

МІСЦЯ, ЩО ВРЯТУЮТЬ ВАМ ЖИТТЯ

Правильно вибране місце у громадському транспорті часто рятує людям життя у разі аварії

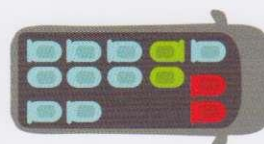
АВТОМОБІЛЬ

У машині безпечніше сидіти за водієм і на задньому сидінні посередині, оскільки ця частина салону автомобіля менше деформується у випадку лобового зіткнення



МІКРОАВТОБУС

Безпечніше за все сидіти на тих місцях, які повернені в протилежному напрямку руху. Якщо транспорт різко загальмує, то буде менше ймовірності вдаритися головою об спинку сидіння попереду



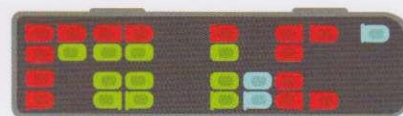
ТРОЛЕЙБУС

Зважаючи на те, що якщо рух є правостороннім, краще сидіти праворуч від проходу, оскільки тролейбус, який їде назустріч, рухається по лівій стороні від тролейбуса, в якому перебуваєте ви. Місця, розміщені посередині і повернені протилежно напрямку руху також вважаються безпечними



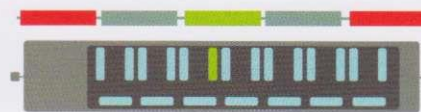
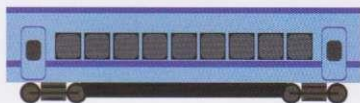
АВТОБУС

Краще за все сидіти посередині салону за напрямком руху, тому що ці місця розміщені далі від транспорту, який їде назустріч



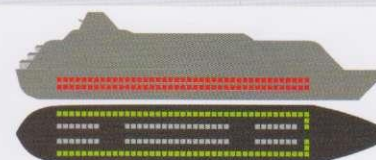
ПОЇЗД

Безпечнішими є середні вагони потяга, тому що перший і останній вагон можуть деформуватися під час зіткнення або зійти з рейок



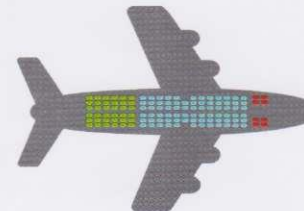
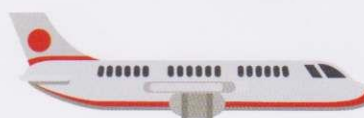
ВОДНИЙ ТРАНСПОРТ

Тут краще вибрати місця на палубі і розміщені поруч з нею. У нижніх каютах небезпечно, тому що ця частина судна занурюється під воду першою. З неї буде складно вибратися



ЛІТАК

Експерти припускають, що сидіти в хвості безпечніше, однак єдиної думки на цей рахунок немає



ГРИБИ – «НЕБЕЗПЕЧНІ ДАРУНКИ» ЛІСУ

ГРИБИ – це смачний дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й смерті.



ЇСТІВНІ ГРИБИ

Білий гриб (боровик)
Підосичник і підберезник
Рижик
Сироїжка
Опеньок
Груздь
Печериця
Маслюк



ОТРУЙНІ ГРИБИ

Бліда поганка
Мухомор весняний
Мухомор червоний
Несправжній опеньок сірчано-жовтий
Сатанинський гриб
Іноцибе волокнистий



БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ, ЗБИРАЮЧИ ТА ГОТУЮЧИ ГРИБИ!

