

Правила поведінки на воді

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив у біду.

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. Необхідно звернути особливу увагу на пояснення юнацтву правил поведінки на воді дітям.

Правила безпечної поведінки на воді та біля води:

- діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих;
- вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;
- не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях, це можна робити у спеціально відведених місцях;
- не можна запливати за обмежувальні знаки;
- слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або сильна течія;
- якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба пливати за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;
- не купайтеся в холодній воді, щоб не сталося переохолодження;
- не треба купатися довго, краще купатися кілька разів по 20-30 хв.;
- не можна гратися на воді у такі ігри, які можуть завдати шкоди;
- не подавайте без потреби сигналів про допомогу;
- не пірнайте під людей, не хапайте їх за ноги;
- купатися рекомендовано вранці і ввечері;
- не слід купатися наодинці;
- не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів;
- не стрибайте головою вниз у місцях, глибина яких вам невідома.
- не забувайте, що вода несе й небезпеку! Шторм на морі, повінь, сильна злива можуть завдати шкоди не тільки навколишньому середовищу, але й людині!



НАДАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ НА ВОДІ

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або чисту носову хустинку, видаліть з порожнини рота пісок, мул та інше;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет в шийному відділі, за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу, утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носу;
- наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот потерпілого та зробіть пробне вдування повітря в його легені, водночас "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проведіть штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань - 16-20 за хвилину;
- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся збоку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть на передньо-нижню поверхню грудини, основу другої долоні впоперек 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;
- у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискування на грудину 1:5, якщо рятувальників двоє - 2:15;
- через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри.

Що зробити, якщо людина тоне:

- Скористатися плавзасобами (човен, надувний матрац, автомобільна камера і т.д.)
- За відсутності плавзасобів до потопляючого слід пливати удвох, утрюх
- Ті, хто залишився на березі, викликають "швидку допомогу"

Дії:



Наблизившись до тонучого, поясніть йому, щоб він захопився за ваше плече однією рукою і активно працював ногами



Якщо ваші слова не допомагають, схопіть тонучого за волосся або охопіть однією рукою навколо шиї, підведіть над водою обличчя і тягніть на берег

Перша допомога:

Потерпілий при свідомості

- Зняти мокрий одяг і переодягнути в суху білизну
- Тепло укутати
- Напоїти гарячим чаєм або кавою

Потерпілий у непритомному стані



Очистити ротову порожнину від мулу і твані

Видалити з дихальних шляхів і шлунку воду. Необхідно стати на одне коліно, потерпілого покласти животом на своє стегно, натискаючи на спину потерпілого, стискати його груди

Після того, як вода витече, потерпілого укласти на спину




Якщо нормальне дихання не відновилося, зробити штучне дихання

Правила поведінки під час зимового відпочинку поблизу водоймищ

1. Дітям молодшого віку виходити на лід без дорослих забороняється.
2. Безпечною є крига, товщина якої не менше 10 см.

3. Переходити річку, озеро на льоду можна тільки в морозну погоду, коли дорога позначена мітками.
4. Не можна заходити на лід далеко від берега.
5. Не можна підходити близько до ополонки і кататися там на ковзанах.
6. Не можна збиратися на льоду великими групами.
7. В жодному разі не можна перевіряти міцність льоду ударом ноги.
8. Готуючись до переходу на льоду, подивись, чи нема підозрілих місць.
9. Лід буває непомітним біля стоку вод, поблизу кущів, очерету, під кучугурами.
10. Тонший лід і там, де швидка течія, де б'ють джерела або впадає в річку струмок.
11. Особливо обережно треба спускатися з берега – лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.
12. Особливо уважним слід бути на льоду у відлигу. В період потепління лід стає дуже крихким. У цей час краще на нього не виходити.

Зима - чудова пора відпочинку на льоду. Скільки радощів вона приносить! Забави на ковзанах, лижах, санчатах! Тому усі ми із задоволенням зустрічаємо цю пору року, іноді забуваючи про небезпеку, яку може приховувати лід, а саме тонкий лід.



Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обережно поводитись на льоду. Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини.

У випадку, якщо ти все ж провалився під лід:

- не піддавайся паніці, утримуйся на плаву, уникаючи занурення з головою
- клич на допомогу
- намагайся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми



- вибравшись на лід, перекоatisя і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома
- щоб зігрітися, вижонуй будь-які фізичні вправи, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

Якщо ти впевнений, що зможеш (чи готовий) врятувати людину, то:

- крикни, що ти йдеш на допомогу;
- наближайся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- підклади під себе лиж, дошку, фанеру;
- обговори свій дії з постраждалим
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подай потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягни його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайся назад.

- Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку. Отже, будь обережним, не ризикуй своїм життям! Не виходи на лід без дорослих!



Техніка надання допомоги постраждалим на льоду

Надання допомоги людині, що провалилася під лід - надзвичайно небезпечне заняття. Щоб допомогти постраждалому та не постраждати самому, дотримуйтесь наступних правил:

1. Без необхідності не виходьте на лід. Подумайте, чи зможете ви під час надання допомоги постраждалому діяти самостійно або краще покликати ще кого-небудь.
2. Протягніть постраждалому довгу жердину, віршовку, палицю від лиж, лижу або хокейну клюшку. Якщо вам все ж таки необхідно вийти на лід, ляжте на лід і повзьте по поверхні, штовхаючи рятувальний засіб перед собою. Добре, якщо ви одягнете рятувальний жилет.
3. Знаходьтеся як можна далі від ополонки, протягніть постраждалому палицю, жердину чи киньте віршовку.
4. Коли почнете витягати постраждалого, попросіть його працювати ногами — так буде легше витягнути його з ополонки.
5. Витягніть постраждалого на берег у безпечне місце та надайте йому допомогу, необхідну при переохолодженні організму.
6. Викличте «швидку медичну допомогу».

