

Інструктаж №3

Про правила збору і вживання грибів та поведінку на водоймах

Збір і вживання грибів. До грибів як до продукту харчування треба ставитися досить обережно. Через незнання й недбалість, люди часто плутають їстівні гриби з отруйними. Їх збір зв'язаний з чималою небезпекою.



Вживання в їжу отруйних грибів призводить до важких і навіть смертельних отруєнь. Особливо важко переносять отруєння діти.

В Україні небагато досвідчених грибників, іншим важко відрізнити їстівні гриби від отруйних. Найбільш небезпечною є бліда поганка, яку досить часто плутають із печерицями й сирійкою. Можна отруїтися і їстівними грибами.

Причиною отруєння можуть бути неправильно заготовлені, зіпсовані, сушені, або консервовані гриби. Вживання в їжу отруйних грибів приводять до важких і навіть смертельних отруєнь. Отруєння загрожує людині й у тих випадках, коли гриби були неправильно приготовлені, коли блюдо занадто довго стояло, а потім його знову розігріли. Тільки гриби, покладені в прохолодне місце, можна розігрівати й наступного дня.

Тому, аби не стати жертвою цього осіннього "врожаю", дотримуватися **основних правил** під час збирання та приготування грибів:

1. При збиранні грибів необхідно чітко знати їх видові ознаки. Не слід збирати молоді, незрілі гриби, оскільки їх важко відрізнити від отруйних, а особливо від "блідої поганки". Також не слід збирати гриби старі, трухляві, поїдені черв'яками. Небезпечно збирати гриби біля автошляхів, промислових підприємств в межах населених пунктів, так як гриби ніби губка всмоктують в себе токсичні речовини, які містяться в вихлопних газах автомашин, смітті, повітрі.

2. Ні в якому разі не використовуйте для приготування страв умовно - їстівні гриби (сирійку, що чорніє, шампінйона багатоспорового, зеленушку, синяка, дубовика та інших), оскільки кількість отрути, яка характерна для кожного виду не постійна, вона змінюється від екологічного стану місцевості. До того ж, отруйні речовини, що є в цих грибах не розчиняються ні шлунковим, ні кишковим соком. Недоварені або недосмажені гриби також можуть стати причиною отруєнь.

3. Принесені до дому гриби того ж дня відберіть за сортом і знову ретельно їх перегляньте. Усі сумнівні гриби краще викинути.

4. Перед вживанням в їжу гриби треба спочатку ретельно промити, прокип'ятити, відвар обов'язково злити і далі продовжувати термічну обробку, яка потрібна для приготування даної страви.

5. Якщо на галявині, серед їстівних грибів росла бліда поганка, - не збирайте там грибів, тому що спори блідої поганки теж отруйні і можуть переноситись вітром на інші гриби і отруювати їх; перед приготуванням грибів перегляньте їх. Якщо в корзині ви знайдете поганку, прийдеться викинути всі гриби, так як вони також можуть бути отруйними;

6. Збирайте гриби тільки в корзину, так як при збиранні в іншу тару вони кришаться, ламаються, утрачають свій товарний вигляд, що не дає змоги чітко встановити вид грибів який ви зібрали.

7. Не довіряйте народним методам визначення отруйних грибів при приготуванні: фарбуванню цибулі, срібної ложки та ін. У випадку, якщо Вам не вдалося уникнути отруєння, після перших клінічних проявів, таких як нудота, блювота, болі в шлунку, пронос, запаморочення, - не займайтеся самолікуванням, а негайно зверніться за кваліфікованою медичною допомогою. При пораді лікаря госпіталізуватися для лікування в стаціонарі, ні в якому разі не відмовляйтеся. Це потрібно зробити обов'язково, навіть тоді, коли в Вас клінічні ознаки відсутні, а хто-небудь з Вашого оточення з ким Ви разом їли гриби отруїлись. Бережіть своє здоров'я та здоров'я Ваших рідних та близьких !

Не ризикуйте! Пам'ятайте, ціна ризику – життя!

Поведінка на водоймах. У спекотну погоду більшість мешканців намагається провести свій відпочинок поблизу води на річках, озерах, ставках та інших водоймах.

Купання та плавання – це хороший, корисний і активний відпочинок, який сприяє зміцненню організму, підвищує його опір до шкідливих впливів навколишнього середовища, запобігає простудним захворюванням.

Вода приносить багато задоволення людям дисциплінованим, обачливим, але вона може завдати багато прикрих неприємностей людям, які не дотримуються правил безпечної поведінки на воді.

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному громадянину нашої країни. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу людині, яка потрапила в біду.

Але навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

Варто пам'ятати, що **основними причинами загибелі** людей на водних об'єктах є:

- купання в необладнаних, неперевічених місцях та місцях, де купання заборонено;
- купання в нетверезому стані;
- пущості на воді;
- купання дітей без нагляду дорослих.

Тому **основні правила безпеки**, яких необхідно дотримуватись при відпочинку на воді такі:

До купання:

1. Перед купанням порадьтеся з лікарем та ретельно дотримуйтеся його порад, купання починайте при t повітря 25°C , t води $17-19^{\circ}\text{C}$.

