 ***Тонкий лід***

***Запам'ятайте!*** Лід може підвести нас восени, взимку і навесні. Ці заходи дозволять вам знизити ризик від небезпеки на льоду.

***Заходи безпеки на льоду***

* Знайдіть для початку стежку або сліди на льоду, якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.
* Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:

 лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із фаб

 рики);

* тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
* обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу, під снігом лід завжди тонший;
* тонкий лід і там, де б'ють ключі, де швидкий плин або струмок впадає в річку;
* особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря;
* візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду, якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду;
* ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги;
* пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстебніть (щоб, у крайньому випадку, швидко від них позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не накидайте на кисті рук;
* рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метра позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів;
* пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду, (рекомендується відстань між ними п'ять метрів) і проміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків - верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і міцного). Виміряти точну товщину, можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду;
* безпечним вважається лід: для одного пішоходу - лід зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 сантиметрів; для обладнання ковзанки - не менше 10-12 сантиметрів (масове катання - 25 сантиметрів); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 сантиметрів;
* катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях;
* якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини - негайно повертайтеся;
* не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

Твердо засвойте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил поводження, це диктує багаторічний досвід не самих щасливих рибалок:

* + не пробивайте поруч багато лунок;
	+ не збирайтеся великими групами на одному місці;
	+ не пробивайте лунки на переправах;
	+ не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега, яке б клювання там не було;
	+ завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;

тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

* + 

**Якщо ви провалилися на**

**льоду річки або озера**

* Широко розкиньте руки по крайкам льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся, тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися.
* Намагайтеся не обламувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми та по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне - пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.
* Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть в той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти та зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.
* Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) та повзіть на них. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 метра.
* Якщо ви не один, тоді узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся до пролому. Дійте рішуче та швидко - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу.
* Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру та якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.

Памятайте:

 **відправлятися на водойми поодинці небезпечно!**

 

**Переохолодження організму**

Причинами переохолодження організму можуть бути: тривале перебування у воді або навіть короткочасне перебування у крижаній воді.

Ознаками переохолодження є: озноб, тремтіння, синюшність шкіри, губів, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява «гусячої шкіри», позіхання, гикавка, затьмарення свідомості. У потерпілого виникає апатія, сонливість, загальна слабкість, дихання стає поверхневим. Ступінь і швидкість переохолодження залежать від температури води та здатності організму адаптуватися до холоду. Необхідно пам'ятати: серце зупиняється за температури тіла 26 °С.

**Засоби уникнення переохолодження організму**

Необхідно обмежувати час перебування у воді під час купання. Здоровим дітям дошкільного віку дозволяється купатися у водоймах за температури води+ 23—24 °С протягом 1—3 хвилини і не більше 2—3 разів на день; дітям шкільного віку — за температури води 20—21 °С, причому час перебування у воді збільшувати поступово — від 3—5 до 10—15 хвилин. До ознобу не повинні купатися люди будь-якого віку.

**Допустимий час перебування людини у воді:**

5-8 хвилин - за температури води нижчої, ніж 2 °С;

10-15 хвилин - за температури води 2-3 °С;

21-27 хвилин - за температури води 10-15 °С; 42—54 хвилин - за температури води 24 °С.

**Перша допомога в разі переохолодження**

1. У разі переохолодження легкого ступеня (ознаками якого є озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, утруднення пересування, блідість шкіри) потерпілого слід тепло одягнути, напоїти гарячим чаєм або кавою; він має виконувати інтенсивні фізичні вправи.

2. У разі переохолодження середнього ступеня (ознаками якого є синюшність губів і шкіри, ослаблення дихання, пульсу, поява сонливості, втрата спроможності самостійно пересуватися) слід розтерти потерпілого вовняною тканиною, зігріти під теплим душем (якщо його помішують у ванну, то температуру води необхідно підвищувати поступово від 30—35 °С до 40—42 °С), зробити йому масаж усього тіла. Потім необхідно тепло одягнути його та вкласти в ліжко, поступово зігріти грілками; в разі необхідності викликати лікаря.

3. У разі переохолодження важкого ступеня (ознаками якого є непритомність, поступове пригнічення життєвих функцій) необхідно негайно викликати лікарів, надати першу допомогу, як і в разі переохолодження середнього ступеня.

 **Перша медична допомога в разі замерзання**

Симптоми замерзання - виникнення сонливості, млявості, порушення координації рухів, зниження температури тіла до 23-25 °С.

Необхідно швидко відновити нормальну температуру тіла. Для цього потерпілого можна помістити у ванну, температура води в якій має становити 25-30 °С (через 20-30 хвилин температуру води підвищують максимум до 35° С)

Якщо ванни немає, то тіло необхідно обкласти грілками, пляшками з теплою водою. В разі порушення дихання і серцевої діяльності слід робити штучне дихання і закритий масаж серця.

Після відновлення нормальної температури та опритомнення потерпілого, необхідно дати йому гарячий чай або каву, укрити його теплою ковдрою та доставити до лікувального закладу.



