте підвищені місця рельєфу та будь-які підвищення (дерева, стовпи, транспортні зупинки, рекламні конструкції тощо);
- до прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти;
- потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна утриматися на воді до надходження допомоги.

При оголошенні евакуації населення вимкніть електропостачання, перекрийте крани сантехнічного обладнання, зачиніть двері й вікна. Залишаючи небезпечну зону, варто взяти із собою теплий зручний одяг і взуття, ковдри, продукти харчування, воду й документи. При необхідності дочекайтесь допомоги рятувальних служб.

Якщо небезпека минула, повертатися додому потрібно обережно, переконайтесь, що будівля не отримала внаслідок підтоплення ушкоджень, остерігайтесь обірваних ліній електроживлення і пошкоджених газових магістралей.

Не користуйтеся електромережою до повного висихання будинку.

Користуватися газом, електрикою та каналізацією можна, отримавши дозвіл відповідних служб.

Не вживайте продукти харчування і питну воду, які були підтоплені, останню обов'язково кип'ятіть.

Все майно, що було затопленим, підлягає дезінфекції.

З питань проведення рятувальних робіт та ліквідації наслідків повені чи паводку звертайтеся до органів виконавчої влади та службу порятунку за телефоном 101.

Блискавка

Блискавка - це іскровий розряд електростатичного заряду купчастої хмари, що супроводжується яскравим спалахом та різким звуком – громом.

Розряд блискавки характеризується великою силою струму, а його температура досягає трьохсот тисяч градусів за Цельсієм. Дерево від удару блискавки розколюється і може загорітися. А відбувається таке внаслідок внутрішнього вибуху через миттєве випаровування внутрішньої вологи деревини.

Пряме попадання блискавки для людини, зазвичай, смертельне. Щорічно у світі від блискавки гине близько 3 тисяч людей.

Розряд статичної електрики, зазвичай, проходить шляхом найменшого електричного опору. Чим менша відстань між предметом та купчастою хмарою, менший і електричний опір. Блискавка уразить, в першу чергу, найвищий предмет (дерево, стовп, людину).

Для зменшення ймовірності ураження блискавкою споруд, об'єктів господарської діяльності встановлюють спеціальний захист – заземлені металеві щогли з натягнутими високо над спорудами дротами – блискавковідводи.

Щоб захистити себе та своїх близьких, перед виїздом на природу потрібно уточнити прогноз погоди. Якщо прогнозують грозу, краще перенести поїздку.

Якщо ви помітили грозовий фронт, у першу чергу, визначте приблизну відстань до нього. Також оцініть, наближається чи віддаляється фронт. Оскільки швидкість світла дуже велика, то спалах ми спостерігаємо миттєво.

Блискавка небезпечна тоді, коли слідом за спалахом відразу чути грім. В цьому випадку потрібно терміново вжити запобіжних заходів.

Якщо ви в приміщенні, зачиніть вікна, двері, димарі та вентиляційні отвори. Не розпалюйте піч, тому що високотемпературні гази, що виходять з димаря, мають низький опір. У квартирі не слід користуватися водопроводом – умиватися над ванною, раковиною. В жодному разі неможна купатися у ванній.

Не підходьте близько до електропроводки, водостоків з дахів, до антен, не торкайтеся металевих конструкцій, не стійте біля вікна, вимкніть телевізор, радіо, інші електроприлади.

Якщо ви у лісі – сховайтеся серед низькорослих дерев чи кущів. Не стійте під високими деревами, особливо соснами, дубами, тополями – вони мають високу електропровідність. Верба, клен та кущі мають низьку електропровідність.

Якщо ви у воді – пливіть до берега повільно, спокійно, не вимахуючи руками. Допливши, негайно вийдіть на сушу, відійдіть від берега, спустіться у низину.

Якщо гроза застала вас у човні, намагайтеся сидіти нерухомо, витягши весла з води. Не забудьте пригнути голову до колін.

У степу, полі при відсутності укриття не лягайте на землю, підставляючи електричному струму усе своє тіло, а присядьте навпочіпки у виїмці чи низині, обхопивши ноги руками та пригнувши голову. Земля у заглибленні має бути сухою, волога земля – сильніший провідник.

Якщо грозовий фронт захопив вас під час занять спортом чи роботою – негайно припиніть ці заняття. Металеві предмети (мотоцикл, велосипед, інструмент) покладіть на землю, відійдіть від них на 20-30 метрів.

Якщо гроза застала вас в автомобілі, не виходьте з нього. Обов'язково зачиніть двері, вікна, щоб не було протягів, опустіть антену радіоприймача.

В жодному разі не розкривайте парасольку – в ній металеві прутки, які притягують розряди.

Відчувши, що предмети, які знаходяться навколо вас, наче дзижчать чи якось відлунюють, негайно змініть схованку, бо тут небезпечно! Також якщо волосся на голові мовби ворухнеться чи здиблюється (принаймні вам так здається), перейдіть в інше місце, бо тут накопичується електрика, яка може притягти блискавку.

Штормовий вітер, ураган

Головні поради населенню у разі отримання штормового попередження полягають у наступному:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- уважно слухайте інформацію по телевізору та радіо про обстановку, час, напрямок руху та силу вітру, рекомендації про порядок дій;
- попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;
- підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках;
- підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах;
- приберіть майно з двору та балконів у будинок чи підвал, обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставте у гараж;
- поставте на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великими шибками;
- щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, якщо є час, захистіть віконницями або щитами;
- навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні у дитячий садок та школу;
- перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтеся в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі;

Що робити під час шторму, урагану чи смерчу

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам;
- закрийте вікна та відійдіть від них подалі;
- загасіть вогонь у грубах, вимкніть електро- та газо- постачання;
- зберіть документи, одяг та необхідні та цінні речі, продукти харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, ліхтарик, приймач на батареях;
- сховайтеся у внутрішніх приміщеннях – коридорі, ванній кімнаті, коморі або підвалі;
- ввімкніть радіо або телевізор;
- не намагайтесь перейти в іншу будівлю – це небезпечно;
- не користуйтеся ліфтами, електромережу можуть раптово вимкнути;
- обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці, заховайтеся в підвал найближчого будинку;
- якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні яру, канави, кювету, захищаючи голову одягом чи гілками дерев;
- зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не ховайтесь у ньому, а виходьте і швидко ховайтесь у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення;
- уникайте мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев;
- не наближайтесь до води подивитися на шторм.