У випадку, якщо ти все ж провалився під лід:

- ♦ не піддавайся паніці, утримуйся на плаву, уникаючи занурення з головою
- ♦ клич на допомогу
- ♦ намагайся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудь-



- ♦ вибравшись на лід, перекотися і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома
- ♦ щоб зігрітися, виконуй будь-які фізичні вправи. потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

Якщо ти впевнений, що зможеш (чи готовий) врятувати людину, то:

- ♦ крикни, що ти йдеш на допомогу;
- ♦ наближайся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- ♦ підклади під себе лижі, дошку, фанеру;
- ♦ обговори свої дії з постраждалим
- ♦ не підповзаючи до самого краю ополонки, подай потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід;
- ♦ витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайся назад.

- ♦ Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку. Отже, будь обережним, не ризикуй своїм життям! Не виходь на лід без дорослих!





ЩО РОБИТИ У РАЗІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РАДІАЦІЇ?

Радіоактивний матеріал осідає на зовнішніх поверхнях пла та предмети, що нас оточують. **Найбезпечніше місце - внутрішні приміщення будівель або підвали з значною кількістю вікон та кимкненою вентиляцією.**

Залишатися в машині або на дорозі - **небезпечно.**



У безпечному місці **найперше** потрібно зняти і спекувати заражений одяг, помити себе та доглянути півран милом, переодягтися.

Уважно замишас рідну та продукти.

Кап'ітіння водопровідної води не пообавляє від радіоактивних речовин. АЛЕ навіть якщо водопровідна вода забруднена, її все одно можна використувати для миття. Во концентрує радіоактивних речовин там нижче, ніж на поверхні гала.

ПІДГОТУЙТЕСЬ



Підготуйте респіратор, запас поліетиленових пакети, рушників, масок або ватно-м'яких нос'ячок. Тримайте вдома також запас препаратів йоду (йодистого квітця або йодистого розчину).



Зробіть 30-ти денний запас води та їжі у герметичних ємностях.



Предбайте продукти у вакуумній упаковці або залізуйте запас їжі самостійно у плівку/вакуум. Звертайте продукти у холодильнику або в циліф.

ЯК ДІЯТИ



Слухайте вказівки влади, ДСНС.



Щойно отримаєте сповіщення, зайдіть в укриття, підвал або всередину будівлі. Заберіть в середину будівлі домашніх тварин.



Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері. Вимкніть системи кондиціонування, закрийте вентиляційні отвори.



Зніміть одяг, покладіть його у пакет і зберігайте окремо від людей і тварин.



Помийте себе та домашніх тварин із милом. Звертайте особливу увагу на руки в обличчя, промийте повіки, вії, вуш.



НЕ використовуйте кондиционери для волосся. Вони можуть захитати радіоактивний матеріал.



Заклейте рани, щоб радіоактивний матеріал там мист не потрапив на їжу.



Немає доступу до води нечас, скористайтесь вологими серветками, вологими тканинами.



Одягніть чистий одяг. Використані речовини потрібно також спекувати та покласти окремо.



Виконуйте вказівки ДСНС щодо йодопрофілактики. Звертайте увагу у разі наслідної потреби.

1. Характерні ознаки отруєння - нудота, блювота, біль у животі, розлад шлунку, підвищення температури тіла - з'являються через 30-60 хвилин після вживання неякісних страв зі сиріжок, недоварених осінніх опеньків, сатанинських грибів, несправжніх дощовиків. Такі отруєння здебільшого не призводять до летальності, однак можуть мати серйозні наслідки для системи травлення, тому легковажити не можна.

2. Симптоми отруєння - галюцинації, розлад або втрата свідомості, порушення дихання та серцевої діяльності - з'являються через пів-дві години після вживання червоних мухоморів, волоконниць, отруйні речовини яких вражають нервову систему. Людина захлинатиметься від нападів сміху і потерпає від галюцинацій. Може навіть знепритомніти. Якщо постраждалому не надати медичну допомогу у перші години, то врятувати його життя складно.

3. Найбільш отруйними є токсини блідої поганки, мухоморів білого і смердючого, сморжів і деяких інших грибів. Підступність їх у тому, що отрута, потрапивши до шлунку, протягом тривалого часу (до 3 діб) може не викликати жодних симптомів. Ознаки отруєння можуть проявитися лише тоді, коли у шлунку не залишиться жодного сліду від грибів, а людина вже й забуде, що їх їла. Запаморочення, нудота, сильна спрага, судоми, посиніння губ, нігтів, похолодіння рук та ніг - все це виникає, коли отруйні речовини досягнуть мозку.

До смертельно небезпечних грибів належить і свинушка тонка, яка росте під Києвом, і багато прихильників "лісового м'яса" полюбляють її їсти. Однак цей гриб надзвичайно небезпечний. Він спричиняє в окремих людей сильну алергічну реакцію, що призводить до захворювання крові. При отруєнні людина може померти за два тижні. Зараз цей гриб занесено до світового списку смертельно отруйних.

Отруєння цими неїстівними грибами переважно є смертельним навіть при своєчасному зверненні за медичною допомогою. Смертельно вважається навіть мінімальна доза отрути. Тому обов'язково треба мити руки після дотику з грибами. Немало випадків, коли отрута передавалась на інші продукти через немиті руки.

Найбільше насторожує медиків те, що постійно серед отруєних грибами хворих є діти, навіть однорічного віку, врятувати їх вдається дуже рідко. Також слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Їх не повинні вживати діти, люди з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними захворюваннями інших внутрішніх органів.



