

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПОШИРЕННЮ COVID-19

- При перших симптомах респіраторних захворювань (підвищеній температурі, появі кашлю, нежиттю або ускладненні дихання) потрібно негайно звернутися за медичною допомогою та обов'язково зателефонувати сімейному лікарю.
- Амбулаторне (домашнє) лікування суворо заборонено у разі, якщо людина перебуває у групі ризику або має такі симптоми: утруднене дихання, кровохаркання, нудоту, ядуху, блювання, сплутаність свідомості.
- Необхідно частіше провітрювати приміщення. Доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів.
- Усі поверхні: дверні ручки, стільниці, клавіатуру тощо – потрібно регулярно протирати дезінфекційним засобом.
- Потрібно регулярно мити руки з милом протягом 30–40 секунд або обробляти їх спиртовмісним засобом.
- У громадських місцях носити маску або респіратор, намагатися не чіпати руками очі, ніс, рот.
- Потрібно отримуватись правил респіраторної гігієни: під час кашлю або чхання прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; використану серветку відразу викидати у контейнер для сміття.
- Дотримуватися звичайних правил гігієни в продуктових магазинах, де продаються м'ясо, риба, інші продукти тваринного походження.
- Не вживати в їжу сирі продукти тваринного походження (м'ясо, птицю, рибу, яйця) або ті продукти, які не пройшли належну термічну обробку.
- Варто уникати будь-яких контактів з тваринами (бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами).
- Необхідно дотримуватись дистанції: триматися від людей на відстані мінімум 1,5–2 метра, особливо якщо у них кашель, нежить, підвищена температура.
- Обов'язково пройти лабораторне дослідження, якщо мали контакт з людиною, хворою на COVID – 19.

## ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ, ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКИ

- Заборонено брати з собою вогнебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо).
- Використовувати газову плиту вдома слід тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих.
- У жодному разі не можна брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі чи чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до надзвичайної ситуації.
- Користуватися електроприладами тільки сухими руками і у присутності батьків. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, її іскріння, слід негайно повідомити дорослих.
- Не збиратися біля проходів у громадських установах, на входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю.
- У разі пожежної небезпеки на кшталт наявності вогню, іскріння, диму потрібно негайно вийти на повітря (за двері, на балкон) та покликати на допомогу. Також необхідно подзвонити у службу пожежної охорони за номером 101, назвати своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію (наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні) також свій номер телефону.
- При появі запаху газу у приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена та вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити у газову службу

за номером 104 чи у пожежну охорону 101; назвати своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію й залишити свій номер телефону.

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

- Необхідно рухатися тротуарами і пішохідними доріжками з правого боку.
- За межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, обов'язково йти назустріч руху транспортних засобів.
- Необхідно користуватись виключно пішохідними переходами, зокрема підземними і наземними.
- У місцях із регульованими рухами слід керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора.
- Необхідно виходити на проїжджу частину позаду транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби.
- Чекати на транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху.
- На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая.
- У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору чи спеціальним звуковим сигналом, потрібно утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її.
- Категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри.
- Водіям велосипедів заборонено: керувати транспортом з несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися автомагістралями, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися тротуарами і пішохідними доріжками; їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби.
- Заборонено виїжджати на проїжджу частину на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо); обирати місце для катання слід на дитячих майданчиках.
- Учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, із якими вони ознайомилися на уроках основ здоров'я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах освіти, на предметних уроках.
- Дітям заборонено перебувати поблизу залізничних колій без супроводу дорослих.
- Учні, які користуються транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки у призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

## ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Для попередження кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами «брудних рук», необхідно дотримуватись простих і доступних кожному правил:

- Насамперед мити руки перед вживанням їжі, після туалету та приходу з вулиці.
- Вживати у їжу тільки ретельно миті овочі, фрукти, ягоди.
- Не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках, в антисанітарних умовах, молочні та м'ясні продукти.
- Не купувати «з рук» кондитерські кремові вироби, які без належної термічної обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності і накопичення хвороботворних мікроорганізмів.
- М'ясні продукти необхідно варити, смажити до повної готовності, бо достатня термічна обробка знищує збудників небезпечних хвороб.
- Дбати про чистоту квартир, під'їздів, подвір'я.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОВОДЖЕННЯ З НЕЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ

- Не можна розмовляти чи вступати у контакт з незнайомцями, а особливо – не можна передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей.
- Не підходити до автомобілів з незнайомцями, навіть якщо ці люди запитують дорогу. Потрібно сказати, що не знаєте, і швидко йти геть.
- Перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20:00, до 14-ти років – до 21:00, до 18-ти років – до 22:00.
- Діти мають право не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомиць запитує, чи скоро прийдуть батьки, варто повідомити, що вони скоро повернуться, наприклад сказати, що вони у сусідів, а в цей час зателефонувати їм. Двері незнайомцям не можна відчиняти у жодному разі.
- Перебувати подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі у суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми.
- Не заходити у під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць здійснює якісь дії щодо вас. Потрібно бути уважними, озиратися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас.
- Під час перебування на дискотеці слід завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями чи словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, зателефонувати батькам.