Що робити після стихійного лиха

- зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лиха, оцініть ситуацію. Допоможіть постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує;
- переконайтесь, що ваше житло не зруйновано, перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання;

- обов'язково кип'ятіть питну воду;
- не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витоку газу;
- перевірте, чи не існує загрози пожежі. При необхідності телефонуйте за номером 101;
- не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;
- не користуйтеся ліфтами, електромережу можуть вимкнути;
- не виходьте відразу на вулицю – після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися;
- будьте дуже обережні, виходячи з будинку, остерігайтесь частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях, обірваних дротів від ліній електромереж, розбитого скла та ін..
- тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів та іншого. Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.

Отруйні рослини

Природа України багата на різноманітні рослини. Серед них зустрічаються й дуже небезпечні для здоров'я. Щоб запобігти отруєнню, ніколи не їжте та навіть не куштуйте дикорослих ягід, плодів, кореневищ, якщо не впевнені, що вони їстівні. Знайте, що навіть лікарські рослини можуть нашкодити організму.

Серед шкідливих для здоров'я людини факторів, які викликають алергічні хвороби, значне місце посідають рослини, особливо ті, які ростуть біля наших домівок. Однією з найбільш алергенних вважається амброзія полинолиста.

Сезон її цвітіння триває шість-десять тижнів – від кінця липня і аж до перших приморозків.

Попри те, що кожна рослина живе лише один сезон, вона може виробити до одного мільярда пилоквих зерен. І "подорожувати" вони можуть на досить великі відстані.

До прикладу, їх було виявлено над морем на відстані 640 кілометрів від берега, а також в атмосфері за три кілометри від земної поверхні.

Амброзія полинолиста – це однодомна рослина з родини айстрових, за зовнішнім виглядом нагадує полин гіркий. Вся рослина опушена, стебло пряме, гіллясте, листки довжиною від 4 до 15 сантиметрів. Верхній бік листової пластинки темно-зелений, нижній – сірий, опушений. Амброзія – надзвичайно небезпечний бур'ян. Засмічує всі польові культури, овочеві, плодові, виноград, пасовища, зарості чагарників. Вона щільно росте на узбіччях доріг, берегах зрошувальних каналів, ставків, річок та інших необроблюваних землях. Також сприятливими для неї є місцевості поруч зі стоками води, засолені через хімічні речовини ґрунти.

Нерідко амброзію можна побачити й у містах. Теплі літні дні з низькою вологістю ідеально підходять для поширення її пилку.

Ця рослина завдає великої шкоди як сільському господарству, так і здоров'ю людини. У силу цього, амброзія заслуговує найпильнішої уваги, як з боку державних служб, на які покладений контроль за її розповсюдженням, органів виконавчої влади, комунальних підприємств, установ та організацій усіх форм власності, так і з боку населення – власників особистих домоволодінь та жителів багатопверхових будинків.

Квітковий пилок в період цвітіння амброзії має надзвичайно високу алергенну дію на організм людини. Від даного виду алергії, за даними всесвітньої організації охорони здоров'я, по всьому світу страждає більше 70 мільйонів людей! Кожна квітка викидає в атмосферу мільярди частинок пилку, що може розноситися вітром на відстань до 500 км.

Симптоми алергії, спричиненої амброзією, наступні.

Як правило, алергічна реакція на пилок амброзії нічим не відрізняється від алергії на будь-яку іншу рослину. Алергени, що містяться в пилку, швидко

руйнують захисний бар'єр слизових оболонок носа та очей, викликаючи чхання, слезотечу, кон'юнктивіт, погіршення зору, першіння в горлі, свербіж та почервоніння шкіри, підвищення температури тіла. В окремих випадках може бути набряк легень, ускладнення нападів бронхіальної астми та хронічних бронхітів. У рідкісних випадках, потрапляючи в організм, пилок амброзії може провокувати нетипові симптоми: головний біль, втрату смаку та нюху, пригніченість або підвищену дратівливість, депресивний стан та погіршення сну. Інколи може виникати алергічна екзема, що супроводжується свербінням та висипом. Вона може з'явитися протягом двох діб після впливу алергенів. Такий висип зазвичай зникає самостійно протягом двох-трьох тижнів.

Проте симптоми можуть посилитися через інші подразники, як-от тютюновий дим, сильні запахи або забруднення повітря.

Звернувши увагу на ці неприємні ознаки, хворому слід звернутися в лікувально-профілактичну установу до лікаря для уточнення діагнозу.

Найважливішим кроком у боротьбі з цим неприємним захворюванням є усунення контакту з алергеном – пилом амброзії. Без цієї умови не допоможуть навіть найсильніші таблетки від алергії. Тому важливо знищити всю наявну амброзію біля свого житла (зробити це потрібно ще до цвітіння бур'яну, найбільш дієвий засіб – виривання рослини з коренем). Вдома слід регулярно проводити вологе прибирання, вичищаючи диванні подушки, килими та м'які іграшки, на яких може осідати пилок. В період цвітіння рослини не слід тримати вікна і квартирки відкритими; випрану білизну не слід сушити на вулиці; після прогулянки необхідно помитися, а одяг часто прати. Сушіть одяг у приміщенні, а не на мотузці на вулиці – інакше на ньому може осісти пилок. Не зайвим буде носити маску – уже звичний атрибут пандемії COVID-19 захистить і від алергенів.

Треба знати й основні способи боротьби з бур'яном. Оскільки амброзія полинолиста розмножується тільки насінням, слід не допускати її цвітіння. На присадибних ділянках та клумбах необхідно уважно відстежувати, чи не

з'явилася амброзія, та виривати її. Чим менша рослина, тим легше проводити цю процедуру.

