

ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ

ВОДА У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ. ХІМІЧНА ТА РАДІАЦІЙНА ЗАГРОЗИ.

Увага! Не панікуйте!

В разі надзвичайної ситуації зберігайте спокій, слідкуйте за офіційними повідомленнями влади та органів місцевого самоврядування та дотримуйтесь наданих ними рекомендацій.

Більш загальні рекомендації ми наводимо далі.



ВОДА ДЛЯ ВИЖИВАННЯ¹

Критична інфраструктура стає однією з перших цілей окупантів задля придушення народного спротиву. Саме тому на випадок окупації важливо мати декілька варіантів джерел питного водопостачання. Ви завжди маєте знати, де знайти чисту та питну воду для виживання в умовах війни та надзвичайних ситуацій.

Ми не випадково вживаємо саме термін «для виживання». Наведені далі методи очистки прісної річкової води рекомендовані для короткострокового споживання в умовах війни та надзвичайних ситуацій. Ці методи не є ідеальними для довготривалого споживання. За будь якої можливості обирайте перевірену очищену питну воду.



Як обрати джерело прісної води

- ◆ в першу чергу краще обирати річки, струмки з гарною течією, в другу - колодязі та місцеві джерела (якими люди активно користувалися до війни), і вже тільки за їх відсутності - водойми зі стоячою водою

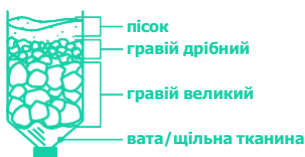


- ◆ наберіть невелику кількість води (1/3 об'єму) у прозору ємність, понюхайте. Якщо ви відчули сторонній неприємний запах гнилої, мильний, бензиновий чи будь який інший - цю воду небезпечно вживати навіть у надзвичайних умовах.
- ◆ інтенсивно потрусіть ємність. Якщо з'явилася стійка піна, яка не зникає упродовж хвилини - цю воду також небезпечно вживати навіть у надзвичайних умовах.



Способи очищення річкової води в домашніх умовах

- 1 Обов'язково відфільтруйте воду від великих зважених часток. Для цього можна використати декілька шарів чистої щільної тканини або нетканих матеріалів (віскозні серветки)
- 2 Для більш дієвого очищення можна застосовувати коагулянти. Зазвичай це солі металів (наприклад: гідрогенсульфат алюмінію, сірчаноокисле залізо), які з'єднують колоїдні (зважені) частки між собою та переводять їх у щільний осад, який далі відфільтровується.
- 3 За можливості використайте домашні фільтри - кувшини. Вони бувають з різними комбінаціями очисних елементів (кокосове активоване вугілля, полімерні волокна, іонообмінні смоли, природні мінерали – шунгіт, кремній, кварц, цеоліт та ін.).
Важливо: термін використання таких фільтрів в разі фільтрування води з природних джерел скорочується вдвічі! І цим не можна нехтувати, адже ці приладдя розраховані тільки на доочищення попередньо очищеної та дезинфікованої води. За умов фільтрування природних вод вони швидко вичерпують свої фільтруючі можливості та перетворюються на розплідники бактерій.
- 4 Також можна зробити фільтр самим, дивіться приклади-схеми на малюнках:



5 Кип'ятіння – один з перевірених та надійних методів позбавитися патогенної мікрофлори та частково знизити жорсткість води.

Важливо: вода має кипіти не менше 10 хвилин в холодну пору року, та не менше 30 хвилин влітку.

6 Метод дистиляції – для цього підійдуть домашні “самогонні апарати” або їх аналоги. Наприклад, беремо каструлю, наливаємо воду, посередині ставимо чашку і накриваємо перевернутою кришкою. (приклад на малюнку). У воду, що збереться в чашці, необхідно додати декілька крихт солі та можна споживати. Це один з найефективніших методів очистки підручними засобами, таку воду можна давати й маленьким дітям.