Профілактика ГРИПУ та ГРВІ

Профілактика ГРВІ та грипу

Грип — гостре інфекційне захворювання верхніх дихальних шляхів, легко і швидко передається від хворої людини здоровій. Єдиним джерелом грипозної інфекції служить хвора людина.

Збудники грипу - віруси типу А, В, С), дрібні мікроорганізми — під час кашлю, чхання, розмови з найдрібнішими крапельками слизу попадають у повітря, осідають на поп, стіни і навколишні предмети, тому грип належить до повітряно-крапельним інфекцій.

Сприйнятливість до грипу загальна, може захворіти будь-яка людина будь-якого віку, але найбільш важкий перебіг захворювання спостерігається у дітей, осіб похилого віку, хворих, що страждають хронічними захворюваннями (бронхіальна астма, хронічний бронхіт та ін)

ГРИП починається раптовим загальним нездужанням, головним болем, ломотою у всьому тілі, ознобом, підвищенням температури до 39-40 градусів, пітливістю, можливі запаморочення, носові кровотечі.

Кашель і нежить бувають не завжди. Грип – тільки на перший погляд невинне захворювання. Він небезпечний ускладненнями, що найчастіше такими, як бронхіт, пневмонія, ураження серця, нирок. Не займайтеся самолікуванням, не захоплюйтеся антибіотиками: вони не захищають від грипу і не виліковують від нього.

Приймайте лікарські засоби тільки за призначенням медичних працівників і виконуйте всі їхні поради.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Грип - дуже заразне захворювання.

При перших ознаках грипу хворого необхідно негайно укласти в ліжку і викликати медичного працівника. Приміщення, де знаходиться хворий, слід часто провітрювати, ретельно прибирати, мити підлогу і обтирати меблі водою з додаванням дезінфікуючих засобів.

При кашлі і чханні хворий повинен закривати рот і ніс хусткою, а навколишні здорові люди - носити марлеві маски, які необхідно міняти не рідше двох разів в день.

Хворому необхідно виділити окрему білизну, посуд, рушник. Білизна, рушники, носові хустки, маски після вживання слід кип'ятити, а потім прати. Посуд обробляти окропом.

Найефективніший засіб захисту проти грипу-це вакцинація. Сучасні вакцини ефективні, так як змінюються кожний рік та захищають від трьох типів вірусу відразу. Вакцинація не тільки захищає Вас, але і стане на заваді поширенню грипу. Дотримуйтесь правил боротьби з грипом, вимагайте виконання їх оточуючими. Цим Ви будете сприяти якнайшвидшій ліквідації спалаху грипу!

Легкозаймисті речовини в побуті

У кожному будинку є запас хімічних засобів різного призначення: від клею до прального порошку. Всі вони, безумовно, незамінні помічники в побуті, але при неправильному зберіганні можуть представляти серйозну небезпеку. В останні роки, в зв'язку із широким розповсюдженням різноманітних хімічних речовин у побуті (серед яких немало і легкозаймистих), почастишали випадки виникнення пожеж, пов'язаних із невмілим поводженням з побутовою хімією. При використанні легкозаймистих речовин дотримуйтесь наступних правил:

- Перед використанням будь-якого засобу необхідно уважно вивчити інструкцію щодо його застосування і рекомендації з правил безпечного поводження з речовиною.
- Не слід зберігати в будинку невідомі речовини, а також будь-які банки або упаковки, написи на яких не відповідають вмісту.
- Навіть якщо хімікату залишилося на денці, не переливайте його в меншу тару від іншого препарату. Ваша упевненість, що ви точно пам'ятаєте, який саме засіб зберігається в тій або іншій банці, може виявитися помилковою і дорого коштувати вам та вашим близьким. Всі хімікати треба зберігати окремо від харчових продуктів, щоб повністю виключити можливість отруєння.
- Небезпечно тримати в квартирі легкозаймисті речовини (такі як ацетон або бензин) у великих кількостях. Для виведення плям досить флакона об'ємом в 10-20 мл.
- У квартирах і житлових кімнатах допускається зберігання не більше 10л фарби, лаків, бензину, гасу або інших легкозаймистих і горючих рідин. До того ж зберігання цих речовин не допускається на балконах і лоджіях. У всіх випадках забороняється зберігання речовин невідомого складу.
- Не потрібно сушити білизну над газовою плитою і розігрівати на плиті вогненебезпечні рідини (лаки, фарби).

Засоби побутової хімії - джерела небезпеки. Токсичні речовини

В побуті ми широко використовуємо різноманітні засоби побутової хімії, які значно полегшують домашню роботу, разом з тим вони можуть становити потенційну небезпеку для нашого здоров'я і навіть життя.

Як правило, препарати побутової хімії класифікуються таким чином:

- миючі засоби і засоби для вибілювання, підсинювання та підкрохмалювання;
- засоби для чищення та полірування;
- засоби для виведення плям;
- дезінфікуючі препарати і засоби для боротьби з побутовими комахами та гризунами;
- лакофарбовані та склеювальні матеріали;
- інші препарати побутової хімії.

Так засоби для виведення плям, іржі, зняття накипу переважно містять мурашину, соляну, щавелеву кислоти, які можуть викликати опіки та ураження печінки, нирок, легень при потраплянні в організм. До складу багатьох засобів для прання та відбілювання входять розчини лугів. Засоби для миття віконного скла, кахлі, умивальників, унітазів містять розчин аміаку, який уражає слизові оболонки очей і дихальних шляхів. До складу багатьох лаків та фарб входять нітросполуки, які негативно впливають, насамперед, на печінку. Засоби для чищення та полірування, як правило, мають органічну основу, яка випаровується в повітря приміщення.