На земельних ділянках підприємств, установ та організацій, на територіях населених пунктів та територіях, прилеглих до присадибних ділянок громадян, найбільш розповсюдженим методом боротьби є скошування, яке повинно бути системним протягом тривалого часу.

Для боротьби з амброзією поза межами населених пунктів можливе використання хімікатів – гербіцидів.

Борщівник Сосновського - це чужа для України рослина, яку штучно завезли у часи СРСР за ініціативи комуністичної влади. Планували вирощувати як силосну культуру. Цей експеримент з продукування дешевої їжі для великої рогатої худоби був невдалий. Адже як з'ясувалося згодом, корови, що їли борщівник, давали молоко з гірким присмаком. Воно було непридатне для споживання. Тому вже непотрібну рослину покинули напризволяще. Це згодом стало «тихою катастрофою» – визріла значна кількість насіння борщівника, і він узявся освоювати нові землі. Росте він біля річок, доріг, лісів та полів, а тепер поступово перебирається і на селянські поля, дачні ділянки.

Рослина ця справді гігант: її висота сягає 3 метрів, а товщина стебла – до 10 сантиметрів. Ворсинки та їдкий сік борщівника провокують сильні опіки, нудоту, задуху, підвищення температури, алергічну реакцію, унаслідок чого на тілі залишаються характерні сліди-шрами. З початку літа від уражень унаслідок контакту з рослинами (фітодерміту) потерпає чимало людей. А все – через незнання, що приваблива рослина насправді є небезпечною. Величезні плантації цієї отруйної флори є надзвичайно небезпечними для здоров'я людини.

Опіки від борщівника дуже небезпечні і можуть спровокувати ще більш серйозні наслідки. Саме тому, правильне надання першої допомоги та подальше лікування таких ран є дуже важливим.

Коріння, стебло і листя борщівника містять фурукумарини, які різко підвищують чутливість до ультрафіолету в сотні разів. При контакті шкіри з

небезпечною рослиною, остання не залишає видимих слідів, відтак люди не підозрюють про небезпеку. Проте через деякий час шкіра швидко обгорає на сонці, на її поверхні з'являються легкі симптоми опіку з швидким перетіканням у більш важкі форми.

Сік борщівника завдає шкоди шкірі навіть в похмуру погоду. Адже за найменшого впливу ультрафіолету, навіть протягом кількох хвилин, на ділянці, що контактувала із соком, з'являються ознаки сильного опіку. Небезпека від борщівника зростає в період його цвітіння (липень-серпень). Отруйні речовини виділяються в повітря, тож дотикалися ви чи ні – байдуже, рослина в інший спосіб зашкодить здоров'ю.

Симптоми ураження – почервоніння, свербіж, виникнення пухирів

Первинним симптомом ураження, як правило, є незначне почервоніння з помірною сверблячкою. Спершу воно не спровокує занепокоєння і багато хто не зверне на це увагу. Але якщо не вжити заходів, то з часом на ураженому місці виникає набряк, у деяких випадках порушується рухливість суглобів. Спостерігають утворення заповнених рідиною прозорих пухирців. Це свідчить про настання більш тяжкого ураження. Таким чином, при контакті з борщівником Сосновського, необхідно якомога швидше вжити заходів з надання домедичної допомоги.

Виразки іноді заживають до трьох місяців. На їхньому місці залишаються плями темного кольору (часто у формі листка), що не зникають по кілька років. Особливо небезпечний борщівник для дітей, зважаючи на ніжність їхньої шкіри, а також для людей з рудим та світлим волоссям.

Слід мати на увазі, що реакція на контакт із флорою-убивцею – індивідуальна. Якщо опік зачепив очі, рот чи інші слизові оболонки, до лікаря треба звертатися негайно, за змогою – якнайшвидше. У найбільш важких випадках навіть після повного одужання на тілі залишаються шрами. А при опіку понад 80% поверхні тіла – ймовірний летальний наслідок.

Перша допомога при ураженні борщівником Сосновського.

- Тривало і ретельно промийте місце контакту (навіть ймовірного зіткнення) водою із використанням господарського мила, густої піни. Якщо з'явилися пухирі, то мочити їх не можна.
- Обробіть уражені ділянки шкіри розчином спирту, марганцівки або фурациліну. (Це допоможе знежирити шкіру і пом'якшити силу ураження).
- Змастіть уражені ділянки засобами проти опіків («Рятувальник», засоби з пантенолом, «Олазол»).
- Закривайте пошкоджені ділянки від будь-якого впливу сонячних променів – як прямих, так і непрямих. Краще зовсім уникати сонця найближчі 48 годин.
- Необхідно обов'язково приймати антигістамінні препарати. Адже ця рослина – сильний алерген і може спровокувати появу загальних і локалізованих реакцій.
- Можливе застосування протизапальних засобів, наприклад, парацетамолу.

Що заборонено робити з опіками від борщівника

- Самостійно розкривати пухирі, адже це сприяє занесенню інфекції, а також уповільнює відновні процеси.
- Прикладати до пошкоджених ділянок глину чи землю, робити сечові або молочні примочки, змащувати рани жиром. Ймовірність розвитку інфекції зростає в рази.

Опіки лікують лише у медичних установах, де надають потрібну допомогу кваліфіковано. У медустанові пухирі розкривають, видаляють рідину. Після цього не варто видаляти верхній шар міхура, потрібно накласти ранозагоювальний антибактеріальний засіб і закрити пов'язкою.

Особи, що мають ураження понад 10 % поверхні тіла, а також обпалені ділянки на обличчі, слизових оболонках, стопах обов'язково мусять пройти курс стаціонарного лікування. Його тривалість залежить від важкості ураження.

Насамкінець, вкотре хочемо зосередити вашу увагу на небезпечності борщівника Сосновського. Уникайте не лише безпосереднього контакту з ним,

а й за змогою не навідуйтеся туди, де він росте. Коли ж усе-таки доторкнулися – пам'ятайте про елементарні правила надання допомоги при опіках рослинними токсинами. Лікування – лише після звернення по медичну допомогу в спеціалізовані установи.

