



ЗАТВЕРДЖЕНО:

КЗ «Кам'янська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат» ЗОР

Наказ від 29.12.2022 № 142

## ІНСТРУКЦІЯ

### З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 4-БЖ

для учнів(вихованців) щодо попередження нещасних випадків,  
травмувань, отруєння, захворювань

#### 1. Загальні положення

1.1. Ця інструкція діє для учнів (вихованців) щодо попередження нещасних випадків, травмувань, отруєння, захворювань.

1.2. У разі порушення інструкції можливі:

- різні види травмувань тіла;
- різні види захворювань;
- нервово-емоційний стрес;
- втрата життя.

1.3. Учень (вихованець) повинен вивчати (лексику), яка використовується під час інструктажу щодо попередження нещасних випадків, травмувань, отруєння, захворювань.

1.4. Уважно слухай вчителя, вихователя під час інструктажу, не соромся ставити питання.

#### 2. Правила попередження нещасних випадків, травмувань

##### 2.1. Перебуваючи на подвір'ї, вулиці:

- 1) пересувайся (йди) спокійно, обережно;
- 2) дивись під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;
- 3) не підходь до обірваних, обвислих проводів або проводів, що стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – ці проводи можуть бути під високою напругою;
- 4) якщо ти дізнався, що друзі пішли гратися у небезпечне місце або людина потрапила в небезпеку, негайно повідом про це батьків або дорослих;
- 5) вчися відмовлятися від небезпечних пропозицій сам та відмовляти від цього друзів;
- 6) не підходь до електрощитових, навіть якщо на них відсутній знак «Не влізай, уб'є!»;
- 7) не залазь на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом на відстані 5 метрів.

##### 2.2. Якщо відпочиваєш на дитячому, спортивному майданчику:

1) перевір, щоб гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади були міцно закріплені та справні;

2) не розгойдуйся сильно сам та інших, щоб не впасти і не отримати травми;

3) під час рухливих та спортивних ігор веді себе спокійно, не штовхайся, не кричи, виконуй правила.

### 2.3. Граючи біля будівель:

1) не можна перебувати біля будівлі, майданчиків, кар'єрів, зруйнованих будівель, бо можуть впасти незакріплені будівельні матеріали; в кар'єрах обрушитися земля, пісок та інше;

2) не виходь на дах будівель, щоб не впасти з висоти;

3) не спускайся в підвали будівель, підземні ходи, бомбосховища, катакомби - там можуть бути небезпечні предмети, отруйний газ, сміття.

### 2.4. Якщо перебуваєш біля відкритого вікна:

1) не перехиляйся через вікно, бо можеш впасти;

2) для того, щоб помити вікно, не ставай на підвіконня;

3) мий вікно тільки в присутності дорослих;

4) коли ти йдеш по сходах, не перехиляйся через перила, парапети, щоб не впасти з висоти;

5) не грайся там, де грають ті, хто вживає алкоголь і наркотики, там люди небезпечні для тебе.

## **3. Правила запобігання різним видам захворювань.**

### 3.2. Правила особистої гігієни:

1) умивайся вранці і ввечері, використовуючи засоби особистої гігієни;

2) двічі на день чисти зуби;

3) щодня одягай чисту білизну і змінюй шкарпетки;

4) завжди мий руки з милом:

- перед приготуванням їжі;
- перед вживанням їжі;
- після прогулянки на подвір'ї;
- після кожного відвідування туалету;
- після поїздки у громадському транспорті.

5) регулярно приймай душ;

6) систематично мий волосся голови;

7) вчасно та акуратно підстригай нігті;

8) користуйся одноразовими серветками;

9) по мірі забруднення чисти та пери одяг, мий та висушуй взуття;

10) перед вживанням овочів, фруктів та ягід ретельно промивай їх водою;

11) дотримуйся здорового способу життя:

- відмовся від тютюнопаління;
- не вживай складні харчові жири та алкоголь;
- контролюй свою масу тіла;
- загартовуй свій організм;

- профілактично систематично відвідує лікаря.