2. Купайтесь тільки в спеціально відведених та обладнаних місцях.
3. За відсутності пляжу, вибирайте чистий пологий берег; попередньо вясніть чи немає на дні коряк, гострого каміння, ям. Засмічене і нерівне дно небезпечне навіть для досвідчених плавців.
4. Не купайтесь відразу після прийому їжі і в нетверезому стані.
5. Перед купанням корисно полежати і відпочити. Розігрітим входити у воду не радимо.

Під час купання:

1. Входить у воду обережно, зупиніться і швидко зануртеся з головою на неглибокому місці.
2. Не доводьте тіло до сильного ознобу. Купатися можна не більше 10-15 хвилин.
3. Не переривайте купання частими виходами із води і не стійте мокрими на вітрі.
4. При судамах не розгублюйтесь, намагайтеся утриматися на поверхні води, кличте на допомогу.
5. Потрапивши у сильну течію, не боріться проти неї, а пливіть за течією, наближаючись до берега.
6. Потрапивши у вир не розгублюйтесь, наберіть побільше повітря в легені, зануртеся у воду і сильним ривком в бік, за течією виходьте з виру та впливайте на поверхню.
7. Не плавайте далеко від берега, не запливайте за попереджувальні знаки.

Після купання:

1. При виході із води витирайте досуха тіло, розітріть його долонями чи рушником, швидко одягніться і пройдіться.
2. Не лежіть після купання на сонці.
3. Якщо хочете прийняти сонячну ванну, полежіть на сонці до купання, а після купання відпочиньте у затінку.

На воді забороняється:

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
2. Вилазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.
8. Забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
10. Допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Дітям, які не вміють плавати, заходити глибше, ніж до пояса.
13. Купання дітей без супроводу дорослих.

Правила плавання на човнах:

1. Перед посадкою у човен, огляньте його та переконайтесь у його придатності, перевірте наявність весел, кочетів, черпака для відливу води, рятувальних засобів (рятувальне коло, рятувальний жилет).

2. Посадку у човен проводьте обережно, ступаючи на середину настилу. Сідайте на лавку рівномірно. Не можна сідати на борт човна.

3. Той, хто знаходиться за веслами, повинен пам'ятати про відповідальність, уважно дивитись вперед і не допускати зіткнень з перешкодами та іншими човнами.

4. Кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.

5. Перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватись у чергового по човновій станції.

6. Рухатись на човні необхідно завжди вздовж правого боку річки, намагаючись триматися не далі 20 метрів від берега.

7. Якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку.

8. Гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, які проходять справа від нього, а також паровим, моторним і вітрильним суднам.

9. Гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.

10. Під час катання на малих плавзасобах забороняється:

- ✓ пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
- ✓ розгойдувати човен, пірнати з нього;
- ✓ категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
- ✓ навантажувати малі судна понад встановлені норми;
- ✓ перетинати курс суден, що йдуть;
- ✓ підходити близько до суден, що рухаються;
- ✓ кататися поблизу пристаней і причалів;
- ✓ віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
- ✓ катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотях, автомобільних камерах і т.д.;
- ✓ кататися за несприятливих метеорологічних умов;
- ✓ виходити на фарватер судноплавства.

11. Якщо човен перевернувся, в першу чергу надайте допомогу тим, хто не вміє плавати, утримуючись за борти човна кличте на допомогу і загальними зусиллями штовхайте човен до берега, на міліну.

Порядок дій у випадку нещастя:

Якщо човен перевернувся, головне - не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.

Потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіль надходить світло.

Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.

Рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; рятувати вправ одночасно кількох людей неможливо.

Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти управляти судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців; підводні плини, які паралізують волю людини, яка пливе; водорості, що сковують рух плавця.

У швидкій річці можна потрапити в сильну течію. Вона підхоплює плавця й починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінці виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У таких випадках необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до того часу, поки не спаде хвиля, потім зіскочити й вибігти за межу прибою.

Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню.

Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води в зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги. Головне – не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину й плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води й кличте на допомогу.

Плавець, який заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і спробувати м'якими, спокійними рухами виплисти в бік, звідкілья приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути: переохолодження у воді; перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення чи безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше. У всіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання й вийти з води. Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином:

- при відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак;
- при судомі м'язів литки необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою підігнути ногу в коліні поперед себе.

Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто при нещасних випадках на воді трапляються переохолодження й утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а постраждалого загортають у ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення

кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. За неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні.

Необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потопуючих доводиться, коли: потопуючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. У цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище й вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потопуючий: рятівний круг, дошку, мотузку та інш. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потопуючого слід підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потопуючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно пірнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопуючого до себе спиною.

В особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настоянки валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (вкутати й дати гарячого напою).

Якщо потопуючий знепритомнів (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтального положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс випари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.

У разі, якщо свідомості, пульсу на сонних артеріях немає, наявні ознаки зупинки дихання, широкі зіниці, але немає трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо й потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко та послідовно:

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
2. Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, слід видалити з порожнини рота пісок, мул та інші чужорідні предмети.
3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет у шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є – продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається або підіймається надчеревна ділянка, повторіть усе з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом "рот у рот", а "рот у ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань – 16-20 за хвилину.
5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-нижньої поверхні грудини, основу другої долоні - уперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, які синхронні натискуванням на грудину, на сонних артеріях.