Однією з найбільш отруйних рослин є ДУРМАН. Вся рослина отруйна. Під дією дурману виникає сильний головний біль, сухість у роті, нервові збудження, психічні розлади.

БЛЕКОТА ЧОРНА. Росте скрізь – на дворах, пустирях, вздовж парканів та доріг. Плід – двогнізда коробочка з кришкою. Розкривши коробочку і висипавши на руку насіння, маленькі діти можуть вкинути його до рота, приймаючи за зерна маку. Симптоми отруєння подібні до отруєння дурманом.

ЦИКУТА ОТРУЙНА. Росте на драговинних низинних місцях, біля рік та ставів, а то й прямо у воді. Квіти білі, найотруйніша частина - кореневище. Воно здує, розподілене перетинками на окремі порожнини. Листки та інші частини рослини, якщо їх потерти пальцями, неприємно пахнуть. Отруєння бувають, коли вживають кореневища цикути або сік цієї рослини за їстівні.

БОЛИГОЛОВ – друга отруйна рослина сімейства зонтичних. Місця виростання – городи, пустирі, рідше - береги річок. Цвіте білими квітками, зібраними в зонтик, наприкінці червня-липня. Рослина неприємно пахне, якщо її розтерти між пальцями (запах миші). При отруєнні болиголовом потерпілі скаржаться на головний біль і запаморочення.

ЖОСТІР (або крушина) – досить великий кущ, заввишки до трьох метрів. Квіти з внутрішнього боку білі, зовні – зеленуваті. Плоди червоні, потім чорніють. На одному кущі трапляються ягоди різного кольору і відтінків. Листки і плоди можуть спричинити блювання та розлади травлення.

ЖИМОЛОСТЬ – кущ заввишки до двох метрів. Його темно-червоні ягоди, що сидять попарно, так само мають отруйну дію.

ВОВЧЕ ЛИКО (або вовча ягода) – одна з найотруйніших рослин середньої смуги. Невисокий кущ, який переважно росте в листяних лісах. Цвіте до появи листків, коли ще не зійшов сніг. Плоди – яскраво-червоні, овально-

довгасті ягоди, солодкі на смак. Кілька з'їдених ягід можуть спричинити смерть. Кора також отруйна - вона легко здирається. Квіти подібні до бузку і мають тонкий аромат, схожий на запах гіацинта.

БЕЛАДОННА ЗВИЧАЙНА. Особливо небезпечний плід – фіолетово-чорна, блискуча, соковита ягода з темно-фіолетовим соком, тому що діти плутають її з вишнею. Ознаки отруєння такі ж, як і при отруєнні дурманом.

КОНВАЛІЯ ТРАВНЕВА. Отруйні всі її частини – листки, квіти, плоди – червоно-жовтогарячі ягоди. Легке отруєння рослиною проявляється нудотою, блювотою, проносом, сильним головним болем і болем у шлунку. У важких випадках порушуються ритм і частота серцевих скорочень. Іноді уражається і нервова система. Про це свідчать збудження, розлад зору, судоми, втрата свідомості. Може наступити смерть від зупинки серця.

НАПЕРЕСТЯНКА ПУРПУРОВА. Всі частини рослини отруйні навіть у невеликій дозі. Дітей особливо приваблюють плоди наперстянки – яйцеподібні коробочки з дуже дрібним насінням. Симптоми отруєння наперстянкою такі ж, як і при отруєнні конвалією травневою.

ЖОВТЕЦЬ ЇДКИЙ. Сік жовтців дуже отруйний. Рослина виділяє пари, які подразнюють слизову оболонку ока, носа та гортані. Від контакту з жовтцем може виникнути сльозотеча, нежить, подразнення горла, кашель аж до ядухи та спазму м'язів гортані. Проковтнута рослина викликає різкий біль у стравоході, шлунку, кишечнику. Отруєння супроводжується блювотою, проносом, у важких випадках – зупиняється серце.

ЧИСТОТІЛ ЗВИЧАЙНИЙ. Лікарська, вітамінозна, інсектицидна, бактерицидна, декоративна та водночас отруйна рослина. У соку чистотілу містяться алкалоїди, органічні кислоти, сліди ефірної олії, камеді та смоли. Застосування чистотілу як засіб самолікування вкрай небезпечне.

ОМЕЛА БІЛА. Вона напівпаразит. Росте на тополях, акаціях, липах, вербах, березах, гльоді, яблунях, грушах та інших деревах. Омела біла отруйна, і тому її препарати не можна вживати всередину протягом тривалого терміну.

БОРЩОВИК. Росте він біля річок, доріг, лісів та полів, а тепер поступово перебирається і на селянські поля, дачні ділянки. Борщовик — отруйна рослина висотою до двох метрів, а то й більше. Його листя та інші частини стебла можуть викликати небезпечні опіки. Коли сік потрапляє на шкіру, то через декілька годин, а то й днів вона червоніє. При сильних опіках піднімається температура, починається лихоманка, з'являються виразки. Після лікування на їх місці залишаються темні плями. Можливі і смертельні випадки після контакту з борщовиком. Особливо, якщо вражаються ротова порожнина чи гортань. Найчастіше від борщовика страждають діти.

ЧЕМЕРИЦЯ БІЛА. Найбільш токсичною частиною є її м'ясисте кореневище. Листя, стебла і квіти містять значно менші концентрації токсинів, проте, можуть спричинити сильне отруєння. Чемериця діє на нервову систему людини, спричиняючи блокаду передачі нервових імпульсів, зупинку дихання та серцебиття. Симптоми отруєння проявляються впродовж кількох годин після вживання чемериці – це нудота, блювота, розкоординація рухів (людина наче п'яна), параліч і смерть.

ГЛІЩИНІЯ. Квіти гліщинії утворюють пишні блакитні, рожеві та білі каскади на лозі, котра плететься парканами та деревами. Рослина, яку також називають декоративним горошком, є абсолютно токсичною і може спричинити нудоту, судоми та діарею.