### 3.2. Щоб не отримати отруєння.

- 1) не вживай алкоголь, тютюнові вироби, наркотичні засоби, стимулятори;
- 2) не вживай в їжу гриби, особливо якщо ти не знаєш хто їх збирав і в якому місці. Вживай ті гриби, які продаються в магазинах;
- 3) не пробуй на смак, не нюхай незнайомі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев;
- 4) не вживай в їжу несвіжі м'ясні, ковбасні, рибні, молочні продукти;
- 5) не переїдай;
- 6) не вживай в їжу продукти, які:
  - а) мають неприємний запах;
  - б) продукти зі здутих консервних банок;
  - в) продукти, в яких закінчився термін придатності;
- 7) овочі, фрукти, ягоди, перед вживанням, ретельно промивай проточною водою.

### 3.3. Щоб не захворіти на педикульоз, необхідно:

- регулярно мити голову;
- довге волосся дівчатам бажано збирати в зачіску;
- не користуйся засобами особистої гігієни (гребішком) інших осіб;
- не передавай свої засоби гігієни іншим;
- не міряй і не носи чужий одяг, головні убори;
- не передавай іншим дітям свій одяг.

### 3.4. Правила профілактики ВІЛ і СНІД:

- пам'ятай, що ліків, здатних вилікувати ВІЛ, і вакцини, яка захищає від зараження, поки що не існує;
- якщо ВІЛ потрапляє до організму, він уражає імунітет і робить людину беззахисною перед мікробами і вірусами;
- коли імунітет зруйнований, починається СНІД – це остання стадія хвороби;
- ВІЛ передається тільки статевим шляхом і через кров;
- утримуйся від ранніх, незахищених, непорядкованих статевих контактів;
- будь вірним неінфікованому сексуальному партнеру;
- уникай прямих контактів з кров'ю інших людей: використовуй медичні рукавички, одноразові голки;
- якщо кров іншої людини потрапила тобі на руки, в інші місця шкіри, якнайшвидше змий її водою і насухо витри шкіру, головне, щоб у тебе не було ніяких ушкоджень;
- якщо кров іншої людини потрапила тобі в очі, якнайшвидше промий очі;
- в лікарні, косметичних салонах при проведенні процедур з колючими та ріжучими інструментами повинні використовуватися тільки одноразові

інструменти: якщо бачиш такі порушення, не соромся про це говорити, , бо це твоє життя;

- пам'ятай, що дуже легко інфікуються ВІЛ наркомани, коли користуються спільною голкою і шприцом, та немовлята, які народжуються від інфікованої матері;

- ВІЛ не передається через спілкування, обійми, потискання рук, користування посудом, одягом, взуттям, рушником, басейном, туалетом, через комах.

### 3.5.Правила профілактики на туберкульоз:

- веди здоровий спосіб життя: регулярно відпочивай, виконуй фізичні вправи, не кури, не вживай алкоголь, наркотики;

- уникай контакту із хворими на туберкульоз, з людьми, які хворіють на алкоголізм, наркоманію, безпритульними, бездомними тваринами;

- користуйся тільки особистими предметами гігієни;

- не вживай продукти, які куплені на стихійних ринках, бо вони можуть бути заражені мікобактеріями туберкульозу;

- правильно та збалансовано харчуйся;

- роби своєчасно щеплення;

пам'ятай: здоровий організм людини, з міцним імунітетом, з добрим харчуванням, в нормальних побутових умовах туберкульоз обходить стороною.

### 3.6. Що необхідно знати про ГРИП

Грип - одна із найпоширеніших вірусних інфекцій, на яку хворіють і дорослі і діти. Грип викликається вірусами А, В, С, які виділяються від хворого під час кашлю, чхання, розмови. Зараження здорової людини відбувається з повітря, при тісному контакті з хворою людиною, через брудні руки та при використанні предметів гігієни хворого.