Предмети особистої гігієни, включаючи косметику, лак для волосся, дезодоранти, лаки для нігтів, їх розчинники містять широкий спектр летких речовин і твердих частинок, а багато з них містить також пропелени аерозолів (хлоровані фторвуглецеві сполуки, закис азоту, хлорметил, бутан).

Однак не завжди можна зробити висновок про величину ризику для здоров'я, що його створюють ті чи інші засоби побутової хімії, з огляду на велику кількість компонентів, які наявні в цих товарах та можливості їх використання в різних цілях. Шкідливі наслідки для здоров'я можуть з'явитися через декілька років після впливу.

Основні правила безпеки в побуті:

- **Всі засоби побутової хімії, навіть звичайний пральний порошок чи сода, повинні зберігатись таким чином, щоб до них не могли дістатися діти. Ці засоби необхідно обов'язково зберігати окремо від будь-яких харчових продуктів.**
- **Всі хімічні речовини, що зберігаються в будинку чи квартирі повинні бути у відповідних ємкостях з чіткими написами. Не варто зберігати в квартирі невідомі хімічні речовини, або такі, у яких вийшов термін використання. Засоби, що містять в значних кількостях агресивні хімічні речовини (кислоти, луги тощо) повинні щільно закриватися і мати етикетку. При роботі з ними потрібно надягати гумові рукавички, захисні окуляри, халати, а після закінчення роботи необхідно добре вимити теплою водою з милом і рукавички, і руки.**
- **Засоби, небезпечні в пожежному відношенні (бензин, ацетон, гас, деякі засоби для виведення плям та ін.) повинні стояти в щільно закритих ємкостях, бажано в таких, що не б'ються, подалі від джерел тепла та вогню.**
- **При роботі з пожежонебезпечними засобами забороняється палити цигарки, запалювати сірники, включати електронагрівальні прилади. Найбільш небезпечні випари горючих та легкозаймистих рідин. Тому краще всього працювати з такими речовинами (бензин, ацетон) на повітрі, поза помешканням.**
- **Перед тим, як застосовувати будь-який засіб, необхідно уважно прочитати всі вимоги та рекомендації, наведені на упаковці чи в інструкції щодо використання і суворо дотримуватися їх (особливо ретельно – при роботі з отрутохімікатами). Хімічні засоби необхідно застосовувати лише в таких кількостях, які вказані в інструкції.**
- **Не можна нахилятися низько над ємкостями з хімічними речовинами (а тим більше нюхати їх, сильно втягуючи повітря) та над рідиною, що кипить, особливо при вливанні в неї нової порції рідини чи всипання порошку. Гарячі рідини не можна виливати в скляний посуд.**
- **Правила безпеки стосуються і аерозольних балончиків. Вони повинні зберігатися у вертикальному положенні, подалі від джерел тепла. При розпиленні з балончика не можна палити, запалювати газові горілки. Балончики ні в якому випадку не можна давати дітям. Їх не можна розбирати і не рекомендується викидати до повного використання вмістимої речовини.**



Надання першої невідкладної допомоги



Схема надання першої допомоги:

- негайно викликайте медичну допомогу;
- перевірте, чи немає в постраждалого медальйона чи браслета з медичною інформацією;
- переконайтеся, що потерпілий нормально дихає: якщо дихання порушено, необхідно зробити штучну вентиляцію легень (штучне дихання);
- негайно зупинить кровотечу, перев'язати основні рани для зменшення крововтрати і болю;
- укладіть постраждалого таким чином, щоб не причиняти зайвого болю;
- підніміть ноги, для посилення припливу крові до мозку і серця;
- підтримуйте нормальну температуру тіла постраждалого;
- транспортуйте постраждалого іммобілізувавши його тіло;
- постійно спостерігайте за станом дихання та серцевої діяльності постраждалого.

Продовжуйте реанімаційні заходи (штучне дихання, непрямий масаж серця) до появи ознак життя або прибуття медпрацівників.

Неприпустимо:

- давати постраждалому їжу (може виникнути необхідність операції і шлунок повинен бути порожнім);
- давати пораненому алкогольні напої;
- якщо причина шоку невідома – давати пити (можна змочувати губи водою).

Перша допомога при травматичному шоці

Шок - важкий стан, що призводить до порушень життєво важливих функцій організму і нерідко закінчується смертю. Шок розвивається внаслідок сильного болю, великої втрати крові, ушкодження органів. Такий хворий потребує негайної допомоги, оскільки пізніше навіть дуже кваліфікований фахівець не в силах буде допомогти потерпілому.

Шок небезпечний тим, що на нього іноді не звертають достатньої уваги, навіть у стадії, явно загрозливій для життя хворого.

Симптоми шоку не так очевидні, ніж зовнішні ушкодження. Протягом деякого часу хворий неспокійний, але його загальний стан зазнає ще мало змін. Потім він блідне і покривається холодним липким потом.

У початковій стадії шоку в потерпілого можуть спостерігатись рухові і мовні порушення. Шкіра холодна, бліда. Пульс за звичай частий — більш 90 ударів у хвилину. Потім на шкірі з'являються «мармурові» плями, підшкірні вени не прощупуються, пульс учащається до 120 – 140 ударів за хвилину. Наростає задишка - поранений дихає часто, але поверхнево. Помічається спрага.

Якщо в цей момент пораненому не надати допомоги, його стан погіршується. Людина стає байдужою до навколишнього оточення, на питання відповідає повільно чи не відповідає взагалі, його рухи мляві і повільні. Шкіра набуває землистий відтінок, покривається холодним липким потом.