При перших проявах отруєння рослинами відразу ж зверніться за кваліфікованою медичною допомогою, а до огляду лікаря треба декілька разів промити шлунок розчином соди або світло-рожевим розчином марганцю. Після цього можна випити міцного чаю, кави або злегка підсоленої води (для відновлення водно-сольового балансу). В разі отруєння не вживайте їжі, особливо алкоголь та молоко (вони лише посилюють дію отрути). Головне - ніякого самолікування! Тому що чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.

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 фаллоїдін, 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!

Небезпечні тварини. Сказ

Зустріч із агресивними й голодними бездомними собаками не несе в собі нічого приємного. Небезпечні рани, зіпсовані речі, нервові потрясіння – ось до чого може призвести таке зіткнення.

Поки в нашій країні проблема бродячих собак залишається актуальною, кожному з нас потрібно знати основні правила захисту при їхньому нападі.

Якщо ви бачите, що собача зграя розляглася посеред дороги - краще спокійно перейти на інший бік вулиці. Якщо це неможливо, є два варіанти поведінки. Один з них - продемонструвати повну байдужість до тварин, проходячи повз них. Якщо ж ви змушені йти крізь зграю, є сенс почати війну першому. Ще на підході слід закричати на собак голосним і низьким голосом. Собака – тварина: хоча вона й не розрізняє людську мову, але реагує на інтонацію. Якщо ви починаєте з погроз, виходить, готові до бою. І якщо тваринам немає чого тут захищати - вони швидше за все відступлять навіть після лементу. Слід демонстративно показати, що ви збройні - підніміть (або зробіть вигляд, що піднімаєте) із землі гілку або камінь. Собаки напевно мають неприємний досвід контактів із цими предметами та не прагнуть рецидивів. Якщо дозволяє дистанція, можна навіть кинути камінь убік зграї, продемонструвавши серйозність своїх намірів. При цьому пам'ятайте, що собаки - прекрасні телепати. Вони добре відчувають ваш настрій і стан, впевненість або страх і відреагують відповідним чином.

У жодному разі не починайте бігти, щоб не викликати у тварин мисливського інстинкту й не стати легким видобутком.

Про всяк випадок приготуйте підручні засоби захисту (сумка, парасоль, ціпок, камінь). Якщо напад все ж таки відбувся, не поведіться пасивно, дозволяючи себе розтерзати. Багато з людей просто ціпеніють і переходять у глуху оборону, яка полягає в ухиленні від гострих зубів і жалібних лементів. Вони навіть не думають про активну оборону, хоча могли б за себе постояти.

Будьте морально готові до бою із собакою. Намагайтеся зустріти напад ударом ногою, рукою або відхилитися вбік, відбивайтеся підручними предметами, прикривайте рукою обличчя.

Не варто діяти парасолькою, як кийком, це не ефективно. Парасолька значно краще працює як щит. Розкривайте й закривайте її - собака не розуміє сутності речей. Для неї й папір - непереборна перешкода, якщо він не бачить мети. Собака просто лякається, якщо перед нею раптово розкривається купол парасольки.

Сумкою можна "зайняти" пащу собаки. Якщо нею бити по морді, по носу, собака рефлекторно буде прагнути її вкусити. Дайте їй схопити сумку. Якщо вдасться зняти пальто або куртку - використовуйте її для відволікання собаки, як щит.

Під час війни використовували саморобну суміш для нейтралізації собак. Складається вона із чорного перцю й тютюну, взятих у рівних частках і перемелених у порошок. Цей "пил" липне й осідає на будь-якій вологій слизовій - носі, ніздрях, пащі, очах і викликає нестерпне печіння, причому з наростаючим ефектом. Собака буде нейтралізований мінімум на декілька годин. Зберігати таку суміш треба в пластиковому циліндричному посуді. У зовнішній кишені. Причому кришка повинна бути такою, щоб щільно закривалася і при цьому миттєво знімалася. Ідеально підходять флакончики з-під вітамінів.

Не забувайте, що особливо часто від тварин страждають діти. Помітивши на дитині навіть незначні подряпини, потрібно обов'язково з'ясувати їх причину, і якщо виявиться, що вони нанесені тваринами, відразу ж звернутися до лікаря. Вчіть дітей не вступати в контакт із бездомними чотириногими, та й самі по можливості тримайтеся від них подалі.

Особливо небезпечною загрозою від контакту з тваринами може стати зараження сказом.

Джерелом та резервуаром збудника сказу є усі теплокровні тварини, з яких найбільш небезпечні для інфікування людини м'ясоїдні (дикі та домашні). Людина може інфікуватися збудником сказу від хворої на сказ тварини через:

- укусу;
- подряпину та мікроушкодження шкіри;
- потрапляння слини на слизові оболонки.

У контактний спосіб людей найчастіше інфікують коти й собаки - з-поміж свійської фауни, а в дикій природі - лисиці та вовки. В Україні головним джерелом збудника сказу у дикій природі є червоні лиси, збудник сказу виявлявся також у кажанів.

Серед свійських тварин особливу небезпеку становлять безпритульні тварини, зокрема собаки, для яких укусу є інстинктивною реакцією для захисту території, членів зграї або здобуття їжі; в останні роки збільшилась роль котів, які нерідко мають спільні з лисицями території лову мишей, досить часто хворіють на сказ також сільськогосподарські тварини.

Доведена можливість аерогенно-контактного зараження (у лабораторних умовах, під час відвідування печер, населених кажанами), коли вірус пасивно потрапляє через кон'юнктиву, слизову ротоглотки. За даними ВООЗ, у 99% випадків захворювання та смерті людини від сказу джерелом збудника є собаки та кішки. В Україні – в 50 % кішки. Близько 40% жертв укусів імовірно хворих на сказ собак — діти віком до 15 років.

Якщо вас укусила чи лизнула безпритульна або дика тварина, негайно зверніться до лікаря! Зволікання може коштувати життя!