1) ознаки захворювання на грип:

- завжди починається раптово і бурхливо;

- швидко підвищується температура тіла до 39-40 С;

- з'являється сильний головний біль, біль у м'язах, суглобах, рясне потовиділення;

- потім з'являється сухий кашель, задишка, закладеність носу, нежить;

- при тяжкому захворюванні можливі судоми, галюцинації, блювання, носові кровотечі;

2) якщо грип проходить без ускладнень, то повне одужання настає через 7-10 днів, але може ще зберігатися слабкість, втомлюваність, головний біль та інше;

3) ускладнення після грипу часто є небезпечнішими, ніж саме захворювання: гайморит, отит, бронхіт, пневмонія, менінгоенцефаліт і інш.;

4) щоб не захворіти на грип:

- уникай скупчення людей під час сезону грипа;

- тримайся від людей на відстані 1,5-2 метра, особливо коли у них кашель, нежить, підвищена температура;

- перебуваючи в громадських містах, користуйся одноразовими масками;

- одноразова маска:

а) повинна закривати повністю рот і ніс, а її краї –щільно прилягати до обличчя;

б) не торкайся маски під час використання; намагайся не чіпати руками очі, ніс, рот;

б) змінюй її кожні 2-3 години або як тільки вона стане вологою або брудною; знімай маску за «вушки» і не торкайся її зовнішньої поверхні;

в) використані маски одразу ж викидай в смітник, ні в якому випадку не зберігай в кармані або сумці;

- регулярно провітрюй приміщення та роби його вологе прибирання;

- дверні ручки, столи, клавіатуру протирай дезінфікуючими засобами;

- часто мий руки з милом, особливо після відвідування громадських місць, або обробляй їх дезінфікуючими засобами з вмістом спирту;

- у період епідемії грипу мий двічі на день передні відділи носа з милом, полоסקай ротову порожнину та промивай очі, бо через них інфекція попадає в організм;

- користуйся тільки одноразовими паперовими серветками та паперовими рушниками - як після миття рук, так і для прикриття обличчя під час чхання, кашлю. Використані серветки та рушники зразу ж викидай у смітник;

- підвищуй імунітет свого організму: повноцінно харчуйся, висипайся, не перевтомлюйся, займайся спортом, більше часу проводи на свіжому повітрі, вживай продукти, в яких багато вітамінів (фрукти, овочі, часник, цибулю, горіхи і ін.). За рекомендацією лікаря, додатково приймай комплекси полівітамінів;

- проведи щорічну вакцинацію проти грипу, обов'язково порадься зі своїм сімейним лікарем. Краще зроби це до розвитку епідемії- з вересня по грудень, але можна і впродовж всього сезону;

5) якщо ти захворів на грип:

- не виходь з дому, щоб не заражати інших людей;

- користуйся окремим ліжком, посудом, білизною;

- під час гострого періоду хвороби хтось один із рідних повинен доглядати за хворим: дотримуватися правил гігієни, одягати одноразову пов'язку та інше.;

- необхідно постійно провітрювати приміщення та проводити його вологе прибирання;

- дотримуйся постільного режиму, не варто під час гострого періоду хвороби читати, дивитись телевізор, працювати з комп'ютером: це виснажує ослаблений організм, подовжує період хвороби та може привести до ускладнень ;

- протягом дня випивай багато рідини: чай з лимоном, імбиром, малиновим варенням, узвари, відвари трав малини, ромашки, липи і інше.

- вживай свіжі фрукти, в яких багато вітаміну С: яблука, лимони, апельсини, грейпфрути;

- вранці і ввечері протирай обличчя і сполоси рот і горло відваром подорожника або евкаліпта, це захищає слизові оболонки і шкіру від осідання шкідливих мікробів;

- коли пройшов гострий період хвороби, самопочуття покращилось, а на вулиці нема сильного вітру, одягнись тепліше і потроху гуляй на свіжому повітрі, дихаючи носом; вживай тільки ті медикаменти, медичні препарати, які рекомендував лікар.

### 3.7. Що необхідно знати про COVID-19 (коронавірус).

COVID – гостра респіраторна інфекція, яка викликається коронавірусом SARS-CoV-2. Передається від хворої людини до здорової через дрібні краплини, які містять вірус і які виділяються з носа або рота хворої людини на відстань близько метра під час кашлю чи чхання. Такі інфіковані краплини потрапляють на предмети та поверхні, до яких дотикається здорова людина, а потім їх заносить до очей, носа чи рота.