При наданні допомоги завжди необхідно пам'ятати, що всім потерпілим у серйозній катастрофі загрожує розвиток шоку, особливо тим, хто втратив багато крові.

Перша допомога при переломах

Переломом називається порушення цілості кістки. В області перелому потерпілий відчуває різкий біль, що посилюється при спробі змінити положення. Розрізняють переломи ізольовані (однієї кістки), множинні (двох і більш), поєднані (однієї і декілька кісток з одночасним пошкодженням внутрішніх органів).

Переломи бувають закриті і відкриті.

При переломах потерпілому необхідно забезпечити іммобілізацію (нерухомість) пошкодженої ділянки тіла. Це зменшує біль і запобігає подальшому зсуву кісткових уламків та повторному пораненню ними кровоносних судин і м'яких тканин.

При іммобілізації використовуються стандартні шини або будь-які підручні засоби (вузькі дошки, палиці і т.д.) За відсутністю інших засобів знерухоміть верхню кінцівку можна фіксацією її до тулуба, а нижню – до здорової ноги.

Фіксують не менше двох суглобів з обох боків від перелому. На плечовій і стегновій кістках – не менше трьох. Суглоби і кісткові виступи у всіх випадках обкладають ватяно-марлевими прокладками і закріплюють бинтом.



Потім накладають шини.

Закриті переломи – це переломи, при яких рана в зоні перелому – відсутня. Характерними ознаками такого перелому є порушення прямолінійності кінцівки та поява "сходинки" в місці перелому. Відмічається ненормальна рухомість, біль, хруст уламків, припухлість. При закритому переломі не слід знімати з потерпілого одяг, шину накладають поверх неї. До місця перелому необхідно прикласти холод для зменшення болю. Для знеболювання дають 1-2 таблетки анальгін.

При переломі ключиці, лопатки нерухомість кінцівки

забезпечують накладанням пов'язки "косинка" або пов'язки "Дезо".



Після накладення шини кінцівку з ізольованим переломом фіксують косинкою, смужкою тканини.

Схема надання першої допомоги при закритому переломі:

- знерухомити місце перелому;
- накласти шину;
- дати постраждалому знеболювальне (1-2 таблетки анальгін);
- на місце перелому прикласти холод для зменшення болю;
- викликати швидку допомогу або доставити постраждалого до лікувального закладу.

Неприпустимо:

- дозволяти постраждалому рухати ушкодженою кінцівкою;
- знімати одяг із зламаної кінцівки;
- прикладати тепло до місця перелому;
- транспортувати потерпілого не наклавши шини.

Відкритий перелом супроводжується порушенням шкірного покриву і появою рани. Вони бувають небезпечними для життя людини через можливість розвитку шоку, крововтрати, інфікування. Ознаками відкритого перелому є: деформація та набряк кінцівок, наявність кісних уламків, наявність рани з кровотечею.

Схема надання допомоги при відкритому переломі:

- перевірте наявність пульсу та дихання;
- у разі необхідності очистіть дихальні шляхи постраждалого;
- забезпечте нерухомість зламаної кінцівки;
- розріжте одяг на місці рани таким чином, щоб можна було накласти пов'язку;
- зупинить кровотечу (обробіть краї рани і накладіть стерильну пов'язку);
- накладіть шину.

Неприпустимо:

- не зупинити кровотечу;
- накладати шину на оголену кінцівку або безпосередньо на рану;
- дозволяти постраждалому рухати пошкодженою кінцівкою;
- торкатися рани, вправляти або видаляти уламки кісток та чужорідні тіла.

Ознакою важких переломів є поза постраждалого "жаба", коли постраждалий не може змінити положення ніг. Стопи його розгорнуті назовні, коліна трохи підняті, розведені назовні. У такому випадку вірогідні ушкодження кульшового суглобу, стегнових кісток, ушкодження хребта.

Надання першої допомоги при вивихах



Вивихи – це повне зміщення суглобних поверхонь кісток, що викликає порушення функції суглобу. Вивих може виникнути при падінні на витягнуту або відведену назад кінцівку. Кінцівка постраждалого відведена у бік, суглоб деформований, рух кінцівки обмежений, присутній сильний біль.

Схема надання першої допомоги:

- забезпечити нерухомість постраждалої кінцівки;
- накласти фіксуючу пов'язку;
- верхню кінцівку зафіксуйте косинкою, нижню – шиною;
- дайте постраждалому знеболювальне та заспокійливе.

Перша допомога при розтягненні або розриві зв'язок



Розтягнення і розрив зв'язок — пошкодження суглобової сумки при рухах, що перевищують фізичні можливості. Ознаками розтягнення(розриву) зв'язок є біль в суглобі, порушення його функції, набряк, крововилив.

Схема надання першої допомоги:

- допоможіть потерпілому прийняти зручне положення;
- забезпечте нерухомості пошкодженої частини тіла;
- надайте підведене положення пошкодженій частини тіла;
- накладіть пов'язку з еластичного бинта;
- до місця ушкодження прикладіть холод.

Перша допомога при переохолодженні



Ознаками переохолодження є озноб, тремтіння, збліднення, а потім посиніння шкіри, губ, біль у пальцях рук і ніг.

При легкому переохолодженні постраждалого достатньо тепло одягнути, дати гаряче пиття, змусити виконати декілька фізичних вправ.

При тривалому переохолодженні розвивається відмороження.

Відмороженням називається пошкодження тканин в результаті дії низької температури.

При дії низьких температур відбувається пригнічення життєвих процесів в тканинах, а не загибель їх. Загибель переохолоджених тканин настає при нерівномірному їх зігріванні. Більш схильні до обмороження пальці, кисті, стопи, вуха, ніс.