Симптоми сказу

У людини інкубаційний період сказу, як правило, триває від 7 днів до 3 місяців, але може збільшуватися до 1-го чи 3-х років, залежно від низки факторів:

- місця, кількості й глибини укусів (найнебезпечніші укуси в обличчя та голову загалом);
- кількості й активності вірусу, що потрапив у рану;

- віку постраждалого (діти вразливіші за дорослих).

Початкові симптоми сказу - підвищення температури та біль, а також незвичні або незрозумілі відчуття поколювання, пощипування чи печіння у місці пошкодження. Після появи симптомів захворювання практично завжди закінчується летально. У процесі поширення вірусу центральною нервовою системою розвивається прогресивне смертельне запалення головного і спинного мозку.

Є дві форми цього захворювання: активний і паралітичний сказ.

Для людей з активним сказом характерні гіперактивність, гідрофобія (боязнь води) та інколи аерофобія (боязнь протягів або свіжого повітря). Смерть настає за кілька днів у результаті зупинки роботи серця, дихання.

На паралітичний сказ припадає близько 30% усіх випадків захворювання у людей. Ця форма сказу триває довше за попередню із легшим перебігом. М'язи поступово паралізуються, починаючи з місця укусу чи подряпини. Повільно розвивається кома, і настає смерть.

Симптоми сказу у тварин залежать від стадії захворювання.

Початкова стадія (триває до п'яти днів):

- наявні сліди від укусів;
- гризуть місце укусу;
- ласкаві, примхливі, насторожені одночасно;
- слабкий апетит;
- їдять неїстівне;
- слинотеча;
- блювота.

Збуджена стадія (2–3 дні):

- агресивні;
- збуджені;
- нападають;
- намагаються утекти;
- гризуть землю;

- ідять неїстівне;
- конвульсії;
- блювота;
- параліч;
- косоокість.

Паралітична стадія (2–4 дні):

- виснаження;
- повний параліч;
- смерть.

У разі інфікування людини показані негайна госпіталізація і введення антирабічної вакцини. Таких щеплень має бути шість за призначення вакцини Індіраб: у день звернення до лікаря (0-й день), а потім на 3-й, 7-й, 14-й, 30-й і 90-й дні, або по іншій схемі при застосуванні іншої вакцини.

Антирабічна вакцина запобігає виникненню захворювання у 96–99% випадків.

Вона ефективна у разі початку курсу не пізніше 14-го дня з моменту укусу чи облинення. Утім, курс імунізації призначають навіть через кілька місяців після контакту із хворою або ж підозрілою на сказ твариною. Антитіла у людини з'являються тільки на 12–14-й день, а максимальні їхні рівні досягаються лише через 30–40 днів. Імунітет стає дієвим приблизно через два тижні після закінчення курсу вакцинації та залишається таким упродовж року.

У разі небезпечної локалізації укусів (обличчя, шия, голова, пальці рук, промежина), множинних або дуже глибоких поодиноких укусів, ослинення слизових оболонок, будь-яких ушкоджень, завданих хижими тваринами, кажанами й гризунами, коли є ризик короткого інкубаційного періоду, окрім вакцини застосовують і антирабічний імуноглобулін. Інкубаційний період може скоротитися до 7 діб — це менше, ніж час вироблення поствакцинального імунітету. Якщо з моменту контакту із твариною минуло більше трьох діб, антирабічний імуноглобулін не застосовують.

Профілактика сказу

Профілактичні заходи поділяються на два напрями: боротьба з носіями збудника і недопущення розвитку захворювання у людини, яку покусала чи обслинила скажена тварина.

Для профілактики сказу необхідно:

- регулярно вакцинувати свійських тварин та диких м'ясоїдних тварин (пероральна імунізація шляхом розкладання у місцях їх перебування їстівних приманок з вакцинами);
- уникати контактів із потенційно небезпечними тваринами;
- не торкатися диких чи безпритульних тварин;
- не підгодовувати безпритульних тварин у місцях, де постійно перебувають люди (особливо діти);
- виконувати правила утримання тварин.

Стережіться безпритульних, а тим більше диких тварин, які не бояться самі до вас підійти.

Сказу можна повністю уникнути, якщо після укусу людина як найшвидше отримає необхідну медичну допомогу. Курс антирабічних щеплень призначають у разі ймовірного або наявного інфікування людини, після визначення приналежності випадків укусів до певних категорій контакту згідно з рекомендаціями ВООЗ. Самовільно припиняти лікування чи порушувати режим поведінки під час нього неприпустимо!

Перша медична допомога після укусу

Якщо вас укусила чи обслинила тварина (особливо дика чи безпритульна) негайно зверніться до лікаря! Якщо тварина домашня, попросіть власника надати документи, що підтверджують її щеплення.

Коли лікар недоступний, ретельно промийте рану протягом щонайменше 15 хвилин мильною водою, мийними засобами, дезінфектантами для обробки ран у хірургічній практиці або іншими засобами (70%-м спиртом або 5%-м розчином йоду), що нейтралізують вірус.

Після цього неодмінно зверніться по медичну допомогу.

Обов'язковому щепленню підлягають люди:

- яких покусали скажені чи підозрілі на сказ тварини безпосередньо або через одяг навіть за найменших ушкоджень шкіри;
- покусані будь-якими дикими тваринами (навіть без підозри на сказ);
- подряпані підозрілими на сказ тваринами або в разі забризкування подряпин слиною таких тварин, потрапляння її на слизові оболонки;
- які зазнали будь-якого мікроушкодження шкіри під час роботи з хворими на сказ тваринами, патологічним матеріалом або транспортування трупів тварин для дослідження.

Курс профілактичної імунізації призначають людям, які професійно пов'язані з ризиком зараження сказом: ветеринарні фахівці, ловці собак, котів, мисливці, працівники лабораторій, які працюють з вірусом сказу тощо.

Що робити із твариною, підозрілою на сказ? Собаку, kota чи іншу тварину, яка покусала людей або тварин, слід негайно доправити до найближчої ветеринарної клініки для огляду й утримання під наглядом спеціалістів протягом десяти днів, у жодному разі їх не вбивати !