***Увага, ожеледь!***

Ожеледь — це шар твердого льоду, що утворюється при

намерзанні краплин дощу або туману.

  **Щоб уникнути травм слід пам'ятати:**

1. Людям похилого віку краще у «слизькі дні» не виходити з дому. Якщо все ж виникла потреба, то не соромтесь узяти тростину з гумовим наконечником чи з шипом (лижну палицю).

2. Пам'ятайте, що взуття краще всього одягнути на мікропористій підошві з пружною м'якою основою.

3. Для покращення зчеплення з льодом можна: - наклеїти лейкопластир, кусок поролону чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук, на день-другий такої конструкції вистачить; зчеплення з льодом покращує ще один спосіб - натерти наждачним папером підошву чи наклеїти її.

4. Спеціалісти-травматологи рекомендують звернути увагу на свою ходу: не поспішати, ступати треба на всю підошву, ноги злегка розслабити у колінах. Руки не займати сумками. Врахувати, що коли поспішаєш, то вийти треба з дому раніше.

5. Остерігайтесь транспортних засобів. Дорогу переходьте у вказаних місцях. Не поспішайте сідати у транспортні засоби загального користування. Пам'ятайте, що у кожну мить ви можете підсковзнутися і попасти під колесо.

6. Водії! Обмежте користування транспортними засобами при ожеледиці. При необхідності виїжджайте тільки на справних транспортних засобах. Виконуйте правила дорожнього руху.

Слід пам'ятати, що гальмовий шлях машини під час снігопаду та в ожеледицю збільшується, тому перебігання проїжджої частини дороги під час руху автомобілів може призвести до каліцтва, а можливо, і до загибелі.

 Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль в суглобах, а на тілі з'явилися пухлини — необхідно терміново звернутися до лікаря в травмпункт.

Тим, хто молодший, треба навчитися правильно падати. Відразу присісти — щоб знизити висоту падіння. У мить падіння треба стиснутись, напружити м'язи, а торкнувшись до землі, обов'язково перекотитися: удар, спрямований на вас, таким чином, розтягнеться і витратить свою силу на обертання.



**Якщо ви захворіли на ГРИП**

Грип — гостре інфекційне захворювання. Збудником захворювання є вірус, а джерелом — хворі на грип. Віруси, що викликають грип оселяються в ротовій порожнині та в горлі хворого. Коли хворий розмовляє, кашляє або чхає, з його рота чи носа вилітають найдрібніші крапельки слини і слизу. В них знаходяться віруси грипу. Якщо здорова людина разом з повітрям буде вдихати ці капельки, то вона може заразитись і захворіти на грип. Збудник захворювання проникає в організм людини повітряно-крапельним шляхом, через заражені предмети загального користування, столовий посуд та ін.

Характер клінічного протікання хвороби:

Захворювання починається з ознобу, головного болю, загального недомагання, відчуття розбитості, високої температури. З'являється нежить і кашель, біль в очах, носові кровотечі, зміни зі сторони серцево-судинної системи.

**Перенесення грипу «на ногах» може призвести до тяжких ускладнень хвороби.** Можливі ускладнення, пов'язані із запаленням мозку і його оболонок (менінгіт). Легеневі ускладнення спостерігаються головним чином у маленьких дітей і людей похилого віку.

Швидкість поширення грипу значною мірою залежить від свідомості населення.

Хворим на грип не можна користуватись спільними речами (рушником, посудом і ін.), вітатись за руку, цілувати рідних та близьких, особливо дітей та людей похилого віку.

Члени родини при догляді за хворими повинні прикривати ніс та рот марлевою маскою, яку можна виготовити в домашніх умовах.

Потрібно систематично провітрювати кімнату, в якій перебуває хворий. Приміщення слід прибирати вологим способом, використовуючи 0,5 % розчин відстояного хлорного вапна або 1% розчин хлораміну.З метою профілактики вживати часник та цибулю.

**Правила запобігання захворювання на грип:**

1. Під час кашлю і чхання прикривайте рот і ніс хусточкою. Потрібно знати, що при одноразовому чханні чи кашлі утворюється 40 тисяч краплин слини з мікробами, які розповсюджуються на відстань 3-5 метрів. Носова хустинка, складена в четверо, затримує 94 % мікробів, що видихаються хворими.

2. Користуйтесь тільки своєю носовою хусточкою і рушником.

Запам’ятайте***:*** *без носової хустинки йти не маєте права нікуди.*

3. Оберігайте себе від різкого прохолодження.

4. Промоклий одяг і взуття зніміть із себе якомога швидше.

5. Частіше провітрюйте кімнату.

6. Добре споліскуйте склянку загального користування перед тим, як будите пити з неї воду.

7. Частіше мийте руки з милом.

8. Намагайтесь не ходити в дім, де є хворі на грип.

9. Щоранку робіть ранкову гімнастику.

10.Загортовуйтесь.

** **КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**

 **ЗАЙМАТИСЯ САМОЛІКУВАННЯМ**