У постраждалого спостерігаються сонливість, в'ялі рухи. При подальшому зниженні температури тіла — незв'язна мова, галюцинації, плутаність свідомості, втрата чуттєвості.

Схема надання першої допомоги:

- постраждалого треба зігріти;
- при зупинці дихання і відсутності пульсу – приступіть до реанімації;
- забезпечте нерухомість відморожених ділянок тіла (через крихкість судин і можливість крововиливу);
- якщо постраждалий в свідомості - дайте гаряче пиття;
- при відмороженні I ступеню – розтирайте відморожену частину сухою тканиною, в інших випадках - помістіть під воду (200С) повільно піднімаючи її температуру;
- при відновленні чутливості та кровообігу кінцівку витріть насухо, накладіть стерильну або чисту пов'язку;
- можна надіти на постраждалого панчохи, рукавички.

Перша допомога при опіках

При безпосередньому контакті з полум'ям, розжареними предметами, рідинами, що горять, виникають термічні опіки. При пожежі частіше всього спостерігаються опіки полум'ям. Вогонь може уразити відкриті ділянки тіла, при цьому найчастіше - обличчя та руки. Найнебезпечніші опіки з'являються від одягу, що горить, який складно загасити або скинути. Горіння одягу протягом 1-2 хв. може призвести до тяжких опіків і смерті.

Ступінь тяжкості опіків залежить від глибини та площі термічного ураження шкіри та тканин. Існує чотири ступені опіків:

Опік I ступеня уражає самий верхній шар шкіри - епідерміс. Омертвляння глибше розташованих шарів не відбувається. Це найлегший ступінь опіку, який характеризується почервонінням шкіри, набряком та болем. Видужування настає через 3-6 діб.

Опік II ступеня характеризується утворенням пухирів, наповнених прозорою жовтуватою рідиною, тому що під впливом високої температури епідерміс вмертвляється та відшаровується, а під ним накопичується тканинна рідина. Пухирі можуть виникнути відразу ж після опіку або через деякий час. Розміри та форма пухирів різні, іноді вони зливаються в один. Вміст великих пухирів поступово згущується, стає желеподібним. При опіку II ступеня пошкодження глибоких шарів шкіри немає. Тому, якщо не потрапляє інфекція, опікова рана загоюється самостійно через 2-3 тижні без утворення грубих рубців.

Опік III ступеня виникає при тривалому контакті з полум'ям або ураження електрострумом. Травмуються усі шари шкіри, спостерігається її омертвіння. Людина перебуває у стані больового шоку, що може призвести до смерті.

Опік IV ступеня виникає при дії на тканини вельми високих температур. Це найтяжча форма опіку, при якому уражається шкіра, м'язи, сухожилля, кістки тощо. Відновлення уражених тканин – неможливо.

Опіки I, II ступенів належать до поверхневих. Вони можуть загоюватися самостійно з повним відновленням шкірного покриву, навіть, на великій площі опіку. Глибокі опіки III та IV ступенів принципово відрізняються тим, що загоюються рубцюванням та здебільшого вимагають хірургічних методів лікування.

При наданні допомоги при опіках треба:

- перш за все, припинити дію високої температури на організм людини (загасить одяг чи полум'я; охолодіть поверхню тіла водою $t = 20-25^{\circ}\text{C}$ протягом 10 хв.; зніміть з рук металеві прикраси);
- на місце опіку накладіть стерильну пов'язку;
- дайте ураженому багато пити (при опіках організм людини втрачає багато води);
- викличте швидку допомогу (тел. 103). До її приїзду можна дати хворому анальгін, щоб зменшити біль, та діазолін, щоб зменшити інтоксикацію;
- негайно доставте людини з опіками до лікарні. При транспортуванні покладіть хворого на брезент або ковдру на той бік, який не уражений опіками, щоб зменшити біль. Не дозволяйте людині рухати ураженими кінцівками, зафіксуйте їх.

При сильних опіках не можна:

- обробляти шкіру спиртом, одеколоном (це викликає сильну печію та біль);
- проколювати пухирі, що утворилися (вони охороняють рану від інфекції);
- змащувати шкіру жиром, міцним розчином марганцевокислого калію, засипати порошками (це перешкоджає подальшому лікуванню);
- зривати прилиплі до місця опіку частини одягу, доторкатися до нього руками (може потрапити інфекція);
- дозволяти потерпілому самостійно пересуватися (можливий шок);
- поливати пухирі та обвуглену шкіру водою.
- при сильних опіках обов'язково треба звертатися по медичну допомогу.

Як уберегтися від укусів тварин і комах

Збираєтеся на природу?

Нанесіть на шкіру засіб від кровососів!

Влітку укуси тварин і комах — звичайна справа. Але не всі вони безпечні.

Пам'ятаєте про можливі наслідки. Вирушаючи в ліс або на дачу, будьте готові надати першу допомогу. Запам'ятайте ці правила і візьміть з собою аптечку: перекис водню, йод або зеленку, препарати від алергії, чисті бинти і пластир.