Коронавірус вражає легені людини. Небезпечність захворювання в тому, що воно може проходити в легкій формі, як звичайна застуда, при цьому хвора людина не поспішає до лікаря, а через декілька днів стає різке погіршення стану здоров'я, що призводить до значних ускладнень, які можуть бути невиліковними.

#### 1) ознаки захворювання на COVID:

- спочатку дуже схожі на звичайну застуду: сухий кашель, слабкість, підвищена температура 37,2- 37,8, при якій може бути жар, холод чи тремтіння;
- біль у горлі, головний біль, діарея, слабкість;
- особлива ознака: втрата нюху і смаку, але так буває не завжди;
- при легкій формі захворювання температура високо не піднімається, її взагалі може не бути, ознаки захворювання легкі, запалення легенів не розвивається, людина швидко одужує;
- при важких формах через декілька днів може різко піднятися температура, з'явиться сильний кашель, утруднене дихання, задуха, стискання в грудях, що приводить до запалення легенів;

#### 2) щоб не захворіти на COVID:

- уникай скупчення людей, не торкайся руками один одного;
- тримайся від людей на відстані 1,5-2 метра, особливо коли у них кашель, нежить, підвищена температура;
- перебуваючи в громадських містах, користуйся одноразовими масками;
- одноразова маска:
  - а) повинна закривати повністю рот і ніс, а її краї – щільно прилягати до обличчя;
  - б) не торкайся маски під час використання; намагайся не чіпати руками очі, ніс, рот;
  - в) змінюй її кожні 2-3 години або як тільки вона стане вологою або брудною; знімай маску за «вушки» і не торкайся її зовнішньої поверхні;
  - г) використані маски одразу ж викидай в закритий смітник, ні в якому випадку не зберігай в кармані або сумці;

д) після зняття маски або якщо доторкнувся до неї, вимий руки з милом або оброби деззасобом;

- регулярно провітрюй приміщення ( через кожні 2-3 години) та роби його вологе прибирання;

- дверні ручки, столи, клавіатуру протирай дезінфікуючими засобами;

- часто мий руки з милом ( ретельно розтирай мило між пальцями, по долонях, поверхні рук протягом 20 секунд), особливо після відвідування громадських місць, санітарних кімнат, або обробляй їх дезінфікуючими засобами з вмістом спирту вище 60%;

- у період епідемії грипу, covid мий двічі на день передні відділи носа з милом, полоסקай ротову порожнину та промивай очі, бо через них інфекція попадає в організм;

- користуйся тільки одноразовими паперовими серветками та паперовими рушниками - як після миття рук, так і для прикриття обличчя під час чхання, кашлю. Використані серветки та рушники зразу ж викидай у закритий смітник;

- підвищуй імунітет свого організму: повноцінно харчуйся, висипайся, не перевтомлюйся, займайся спортом, більше часу проводи на свіжому повітрі, вживай продукти, в яких багато вітамінів (фрукти, овочі, часник, цибулю, горіхи і ін.). За рекомендацією лікаря, додатково приймай комплекси полівітамінів;

- проведи щорічну вакцинацію проти covid, обов'язково порадься про це зі своїм сімейним лікарем;

3) якщо ти відчув симптоми гострого респіраторного захворювання:

- обов'язково зв'яжись зі своїм сімейним лікарем ( необов'язково йти в амбулаторію, щоб не заражати інших людей і не отримувати ускладнення для себе), який направить тебе для здачі аналізів на covid;

- можна придбати в аптеці тести на covid , але це необхідно робити при перших симптомах , якщо ж пізніше провести тест , то результат буде невірний;

- не нехтуй цим етапом лікування, бо навіть лікарі не завжди можуть за загальними симптомами встановити covid;

- ретельно виконуй всі рекомендації свого лікаря.