7 Заздалегідь можна придбати спеціальні дезінфікуючі таблетки, рідини або порошки для очищення води. Зазвичай ці засоби діляться на хлорвмісні (гіпохлорит кальцію, дихлорізоціанурат натрію) та йодовмісні, з різними добавками - іонами срібла, Halazone, Pantocidum (N-дихлор-пара-карбоксибензолсульфамід). Очисні препарати на активному хлорі сильніші, ніж йодовмісні. Після додавання засобу треба витримати рекомендований час, відфільтрувати осад. Існують також додаткові засоби для нейтралізації хлору (наприклад, сульфат натрію 6%), бо його запах може трошки лишатися.

УВАГА! Використовуючи спеціальні дезінфікуючі таблетки обов'язково та чітко дотримуйтесь спеціальних інструкцій виробника!



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС АВАРІЙ ТА ОБСТРІЛІВ ПІДПРИЄМСТВ, ЩО СПРИЧИНИЛИ ВИКИДИ ХІМІЧНИХ РЕЧОВИН

В разі аварії або військової атаки на хімічному підприємстві необхідно зберігати спокій. Пам'ятайте про правило - Спочатку подбай про себе, а потім допоможи іншим!



Якщо небезпека застала вас у приміщенні:

закрити вікна, двері, вентиляційні отвори, димоходи

заклеїти щілини у вікнах, дверях папером чи скотчем

увімкнути доступні засоби масової інформації - радіо, телебачення чи інтернет - та уважно слідкувати за рекомендаціями Державної служби з надзвичайних ситуацій та органів місцевого самоврядування

попередити про небезпеку рідних

вимкнути від мереж живлення побутові прилади та газ



Якщо небезпека застала вас на вулиці:

визначте напрямок вітру і шлях поширення шкідливої речовини

намагайтеся вийти з хмари хімічної речовини, якщо це можливо

рухайтесь поперек напрямку розповсюдження хмари, щоб якомога швидше вибратися з неї

коли вийшли з хмари і відійшли подалі - рухайтесь назустріч вітру



У випадку евакуації:

візьміть із собою аптечку

одягніться так, щоб залишалось якомога менше відкритих ділянок шкіри

використовуйте ватно-марлеві пов'язки або шарф з цупкої тканини у декілька шарів

обережно, без паніки вийдіть на вулицю, використовуючи сходи. Не біжіть, не торкайтеся предметів, не вступайте на вулиці в калюжі. Не їжте і не пийте нічого!

Що має бути в аптечці на випадок надзвичайної ситуації



Рукавички нестерильні
x4



Бинт еластичний різних розмірів
x2



Бинт марлевий стерильний
та нестерильний різних розмірів
x5



Атравматичні ножиці для
розрізання одягу чи взуття



Термоковдра на
поліетиленовій основі



Термометр (не ртутний та у
захисному футлярі)



Гідрогелева протиопікова
пов'язка/бинт (не менше 10x10см)
x2



Плівка (клапан) для проведення
штучної вентиляції легень
x2



Пакет перев'язувальний
індивідуальний стерильний
з еластичним компресійним
компонентом першої допомоги
із захисною вологостійкою
оболонкою (типу
«Ізраїльський бандаж»)
x2



Гіпотермічний пакет



Скотч армований



Ентеросорбент



Пластир бактерицидний
різних розмірів
x25



Серветки стерильні марлеві
x10



Гормональна мазь



Пов'язка (щиток) на око



Лейкопластир на нетканій основі
(довжиною 3-5 м, шириною 3-5 см)



Маркер для нанесення
інформації водостійкий



Знеболювальний/
жарознижувальний засіб
упаковка



Антисептик (1 на водній основі,
1 спиртовий)



Таблетки для незараження
води
упаковка



Косинка медична перев'язувальна
для іммобілізації кінцівок
x2

Хлор

Як розпізнати

При кімнатній температурі - зеленувато-жовтий газ з різким задушливим (дратівливим, схожим на відбілювач або засіб для чищення унітазів) запахом. Пари хлору важчі за повітря та можуть накопичуватися в низинах, підвалах тощо.