Хто вкусив?	Перша допомога	Що робити далі?	Чим загрожує, якщо не лікувати?	Протипоказано!
Комар, ґедзь (рос. – овод)	Вимийте лист подорожника. Розітріть пальцями в кашку, прикладіть до ранки. Закріпіть пластиром.	Змащуйте ранку гелем від укусів кровососів (від 17 грн. в аптеці) 3 рази в день.	Грубими рубцями на шкірі. Через рану в шкіру може потрапити інфекція і викликати нагноєння.	Не розчісуйте місце укусу. Не накладайте зігріваючий компрес на пошкоджену шкіру.
Стонога (рос. – сороконожка), павук	Видавите кров з ранки. Місце укусу промийте водою з милом або перекисом водню. Забинтуйте.	Щодня обробляйте ранку і міняйте пов'язку аж до повного одужання.	Можуть з'явитися озноб, слабкість, прискорене серцебиття і висока температура.	Не висмоктуйте кров і ранки — заразитися самі. Не змащуйте ніяким! мазями і не нагрівайте.
Бджола, оса, джміль	Вийміть з ранки жало чистими руками або пінцетом. Промийте місце укусу холодною водою.	Прийміть пігулку від алергії — супрастин (від 27 грн.) або тавегіл (від 22 грн.)*.	Можливий алергічний напад. Якщо потерпілий не може дихати, викликайте «швидку»!	Ні в якому разі не залишайте жало в ранці — від цього місце укусу може загноїтися.
Кліщ	Обв'яжіть тіло кліща ниткою як можна ближче до ранки. Повільно розгойдуйте кліща в сторони і плавно витягуйте.	Обробіть рану йодом. Покладете кровососа в банку з кришкою. Відвезіть в лабораторію на аналіз. Покажіть лікареві.	Якщо кліщ здоровий — нічим, а якщо заражений енцефалітом або хворобою Лайма, серйозно постраждають серце і мозок.	Не смикайте кліща різко. Так ви ризикуєте відірвати тільки кровососа, а його голова із заразою залишиться в ранці.
Дикі тварини	Промийте місце укусу водою з милом або перекисом водню. Обробіть краї рани зеленкою або йодом. Забинтуйте.	Терміново везіть потерпілого в травмпункт. Зробіть курс щеплень проти сказу.	Нагноєнням у місці укусу. У найважчих випадках — зараженням сказом з летальним результатом.	Не зупиняйте кров — дайте їй вільно витікати. Разом з нею виїде і небезпечна слина тварини.
Отруйні змії	Укладіть потерпілого. Дайте випити 1-2 ст. води. Видавіть з ранки отруту чистими руками.	Негайно викликайте «швидку» або доставте потерпілого в найближчу лікарню самі.	Може викликати ураження нервової системи і серця або виразки, що не гояться, на шкірі.	Не накладайте джгути. Не висмоктуйте отруту з рани. Не давайте потерпілому рухатися.

* Препарати мають аналоги. Перед застосуванням прочитайте інструкцію.



НА КАНІКУЛАХ ПАМ'ЯТАЙ!

1. Правила дорожнього руху

- Ходити тільки по правій стороні тротуару;
- Дорогу переходити не поспішаючи;
- Не можна переходити дорогу навскіс;
- Переходячи дорогу, слід подивитися наліво, дійшовши до середини вулиці, зупинитися і подивитися направо;
- Якщо немає тротуарів, слід триматися лівого боку дороги, тобто йти назустріч транспорту, що рухається.

2. Правила електробезпеки

- Під час вимикання електроприладів забороняється витягувати вилку з розетки за шнур;
- Категорично забороняється користуватися електроприладами, в яких знайдено несправність;
- Не торкатися мокрими руками електроприладів, які знаходяться під напругою.

3. Вибухонебезпечні предмети

- До виявлених вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна торкатися, перекладати, розряджати, зберігати;
- Забороняється використовувати снаряди для розведення вогню;
- Не можна збирати, здавати снаряди в металобрухт;
- Виявивши вибухонебезпечні предмети, необхідно терміново повідомити міліцію, школу, військкомат.

4. Правила протипожежної безпеки

- Дотримуйтесь правил протипожежної безпеки під час проведення свят;
- Гра з вогнем – одна з причин пожежі;
- Дотримуйтесь правил протипожежної безпеки під час екскурсій, походів.
- Не використовуйте піротехнічні засоби - це небезпечно!

5. Правила культури поведінки

- Завжди прагніть бути культурною людиною;
- Поступайтесь місцем людям похилого віку;
- Поважайте старших, не будь грубим;
- Не гуляйте пізніше 21 години;
- Не сидіть цілодобово біля телевізора, комп'ютера;
- Більше читайте художньої літератури.

6. Категорично забороняється

- Ходити на території новобудов;
- Ходити до водоймищ без догляду дорослих;
- Розводити вогнище в лісі, поблизу ліній електропередач;
- Їздити на велосипеді на тій частині дороги, де рухається транспорт.
- Збирати та вживати без дозволу дорослих гриби, ягоди, невідомі рослини тощо;
- Спілкуватись з незнайомими людьми;
- Отримувати медичну допомогу від сторонніх людей (крім медичних працівників).

7. Суворо дотримуйтесь правил:

- Дорожнього руху;
- Користування газовими, електричними приладами;
- Поведінки на воді;
- Користування пасажирським ліфтом;
- Протипожежної безпеки;
- Прогулянки на велосипеді.