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА РІЧКАХ І ВОДОЙМАХ

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, упевнено та у разі 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:

- Діти повинні купатися виключно під наглядом дорослих.
- Вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків.
- Не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях.
- Не можна запливати за обмежувальні знаки.
- Слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо коли є вітер або сильна течія.
- Якщо підхопила течія, варто не панікувати, а просто пливати за течією, поступово і плавно повертаючи до берега.
- Не купайтеся в холодній воді, щоб не сталося переохолодження, оптимальний період перебування у воді – 20-30 хв.
- Без потреби не подавайте сигналів про допомогу.
- Не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів.
- Не стрибати головою вниз у місцях, глибина яких невідома.

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ПОВІТРЯ

- Не слід проводити багато часу на відкритому сонці, коли воно особливо активне (з 12:00 до 17:00 годин), якщо довелося вийти вдень у спеку – намагатися перебувати в тіні.
- Під час виходу на вулицю не забувати надіти про головний убір.
- Літній одяг має бути легким і лише з натуральних тканин (бавовна, льон).

- Потрібно пити достатню кількість рідини (не менше 2-х літрів води на день), краще відмовитись від газованих напоїв.
- За можливості уникати фізичних навантажень (у спеку) і задушливих приміщень (у будь-який час).

## **Правила безпеки для дітей під час весняних канікул. Пам'ятка**

### **Правила для дітей щодо запобігання інфікування на COVID-19, ГРВІ та інші вірусні захворювання.**

Учням рекомендується:

- уникати великого скупчення людей та близького контакту з тими, хто має кашель;
- часто мити руки з милом, дезінфікувати їх; не торкатись обличчя брудними руками та використовувати медичні маски;
- постійно провітрювати приміщення та дотримуватися постільного режиму;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити;
- не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, які не рекомендовані лікарем.
- проводити достатню кількість часу на свіжому повітрі (молодшим школярам варто бути на повітрі не менше ніж 2-2,5 години, старшим – годину-півтори).

**Щоб під час весняних канікул прогулянки на повітрі були безпечними, учням потрібно знати правила дорожнього руху та обов'язково їх дотримуватись:**

- по тротуарах і пішохідних доріжках варто рухатись дотримуючись правого боку;
- переходити проїжджу частину варто тільки по пішохідних переходах, зокрема, підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях з регульованими рухами, слід керуватись сигналами регулювальника чи світлофора;
- чекати на транспортний засіб тільки на зупинках, тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, а також перебувати поблизу залізничних колій без супроводу дорослих;
- по проїзній частині дороги на велосипеді можна рухатись тільки дітям, які досягли 16-ти років; заборонено виїжджати на проїжджу частину на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо), обирати місце для катання слід на дитячих майданчиках.

**Правила щодо запобігання правопорушень та насильства над дітьми під час весняних канікул.**

Учням заборонено:

- розмовляти чи вступати в контакт із незнайомцями, особливо – не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу дорослих й швидко йти до людей.
- підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу.
- перебувати без супроводу дорослих на вулиці. Дітям до 10-ти років – до 20:00, дітям до 14-ти років – до 21:00, до 18-ти років – до 22:00.
- відчиняти двері дому навіть представникам правоохоронних органів.

- перебувати з тими, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми.
- заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми;
- вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

#### **Правила для дітей щодо запобігання нещасних випадків, травмування, отруєння під час весняних канікул.**

Категорично заборонено:

- перебувати біля водойм без супроводу дорослих;
- вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- брати в руки, нюхати, їсти незнайомі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- підходити до обірваних, обвислих проводів або проводів, що стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – ці проводи можуть бути ще підживлені електрострумом;
- спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
- перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель;
- вступати у контакт з незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин.

Досить часто під час канікул через свою необачність та незнання правил пожежної безпеки, діти можуть наразити на небезпеку не тільки себе, а й інших.

#### **Правила пожежної безпеки для школярів під час весняних канікул:**

- заборонено брати з собою вогнебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу;
- користуватися газовою плитою вдома слід тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання і лише під наглядом дорослих;
- не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, що живляться струмом.
- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;
- у разі пожежної небезпеки: наявності вогню, іскріння, диму – потрібно негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу.