Небезпечні комахи. Змії.

У теплий сезон різко збільшується кількість комах, що можуть покусати людину: оса, бджола, комарі, кліщі тощо.

Укуси комарів, скоріш неприємні, ніж небезпечні: місце укусу болить, свербить та набрякає, у дітей може порушитися сон. Навіть при звичайному укусі комару, розчухавши шкіру, можна занести інфекцію, внаслідок чого можуть виникнути різноманітні гнійникові захворювання. Тому, щоб зменшити свербіння після укусу комару, рекомендується намазати шкіру розведеним нашатирним спиртом, можна скористатися й одеколоном.

Значно більшу небезпеку являють собою бджоли та оси. За статистикою, від їхніх укусів щороку гине в десятки разів більше людей, ніж від зміїних укусів. Від оси та бджоли з'являються почервоніння та набряк на місці укусу, місцеве підвищення температури тіла. При численних укусах – головний біль,

слабкість, нудота, підвищення температури тіла. Можливі токсичні прояви та ознаки алергії (висипи на шкірі, набряк, порушення дихання, часте серцебиття, судоми, непритомність, біль у суглобах, в області серця).

Пам'ятайте, що бджоли зазвичай залишають жало у місці укусу, а оси – ніколи. На місці укусу з'являється червона пляма з білою крапинкою у центрі. В першу чергу необхідно видалити жало. Для цього візьміть гострий ніж і намагайтеся пошкребти шкіру у напрямку сидячого на тілі жала, але так, щоб воно було звернуто під кутом до поверхні шкіряного покриву. «Розкачавши» його таким чином, обережно витягніть жало кінчиками пальців. Краще не користуватися пінцетом, бо так можливо розчавити маленький мішечок з отрутою, що знаходиться на кінці жала. Якщо у вас довгі нігті, спробуйте видалити жало за їх допомогою.

Як тільки жало видалене, протріть місце укусу дезинфікуючим розчином (спиртом або йодом) та прикладіть до нього щось холодне. Можна намазати уражене місце соком листя петрушки. Якщо під рукою немає кубиків льоду, можна використати сиру картоплю, яку треба розрізати навпіл (але в жодному випадку не цибулю!). Пізніше можна скористатися спеціальними гелями й мазями (наприклад, «Феністіл», «Спасатель»), які зменшують неприємне свербіння.

Дуже важливо не розчухувати місце укусу, щоб уникнути інфікування. Якщо має місце сильний біль, можна випити жарознижуючі препарати на основі парацетомолу. До лікаря обов'язково потрібно звернутися у тому випадку, якщо виникла алергічна реакція. Медична допомога знадобиться й тоді, коли укусів багато або укус прийшовся на область рота й горла. Під час очікування «швидкої допомоги» для попередження набряку дихальних шляхів постраждалому можна дати посмоктати кубик льоду. Якщо ускладнене дихання, в жодному разі не давайте постраждалому пити.

Весна і перша половина літа - час, коли стають активними ці маленькі, але дуже небезпечні хижаки, що живуть в лісовій та лісопарковій зоні.

Найчастіше кліщі переносять такі захворювання, як бореліоз та енцефаліт. Кращий спосіб уникнути цих інфекційних захворювань - захиститися від укусів кліщів, однак це вдається не завжди.

Деякі люди вважають, що кліщі живуть на деревах. Але місце проживання кліщів - ґрунт, з якого вони виходять, коли стає тепло. Потім вони піднімаються на траву, чагарники, але не вище ніж на півтора метри. Сидячи на гілці або стеблі трави, кліщ терпляче чекає, коли поблизу буде проходити тварина або людина. Літати кліщі не вміють і не стрибають, як блохи, але вони можуть впасти на вас зверху або зачепитися, якщо хто-небудь торкається куща.

Найчастіше кліщі нападають в квітні-травні, вересні-жовтні. Активність їх підвищується при температурі +20 ° С, а оптимальна вологість для них - близько 90%. У похмуру погоду кліщі активніше, а ось в сухі і спекотні дні вони не нападають - така погода їм не подобається.

Людина, вкушена кліщем, не відчуває болю - відомо, що в його слині є знеболюючі речовини. Однак ці комахи не впиваються миттєво: близько 15-20 хвилин вони шукають місце, де шкіра більш тоненька - у пахвових западинах, за вухами, на згині ліктя, в паху і т.д.

Саме тому краще за все працює такий метод профілактики, як взаємні або самотійні огляди відразу після прогулянки у лісі, а краще і під час неї - на привалі.

Людина може стати об'єктом нападу кліща, навіть не гуляючи в лісі або у парку: комаху може принести тварина, особливо собака з густою шерстю, або вона може опинитися в букеті квітів.

Іноді людина не встигає виявити укусів кліща і не розуміє, чому захворіла. Ознаки з'являються не відразу, а через 1-2 тижні і навіть пізніше. У заражених кліщовим енцефалітом може виявлятися загальна слабкість, температура, розлади шлунку і кишечника. При більш важких формах головні болі можуть бути сильними, температура підвищується, людина починає погано усвідомлювати те, що відбувається. Це означає, що віруси вразили центральну нервову систему, викликаючи запалення в головному і спинному

мозку. Наслідки можуть бути незворотними (наприклад, стійкі паралічі), так що лікувати енцефаліт потрібно вже при перших ознаках зараження. Якщо цього не зробити, людина може не вижити - енцефаліт дуже небезпечний.

Як захиститися від кліщів?

Вирушаючи до лісу, потрібно надягати такий одяг, під який важко проникнути комахам: високі чоботи та куртки з довгими рукавами, з манжетами на застібках; головний убір має прикривати волосся; бажано прикрити і шию.

Перебуваючи за містом, на дачі, скошуйте траву і низькі чагарники; користуйтеся спеціальними хімічними речовинами, що відлякують і паралізують кліщів - репелентами. Не слід також вживати сире коров'яче або козине молоко в тих місцях, де тварини можуть стати об'єктом нападу кліщів.