### 3.8. Профілактика захворювань, попередження нещасних випадків взимку

#### 3.8.1. Небезпека переохолодження.

Переохолодитися (перемерзнути) можна навіть при плюсовій температурі. Температура повітря нижче +7 градусів може спричинити проблеми зі здоров'ям. Особливо вразливими є маленькі діти та люди похилого віку з хронічними захворюваннями. Щоб не перемерзнути та не захворіти, дотримуйся наступних правил:

- 1) сліdkуй за прогнозом погоди;

- 2) одягайся багат шарово: одягни на себе кілька легких кофт, замість однієї теплої. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. Одяг має бути вільний;

- 3) захищай відкриті ділянки шкіри. Вдягай рукавички, ніс та вуха захищай шапкою, шарфом, піднятим коміром;

4) цікавий факт: на холоді до 70% тепла з тіла людини випаровується через голову. Тому: щоб зігріти ноги - утеплюй голову;

5) у холодну, особливо вітряну погоду не можна довго перебувати на вулиці;

6) не виходь на мороз голодним. Обов'язково добре поїж, краще щось висококалорійне. Замерз – теж з'їж або випий тепле;

7) не перевтомлюйся, втомлена людина швидше піддається переохолодженню;

8) швидко переохолоджуються і замерзають люди в стані алкогольного сп'яніння та наркотичному стані;

9) заходь кожні пів години у тепле приміщення;

10) не торкайся металу, як голими руками, так і язиком, у місці зіткнення може виникнути обмороження;

11) перша ознака переохолодження - це озноб. Якщо починаєш замерзати, стрибай з ноги на ногу, рухай пальцями ніг, присідай і швидко рухайся до теплового приміщення;

12) при замерзанні рук спробуй їх зігріти під пахвою.

### 3.8.2. Ознаки обмороження:

- бліда, холодна шкіра, вкрита білими плямами;
- складно вимовляти слова, мова стає уривчастою;
- у теплому приміщенні обморожені ділянки шкіри і частини тіла починають боліти й червоніють, а у важких випадках з'являються пухирці, схожі на опікові.

### 3.8.3. Перша допомога при обмороженні:

- при перших ознаках обмороження негайно повернись додому або знайди в тепле приміщення;
- вдома негайно зігрійся, загорнувшись у щось тепле, випий теплий чай або молоко;
- за можливості, перевдягнись, зніми холодний або мокрий одяг;
- не розтирай постраждалі ділянки спиртом, снігом чи олією- це шкідливо;
- якщо обмерзли руки, обличчя й вуха, розітри м'якою тканиною, доки вони не стануть рожевого кольору. Можна прикласти до обличчя і вух теплий рушник;
- ні в якому разі не можна зігрівати уражені ділянки тіла гарячою водою або біля батарей;
- при сильному обмороженні звернись до лікаря або виклич «швидку допомогу».

### 3.8.4. Увага: ожеледь.

Одна з головних небезпек взимку – ожеледь і, як наслідок, можливе падіння. Тому, щоб не потрапляти до лікарні:

1) під час ожеледі краще носити взуття на підшві з м'якої основи без високих підборів;

2) лоди не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підошву. Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледі, тому виходь із будинку заздалегідь;

3) не виходь без потреби на вулицю. Зачекай, поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар;

4) якщо у тебе із собою портфель чи сумка, то носи їх через плече. Руки мають бути вільними від речей;

5) не тримай руки в кишенях, це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів;

6) у разі порушення рівноваги, швидко присядь - це допоможе утриматися на ногах;

7) падай із мінімальною шкодою для свого здоров'я: відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися – удар спрямований на тебе зменшиться.

8) якщо ти впадеш і через деякий час відчуєш біль у голові, суглобах, нудоту - терміново звернися до лікаря.

#### 5.8.5. Обережно: бурульки.

Взимку погода часто змінюється: вдень потепління, а вночі заморозки, із-за цього утворюються бурульки на дахах будинків та високих деревах, тому:

- не ходи по місцях, розташованих під дахами будинків та під високими деревами;

- перед тим як вибрати шлях, подивись на дах будинку і зверни увагу на наявність бурульок;

- не заходь за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев;

- якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.