Хлор не горючий, але підсилює горіння інших речовин.

Вплив на організм

Подразнення горла, кашель, печіння слизових ділянок шкіри, очей, рота, носа, слюзотеча, задуха та суб'єктивні болі, нудота, блювота, набряк легенів, дерматит.

ДОПОМОГА

Постраждалого слід перемістити на свіже повітря.

В разі необхідності зробити штучне дихання «рот в рот».

Зніміть забруднений одяг якомога швидше. Промийте водою уражені ділянки шкіри. При можливості дайте подихати парами води з розчином харчової соди 0,5% (чверть чайної ложки соди на склянку води). Хлор добре розчиняється у воді та не має протиотрути, тому це основна рятувальна речовина.

ЗАРАЖЕННЯ

Поблизу витoku може бути вода з підвищеним вмістом забруднюючої речовини.

Аміак

Як розпізнати

Прозорий безбарвний задушливий газ із, сильним запахом, можна розпізнати за аналогією з запахом нашатирного спирту. Легший за повітря, але пари від витoku спочатку стеляться землею. Газ, як правило, вважається негорючим, але горить у певних межах концентрацій пари та при сильному займанні. Однак за певних умов, коли стиснений зріджений газ аміак спочатку виходить з балона і вступає в контакт з вологою повітря, він утворює аміачний туман. Цей туман, швидше за все, залишиться низько над поверхнею землі і може запобігти розсіюванню небезпечної концентрації аміаку у повітрі.

Вплив на організм

Пари подразнюють очі, шкіру та слизові оболонки. Може бути смертельним при довгостроковому вдиханні високих концентрацій. Ознаки та симптоми гострого впливу - подразнення та опіки дихальних шляхів, ларингіт, задишка, стридор (високе дихання) та біль у грудях. Також часто спостерігається рожева піниста мокрота, судоми та кома. При попаданні аміаку в організм може виникнути нудота і блювота, опіки ротової порожнини, стравоходу та шлунка. Якщо аміак потрапив в очі, може виникнути подразнення, біль, кон'юнктивіт (червоні, запалені очі), слюзотеча та ерозія рогівки. Можлива втрата зору.

ДОПОМОГА

Зніміть забруднений одяг якомога швидше.

Промийте водою уражені ділянки шкіри.

При можливості дайте подихати парами води з розчином харчової соди 0,5% (чверть чайної ложки соди на склянку води). Хлор добре розчиняється у воді та не має протиотрути, тому це основна рятувальна речовина.

ЗАРАЖЕННЯ

Поблизу витoku можливе забруднення води та ґрунту.

Оксиди азоту

Як розпізнати

Суміш газів, серед них оксид азоту — безбарвний, діоксид азоту (бурий газ) — отруйний газ червоно-бурого кольору з різким неприємним запахом, помітним навіть при низьких концентраціях, нагадує хлор.

Вплив на організм

Кашель, головний біль, задуха, знижений артеріальний тиск. Навіть при низьких концентраціях може виникнути набряк легень, за трохи більших - зупинка дихання.

ДОПОМОГА

Постраждалого слід негайно винести на свіже повітря. Зняти забруднений одяг, та обмити водою відкриті ділянки тіла.

ЗАРАЖЕННЯ

Підвищені концентрації в ґрунті та воді мають негативний вплив.

Фосфоровмісні бомби

Як розпізнати

Воскоподібна вогнебезпечна речовина від безбарвного до жовтого напівпрозорого кольору із гострим запахом часнику. Спалахує від контакту з киснем.