Якщо ж комаха впилася у тіло, видаляти її треба дуже обережно: спочатку змащують жирним кремом, вазеліном або просто олією; приблизно через 20 хвилин кліща беруть пінцетом, повільно розгойдують з боку в бік і витягають.

Кліщ має залишитися цілим - якщо він зруйнується, віруси точно потраплять в кров, навіть якщо ще не встигли проникнути через його слину. Обробіть місце укусу спиртом або йодом, а руки добре вимийте. Краще за все віднести кліща на аналіз. Але якщо ви не збираєтеся цього робити, спаліть комаху.

Як правило, кліщ, виявлений і видалений протягом перших годин після укусу або навіть протягом першої доби, не встигає заразити людину вірусом. Якщо ж пройшло більше часу, потрібно обов'язково звернутися до лікаря.

Необхідно також контролювати своє самопочуття, температуру, оглядати місце укусу. При почервонінні потрібно показати ранку лікарю. Аналіз крові на бореліоз і енцефаліт можна здавати тільки через 10 днів після укусу - раніше він нічого не покаже. Протягом 3-х днів після укусу можна провести профілактику імуноглобулінами, але робити це пізніше не має сенсу.

Останнім часом чути все більше повідомлень про велику кількість гадюк, з якими люди зустрічаються на території нашої області. Це й не дивно, бо саме у травні-червні у змій настає шлюбний період, під час якого вони виявляють найбільшу активність. А це може бути небезпечним для людини.

Загроза постраждати від отрутного укусу найчастіше підстерігає людей у сільській місцевості, у лісі, на річці, туристичних походах, на дачних ділянках.

У тих місцях, де можуть знаходитись змії, дотримуйтеся певних правил безпеки:

носіть міцне високе взуття (гумові чоботи);

будьте особливо уважними в густій траві;

вночі користуйтеся ліхтариком – багато отрутних змій особливо активні у теплі літні ночі;

пам'ятайте, що їх приваблюють пацюки, тому боріться із гризунами;

не облаштовуйте місця для ночовки біля дерев із дуплами, куч сміття, гнилих пнів.

Зазвичай сама змія не нападає на людину, а кусає у випадку самозахисту, коли хтось випадково наступить на неї, схопить рукою разом із травою або переслідує її.

Люди з глибокої давнини намагались знайти засоби порятунку при укусах змії. Але зрозуміли, як діє зміїна отрута і що потрібно робити, щоб послабити її дію, відносно нещодавно.

Перш за все, потрібно пам'ятати, що ніяка народна медицина не знала і не знає способів лікування зміїних укусів. Усі без винятку народні засоби у кращому випадку не допоможуть, але значно частіше – завдадуть шкоди. Навіть наукова медицина до нещодавнього часу не знала, як лікувати укуси змії та від безсилля позичала засоби з давньої ритуальної медицини.

Середньовічні медики з найнадійніших засобів першої допомоги вважали відтинання кінцівки. Зрозуміло, що робити це потрібно було відразу після укусу, інакше отрута розповсюджується по тілу та рубити руки-ноги вже немає сенсу.

У давнину в Англії існував дивний протиотрутий засіб. Вважалося, якщо людина після укусу встигне перестрибнути через воду, навіть калюжу, до того, як змія зникне з поля зору, вона позбавиться отрути і не помре.

Але найбільш розповсюджений засіб надання першої допомоги – накладання джгута на постраждалу кінцівку. Вважається, що джгут перешкоджає розповсюдженню отрути з місця укусу. Але майте на увазі, якщо на декілька годин накласти джгут абсолютно здоровій людині, врятувати її після цього буде складно. А при укусах змій навіть короткочасне, на двадцять-тридцять хвилин, накладання джгута погіршує стан хворого.

Часто можна почути, що в місті укусу треба робити розрізи (щоб витекла «отруєна» кров), припалення та припарки. Багато хто вірить, що при укусі отрутною змією рятує алкоголь у великих дозах. Насправді ж організму і так доводиться нелегко, тому будь-які додаткові травми та навантаження лише погіршать справу.

Що ж треба робити у випадку укусу змії?

Сукупний досвід професіональних герпетологів і медиків дозволив сформулювати досить прості правила першої допомоги:

- Перш за все, потрібно спробувати відсмоктати отруту. Але тільки відразу після укусу, у перші ж секунди. Якщо пройшло 5 хвилин, ця процедура вже немає сенсу, бо протягом цього часу отрута встигає розійтися по кров'яному руслу та лімфатичним протокам.

- Проколи, які залишаються від отрутих зубів, швидко спадаються, і їх потрібно відкрити. Для цього захватіть складку шкіри на місці укусу і помніть її пальцями, тільки не дуже сильно. Проколи зазвичай відкриваються і на їх місці виступають маленькі краплі рідини. Тепер можна починати відсмоктування. З приводу ранок у роті можна не хвилюватися. Всі досвідчені змієлови відсмоктують отруту і собі, і товаришам, і не було жодного випадку, щоб людина отруїлася.

- Далі головне – спокій. Постраждалому необхідно лежати і не рухатись. Особливо берегти постраждалу кінцівку. Деякі медики радять навіть накласти шину, щоб забезпечити нерухомість.

- Вкрай важливо давати хворому багато пити. Краще за все, не дуже гарячий, некріпкий солодкий чай. Рекомендується вживання протиалергійних препаратів.

- Необхідно швидко доставити постраждалого в лікарню. Часто після укусу ускладнюється дихання, можливе порушення серцевої діяльності, артеріального тиску. Може розвинути шок. Для порятунку людини медики використовують спеціальні сироватки, але вводити її може лише лікар.

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».
3. Екологічний паспорт Луганської області від 25.06.2019 р.
4. Інтернет-сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій (<http://www.dsns.gov.ua>)
5. Інтернет-сайт Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області (<https://lg.nmc.dsns.gov.ua/>)
6. Інтернет-сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України <https://phc.org.ua/>