### 4. Правила поведінки під час зустрічі з тваринами, комахами, плазунами

#### 4.1. Якщо ти зустрівся з собакою:

1) обходь місця, де збираються собаки;

2) намагайся обійти тварину як можна подалі;

3) не загравай, не дратуй (дразни) невідомих собак;

4) не тікай, не падай на землю, не махай, не повертайся спиною до собаки – це викликає ще більшу агресію собаки;

5) не показуй, що ти боїшся, дивись (витріщи очі) собаці в очі, загарчи або закричи;

6) біжи, якщо впевнений де заховаєшся;

7) відходь від собаки повільно, ледь помітно, звільни непомітно рукав куртки або жакета, щоб собака могла в нього вчепитися;

8) для захисту використовуй все, що є під рукою;

9) зроби собаці боляче, бий по носі, лапам, животі, вухам і т.д.;

10) бережи свою шию, пахову область, зап'ястя;

11) не годуй чужих собак і не чіпай їх під час їжі.

4.2. Якщо ти побачив місце перебування небезпечних павуків, змій, ос, бджіл:

- 1) не підходь близько до небезпечного місця;
- 2) не махай і не чіпай нічого і нікого руками;
- 3) відійди від небезпечного місця як можна швидше;
- 4) терміново скажи про це дорослим.

4.3. Якщо ти побачив у себе на тілі кліща:

- 1) змасти тіло навколо шкіри ефіром, бензином і паразит може «вийти» самостійно;
- 2) якщо перший спосіб не допоміг;
  - зроби петлю з товстої нитки, накинй її на кліща;
  - поступово, без різких рухів, повертаючи паразита за годинниковою стрілкою, видали його;
- 3) кліща не викидай, поклади в ємкість з кришкою та відвези для проведення аналізів в лабораторію;
- 4) змасти рану розчином йоду або спирту;
- 5) якщо хоботок залишився, звернись і лікарню за допомогою;
- 6) сліди за самопочуттям:
  - якщо піднімається температура до 38-39 градусів;
  - болять м'язи;
  - з'являється нудота;
  - з'являється зростаючий головний біль;
  - на місці присмоктування кліща з'являється почервоніння **терміново** звертайся до лікарні.

4.4. Що робити при укусах комах, бджіл, ос:

- 1) видали, по можливості, жало разом з отруйним мішечком, підчепивши жало нігтем, пінцетом, голкою;
- 2) промий рану етиловим чи нашатирним спиртом;
- 3) приклей до цього місця шматочок цукру, що допомагає витягувати отруту з ранки і перешкоджає розвитку набряку, або льоду для зменшення болю;
- 4) випий міцного солодкого чаю.

4.5. Що робити при укусах змій:

- 1) терміново доставити потерпілого до лікарні для введення сироватки;
- 2) зроби так, щоб потерпілий не рухався, оскільки надмірні рухи сприяють швидкому проникненню отрути в кров;
- 3) звільни ноги від взуття, шкарпеток, руки від браслетів, годинників, бо це може призвести до порушення обміну речовин в ураженій ділянці;
- 4) ні в якому разі не відсмоктуй з рани кров, бо через пошкодження слизової оболонки ротової порожнини отрута може швидко потрапити у твою кров;
- 5) дай випити значну кількість рідини (води, кави, чаю).

**5. Вимоги безпеки в надзвичайних ситуаціях**

5.1. У разі виникнення будь-якої надзвичайної ситуації (погіршення самопочуття, травма, страх, розгубленість, пожежа, відключення електроенергії та інше):

- скажи або зателефонуй батькам, дорослим;
- не панікуй, не кричи, не метушись;
- уважно дивись та слухай команди дорослих, чітко і спокійно їх виконуй;
- якщо можеш допомогти дорослим, запропонуй.

5.2. Запам'ятай та запиши номери телефонів служб екстреної допомоги:

- 101 - пожежна охорона;
- 102 - поліція;
- 103 - швидка медична допомога;
- 104 - газова служба;
- або, єдиний номер 112, на який можна телефонувати, щоб не набирати окремо 101, 102, 103 і 104.

Ця служба 112 пристосована для людей з порушенням слуху чи мови, адже щоденно там працюють перекладачі жестової мови.

ПОГОДЖЕНО

Заступник директора з навчальної роботи



Ірина КИТМАНОВА