Вплив на організм

Контакт з частками викликає глибокі опіки шкіри з вираженим боєм, характерним жовтим кольором і запахом часнику; з місця опіку може виходити дим. Пари викликають сильне подразнення і відчуття стороннього тіла в оці, надмірну сльозотечу, спастичне моргання і підвищену чутливість до світла; подразнення верхніх дихальних шляхів і набряк легенів. При проковтуванні виникає відчуття тепла або печучого болю в горлі та животі, що супроводжується відчуттям сильної спраги; нудота, блювота, діарея та сильний біль у животі; запах часнику при диханні, зниження артеріального тиску. Симптоми після потрапляння всередину організму можуть виявлятися із затримкою від кількох годин до 3 днів. Смерть може наступити протягом 24-48 годин через повний серцево-судинний колапс.

ДОПОМОГА

Негайно виведіть постраждалого з небезпечної зони. Зніміть з нього забруднений одяг. Частки речовини слід якнайшвидше видалити зі шкіри підручними засобами, але ні в якому разі не торкатися їх пальцями. Промийте шкіру великою кількістю холодної води, накрийте прохолодною вологою тканиною. Не використовуйте перекис водню та вату. Видалені частки тримайте в холодній воді, щоб запобігти їх повторному займанню. Не використовуйте мазі та креми з вмістом жирів. Очі промийте великою кількістю прохолодної води протягом щонайменше 15 хвилин, піднімаючи нижні та верхні повіки. Відкриті очі прикрийте вологими компресами, щоб запобігти повторному займанню частинок білого фосфору.

Специфічного антидоту немає.

ЗАРАЖЕННЯ

У зоні потрапляння забруднює воду та ґрунт.



Хлороводень

Як розпізнати

При кімнатній температурі - безбарвний або злегка жовтий, корозійний, негорючий газ, який важчий за повітря і має сильний різкий подразнюючий кислотний запах. При взаємодії з повітрям утворює щільні білі корозійні пари хлороводневої кислоти. Важче за повітря та може накопичуватися в низинах, підвалах тощо.

Вплив на організм

Короткочасне вдихання може спричинити подразнення очей, носа та дихальних шляхів, запалення та набряк легенів у людей. Ковтання може викликати корозію слизових оболонок стравоходу. Рідина викликає опіки другого ступеня після контакту протягом кількох хвилин.

Ознаки та симптоми гострого отруєння: слиновиділення, сильна спрага, труднощі з ковтанням, озноб, біль та шок. Опіки порожнини рота, стравоходу та шлунка. Блювота, як правило, має вигляд меленої кави. Також можуть виникати кровоточивість носа та ясен, бронхіт, пневмонія, задишка, біль у грудях, набряк легень. Внаслідок потрапляння в очі може виникнути подразнення, біль, набряк, ерозія рогівки та сліпота. Вплив на шкіру може призвести до дерматиту, сильних опіків, виразок, рубців та болю.

ДОПОМОГА

Виведіть постраждалого на свіже повітря, за потреби зробіть штучне дихання. Зніміть забруднений одяг, обмийте відкриті ділянки шкіри водою з милом не менше 15хв. Ретельно промийте очі, рот, ніс великою кількістю води, не викликайте блювання, не нейтралізуйте.

ЗАРАЖЕННЯ

Утворює з вологою соляну кислоту, знижує кислотність води та ґрунту.

Сірчистий ангідрид

Як розпізнати

Безбарвний газ з різким характерним подразнювальним запахом. На повітрі димить, важчий за повітря. При -10,1°C перетворюється в безбарвну рідину, яка важче води. Добре розчиняється у воді з утворенням сірчистої кислоти, а також у спиртах, ефірі, бензолі. Негорючий, вибухонебезпечний.

Вплив на організм

Викликає задуху, нежить, кашель, захриплість, сильне першіння в горлі і своєрідний присмак. При вдиханні сірчистого газу більш високої концентрації - розлад мови, утруднення ковтання, блювання, мовиливий гострий набряк легенів.

ДОПОМОГА

Постраждалого вивести з зони ураження, при потребі зробити штучне дихання. Звільнити від забрудненого одягу, обмити відкриті ділянки шкіри водою з милом, також промити великою кількістю води слизові ділянки шкіри - очі, ніс, рот.