Основні правила поведінки в умовах низьких температур

Треба сказати, що холод не завжди неприємний. Навпаки, здоровий, розумно вдягнений чоловік відчуває на морозі бадьорість та прилив сил. Такий стан може тривати досить довго. Але якщо перебування на холоді не тільки тривале, але й вимушене, відчуття холоду стає неприємним спочатку на відкритих, а потім і на закритих одягом ділянках тіла. Поколювання, а потім різкий біль через деякий час змінюються онімінням. Шкіра на місці обмороження спочатку червоніє, потім з'являється фіолетовий чи барвисто-мрамуровий відтінок. Врешті-решт шкіра може набути мертвено-блідого кольору. Заклякають пальці, рухливість їх зменшується, а то й зовсім втрачається. Чим довше людина перебуває на холоді, тим менше її захищає одяг та взуття, тим сильніше знижується фізіологічний захист організму від негативної дії зовнішніх низьких температур. У найважчих випадках трапляється омертвіння окремих ділянок кінцівок, вух, носа. Важливо знати, що саме оніміння або втрата чутливості шкіри є характерною ознакою відмороження, що починається. Трапляється, що перехожому вказують на побіліле вухо чи ніс... На цій стадії людина може почуватися чудово, але шкіра вже почала втрачати чутливість. Під впливом холоду гальмується та затухає не тільки діяльність нервів шкіри, а й функції всієї нервової системи взагалі. Тоді постає загроза смерті від поступового охолодження всього тіла до рівня температури, несумісної з життям. Загальне переохолодження тіла, яке виникає, коли організм не в змозі компенсувати втрату тепла називається гіпотермія. Температура тіла падає нижче 35°C. Виникає серцева аритмія, що може призвести до зупинки серця.

До групи ризику належать:

- особи, які багато часу перебувають на холоді;
- люди похилого віку;
- маленькі діти;
- особи, що мають проблеми зі здоров'ям;
- особи, які колись перебували в стані гіпотермії;
- особи з захворюваннями серця або у яких може виникати порушення кровообігу.

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 °C до 40—42 °C), зробити йому масаж усього тіла. Потім необхідно тепло одягнути його та вкласти в ліжку, 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 350С).

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 і опритомнення потерпілого необхідно дати йому гарячий чай або каву, укрити його теплою ковдрою і доставити до лікувального закладу.

Профілактика

Щоб уникнути гіпотермії:

- закривайте ділянки тіла, найбільш схильні до відмороження - пальці рук і ніг, вуха і ніс;
- вживайте більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму;
- якщо немає гарячої, пийте побільше простої води;
- уникайте вживання напоїв, які містять алкоголь і кофеїн;
- при появі остуди негайно шукайте затишне місце, де можна зігрітися;
- якщо одяг промок на холоді, швидше переодягніться в сухий.

Тому слід одягатися так, щоб одяг і взуття відповідали погодним умовам. Треба пам'ятати, що одяг із синтетичної тканини добре захищає від вітру, проте при низькій температурі його тепловіддача зростає, через що він програє одягу з вовни чи інших натуральних тканин. Це стосується і гумового взуття - теплопровідність гумового та шкіряного взуття при 0 градусів Цельсія майже однакова, проте при зниженні температури тепловіддача гуми зростає в десятки разів. Варто відмовитися від тугих поясів та одягу, що здавлюють тіло та кінцівки. Ніщо не повинно перешкоджати кровообігу.

1

Регулярно мийте руки

Регулярно обробляйте руки спиртосмісним засобом або мийте їх з милом.

Навіщо це потрібно?

Якщо на поверхні рук присутній вірус, то обробка рук спиртосмісним засобом або миття їх з милом уб'є його.



Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни

При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртосмісним антисептиком або мийте їх з милом.



3

Дотримуйтесь дистанції у громадських місцях

Тримайтеся від людей на відстані як мінімум 1 метра, особливо якщо у них кашель, нежить і підвищена температура.

Навіщо це потрібно?

Кашлюючи або чхаючи, людина яка хворіє на респіраторну інфекцію, таку як 2019 nCoV, поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус.



По можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот

Навіщо це потрібно?

Кашлюючи або чхаючи, людина поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Торкаючись руками до очей, носа або рота, можна перенести вірус зі шкіри рук до організму.



5

При підвищенні температури, появи кашлю і ускладненні дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою

Якщо ви відвідували країни, де зустрічається коронавірус 2019 nCoV, або після спілкування з кимось, у кого після поїдки у визначені країни спостерігались симптоми респіраторного захворювання, повідомте про це медичного працівника.



Дотримуйтесь звичайних правил гігієни при відвідуванні продуктових ринків, де продається м'ясо, птиця або інші продукти тваринного походження

Після дотику до тварин або продуктів тваринного походження регулярно мийте руки чистою водою з милом, категорично уникайте будь-яких контактів з тваринами, уникайте контактів з потенційно зараженими відходами тваринного походження на підлозі, або інших поверхнях.



Не вживайте в їжу сирі або ті продукти тваринного походження, які не пройшли належну термічну обробку

Відповідно до правил забезпечення безпеки продуктів харчування особливо обережність слід проявляти при поведженні з сирим м'ясом та молоком, щоб уникнути перерослого забруднення продуктами харчування, які не пройшли термічну обробку.



Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



Перед тим як одягти маску, обробіть руки спиртосмісним засобом або вимийте їх з милом.



Одягніть маску так, щоб вона закривала ніс і рот без проміжків між обличчям і маскою.



Не торкайтеся маски під час використання; в разі дотику обробіть руки спиртосмісним засобом або вимийте їх з милом.



Щобно маска містила ознаки серпості, замініть її на нову, і не використовуйте одноразові маски повторно.



Безпечно знімайте маску, призначені за гукми з'явду (не торкаючись до передньої частини маски) відразу ж викиньте в смітник з кришкою; обробіть руки спиртосмісним засобом або вимийте їх з милом.

У яких випадках слід носити маску

Здоровим людям носити маску слід, тільки якщо вони надають допомогу людині з підозрою на інфекцію 2019 nCoV.

Якщо ви кашляєте або чхаєте - носіть маску

Маска є ефективним засобом тільки в комбінації з регулярною обробкою рук спиртосмісним антисептиком або миттям водою з милом.

Якщо ви користуетесь маскою, вам слід знати правила використання та утилізації одноразових медичних масок.