## **Інструкція з техніки безпеки на зимові канікули**

### **Поведінка на дорозі**

Взимку дороги особливо небезпечні, оскільки випадає сніг і засипає їх. Від морозу сніг замерзає і дорога робиться особливо слизькою, як каток. Тому їх треба посипати піском, щоб відбувалося зчеплення коліс з дорогою, тобто тертя. Але дорогу посипали, а сніг іде й іде, дорога знову робиться слизькою. Машинам треба їхати, їх заносить на поворотах так сильно, що може крутити навколо своєї осі, як карусель. У таких випадках найчастіше трапляються ДТП з важкими наслідками. Водієві важко впоратися з керуванням. Тому взимку треба бути особливо обережним. А це означає, що не можна ковзати на тротуарі, а тим більш на проїжджій частині дороги. Машину на слизькій дорозі зупинити неможливо. Гальмівний шлях транспортного засобу на слизькій дорозі збільшується у два - три рази. Хоч на колеса одягають зимову гуму з шипами, яка поліпшує зчеплення з дорогою, але це мало допомагає,

коли дороги слизькі. Ви - пішоходи. Тому подумаймо разом, як вберегти себе від ДТП. Почнемо з того, що взимку треба бути особливо уважними на дорозі.

### **Правила поведінки на вулицях і дорогах у зимовий період**

- Коли ви рухаєтеся по тротуару, то не поспішайте, не біжіть, бо можете посковзнутися і впасти.
- Ніколи не ковзайтеся, щоб не збити інших людей, які рухаються поруч, а ще тому, щоб не виїхати на проїжджу частину, бо це дуже небезпечно.
- Не ходіть близько біля краю тротуару, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування.
- При переході дороги будьте особливо пильні. Переходьте її лише на переході й уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машини. Або тоді, коли транспортні засоби вже зупинилися.
- Ніколи не перебігайте дорогу навіть коли немає транспортних засобів, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.
- Не катайтеся на ковзанах по тротуару чи дорозі - це небезпечно.
- Ніколи не чіпляйтеся до транспортних засобів, щоб прокататися з «вітерцем». Це приведе до тяжких трагічних наслідків.
- Ніколи не спускайтеся з гірки на санчатах або лижах з тієї гірки, що веде на дорогу.
- Залізничі взимку також небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає потреба перейти залізничну колію, то будьте уважні.
- Не грайтеся в рухливі ігри поблизу проїжджої частини. Не штовхайтеся, щоб не потрапити під колеса автомобіля.
- Коли чекаєте на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставайте на край тротуару, тому що можете посковзнутися самі або ненароком хтось може штовхнути вас, і ви потрапите під колеса.
- Поводьтеся на вулиці та зупинці культурно, чемно, адже соромно бути невихованим.
- Обходьте транспортні засоби дуже уважно, коли обмежена чи недостатня видимість.
- Зимова дорога криє в собі небезпеку, тому зосередьте на ній всю увагу.

### **Вибухонебезпечні предмети**

- До виявлених вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна торкатись, 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.

### **Правила протипожежної безпеки**

- Дотримуйтесь правил протипожежної безпеки під час встановлення ялинок, під час проведення новорічних свят.
- Гра з вогнем - одна з причин пожежі.
- Категорично забороняється зривати петарди та запускати салюти без нагляду батьків!

### **Правила поведінки при користуванні електричними приладами**

При користуванні електричними приладами не можна:

- залишати без догляду ввімкнені прилади;
- ставити під розеткою електронагрівальні прилади, бо контакти розетки можуть перегрітися;

- вмикати у розетку декілька приладів одночасно;
- торкатися оголених місць при порушенні електропроводки або оголенні електричного проводу, полумці розетки;
- вмикати несправні електричні праски, чайники тощо;
- стукати по екрану телевізора, що згас, він може зайнятися або вибухнути; телевізор необхідно негайно вимкнути.

При користуванні нагрівальними приладами не можна:

- вмикати їх через трійник та розміщати під розетками;
- накривати, адже прилад перегрівається;
- використовувати у тривалому режимі.

### **Правила безпечного користування побутовими газовими приладами.**

Гази, і особливо продукти їх згоряння, спричиняють отруйну дію, тому треба дотримуватися особливої обережності. Необхідно провітрювати приміщення, де є газові прилади.

Забороняється:

- користуватися газовими колонками при відсутності тяги;
- відкривати кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити;
- стукати по кранах, пальниках твердими предметами;
- сушити речі над газовою плитою.

Почувши запах газу, перекрийте кран газопроводу і зателефонуйте 104.

Дії населення при виявленні запаху газу. Якщо ви виявили запах газу в приміщенні, то дотримуйтесь наступних правил:

- не вмикайте електрику;
- не запалюйте сірники;
- не дозволяйте палити;
- провітріть приміщення;
- перекрийте крани газоподачі;
- викличте аварійну бригаду за номером 104.

Будьте обережні: запобігайте утворенню іскор у будь-який спосіб, адже це може призвести до загоряння газу та його вибуху!

### **Правила поведінки на кризі**

- Не виходьте на кригу, міцність якої вам невідома;
- не виходьте на кригу під час льодоходу, весняної відлиги, снігу і сильних перепадів температури повітря;
- не збирайтесь на кризі великими групами;
- не заїжджайте на лижах з крутого берега на неперевірену кригу.