ЗАРАЖЕННЯ

Сполуки сірки накопичуються та створюють значну загрозу у довкіллі.



ПОРАДИ НА ВИПАДОК РАДІАЦІЙНОГО ЗАБРУДНЕННЯ



Як діяти:

Не панікуйте!

Зайдіть у будівлю.

Радіоактивні речовини осідають на зовнішній стороні стін, намагайтеся триматися від стін та вікон подалі. Найкраще від випромінювання захищають стіни з цегли або бетону. Заберіть всередину домашніх тварин. Закрийте всі вікна та двері в приміщенні, заткніть усі щілини.

Помийтесь.

Якщо така можливість є, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не використовуйте кондиționери для волосся, вони можуть закріпити радіоактивний матеріал. Не тріть і не подряпайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани. Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та відкриті частини вашого тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя: протріть повіки, вії, вуха. Одягніть чистий одяг.

Залишайтеся в укритті та сліdkуйте за вказівками органів місцевого самоврядування та влади. Не виходьте на відкрий простір до відповідних інструкцій.





Що робити з харчовими продуктами?

Безпечною є їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Та, яка зберігалася у **холодильнику** або **морозильній камері**.

Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Перед використанням вимийте водою, в разі її відсутності - протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником. Те ж саме зробить з мисками та килимками для домашніх тварин. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин. Корм для домашніх тварин у герметичних контейнерах (консерви, банки, пляшки, коробки тощо) буде безпечним для їжі.

Не споживайте продукти, які мали прямий контакт з повітрям після випадку радіаційного забруднення - зберігалися відкритими, росли на ґрунті на зараженій території. Не пийте молоко тварин, які випасалися на зараженій території.



Безпека води

Допоки рятувальники чи влада не повідомлять про безпеку водопровідної води, доти вважайте, що лише вода в пляшках є не забрудненою. Упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

! Кип'ятіння водопровідної води НЕ позбавляє від радіоактивних речовин.

Майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання. Вода в інших ємностях у вашому домі, таких як водонагрівач, не буде містити радіоактивних речовин.



Уникайте тривалого перебування на забрудненій території та відкритій місцевості.

За можливості, у приміщеннях щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням мийних засобів.

У разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості, обов'язково використовуйте засоби захисту:

для захисту органів дихання – протигаз (за наявності та справності), респіратор, ватно-марлеву чи протипилову пов'язку, зволожену марлеву пов'язку, хустинку або будь-яку частину одягу;

для захисту шкіри – спеціальний захисний одяг типу ЗЗК (за наявності), плащ з капюшоном, накидку, комбінезон, гумове взуття і рукавички.



Використані джерела:

1. <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-dlja-naselennja-pid-chas-voennogo-stanu?fbclid=IwAR2kgIaxtDTcTEgrWQ9reGNPcGjhHzrVQgrGQP04z3QkaopDA1AXZIIy94>
2. <https://moz.gov.ua/article/news/jak-ukomplektuvati-aptechku-na-vipadok-nadzvichajnoi-situacii>
3. <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/24526#section=FIFRA-Requirements>
4. <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/222#section=Safe-Storage>
5. <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/#query=nitrous%20oxide%20first%20aid>
6. <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/5462309#section=Toxic-Combustion-Products>
7. https://academy.nszu.gov.ua/pluginfile.php/179250/mod_resource/content/1/36281-dn_506_20_03_2022_dod.pdf?fbclid=IwAR3anr5M4ibMd3akFsJbaU63zscFaBi4ZNjHal7ZZyTSN2FQOitRgFauc_A
8. <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/313#section=Protein-Bound-3D-Structures>
9. <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/#query=sulfur%20dioxide%20poisoning>
10. <https://dsns.gov.ua/upload/1/3/6/1/3/2021-9-6-dovidnik-ryatuvalnika-pri-radiaciniix-avariyax.pdf>