- Ніколи не збирайте гриби, якщо не впевнені, що знаєте їх.
- Не збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах; старі, в'ялі, червиві або ослизлі; пластинчаті гриби, у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка білого кольору.
- Не куштуйте сирі гриби на смак.
- Повторно сортуйте гриби вдома, особливо ті, які збирали діти.
- Гриби ретельно промивайте, у маслюків знімайте з капелюшка слизьку плівку.
- Гриби підлягають кулінарній обробці у день збору, не пізніше.
- При обробці гриби потрібно обов'язково прокип'ятити 7–10 хвилин, після чого воду злити і промити. Лише тоді їх можна варити або смажити.
- Обов'язково вимочіть або відваріть їстівні гриби, які використовують для соління, так позбуваються гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку.
- Не пригортайте в жодному разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.
- Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів, щоб уникнути ботулізму. Гриби, які довго зберігалися, обов'язково прокип'ятіть 10–15 хвилин.
- Щоб запобігти отруєнню грибами, купуйте їх тільки у відведених для продажу місцях, уникайте стихійних ринків.



СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ



нудота,
блювота



біль у животі



посилене
потовиділення



зниження
артеріального
тиску



судоми



мимовільне
сечовиділення



пронеси



розвиток симптомів
серцево-судинної
недостатності



ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ



Викличте «Швидку медичну допомогу»



Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5–6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; викликайте блювоту; прийміть активоване вугілля (10–12 пігулок залежно від маси тіла), промивайте шлунок до того часу поки промивні води стануть чистими



Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву або злегка підсолону воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану

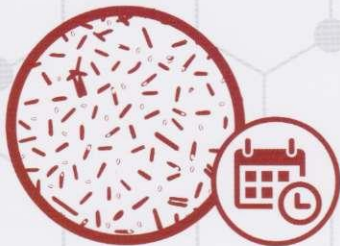


З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.



ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ вживати будь-які ліки та їжу, а також алкогольні напої, молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишківнику. Займатися будь-якими іншими видами самолікування.

БОТУЛІЗМ

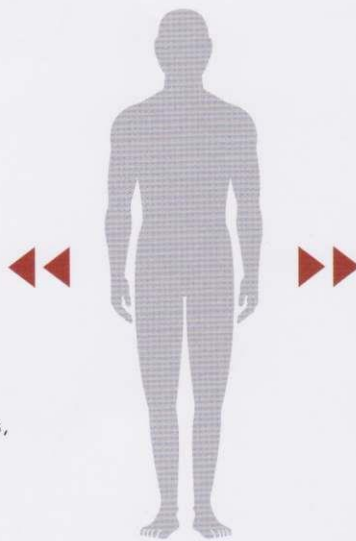


▶▶ Збудником є бактерія *Clostridium botulinum*, яка виділяє ботулотоксин — найсильніший з відомих науці органічних токсинів. Він витримує температуру до 120°C і характеризується ураженням нервової системи

Інкубаційний період триває від кількох годин до п'яти днів

ЗАРАЖЕННЯ МОЖЕ ВІДБУТИСЯ ПІД ЧАС ВЖИВАННЯ

- продуктів тваринного й рослинного походження
- забруднених клостридіями фруктів та овочів
- неправильно консервованих продуктів
- просрочених або неправильно приготовлених м'ясних консервів, ковбаси, шинки
- копченої риби



СИМПТОМИ БОТУЛІЗМУ

- біль у животі
- нудота
- діарея
- здуття живота, запор
- головний біль
- порушення в роботі серця
- температура тіла підвищується й знижується через добу
- нездужання і загальна слабкість

ГОЛОВНИМИ СИМПТОМАМИ, ЩО ВІДРІЗНЯЮТЬ БОТУЛІЗМ ВІД ХАРЧОВОГО ОТРУЄННЯ, Є:

- 1 двоїння в очах, інші порушення зору
- 2 слабка реакція зіниць на світловий подразник
- 3 слабкість у м'язах, починаючи з потиличних (тому хворий погано утримує голову вертикально)
- 4 важко ковтати і висолоплювати язика
- 5 млявість, при цьому чутливість зберігається
- 6 сухість у роті
- 7 на корені язика накопичується слиз
- 8 зміна тембру голосу
- 9 обличчя стає малоемоційним, схожим на маску
- 10 слизова ротової порожнини має яскраво-червоний колір
- 11 дихання поверхневе

У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ СИМПТОМІВ ПОТРІБНО НЕГАЙНО

- викликати швидку допомогу
- до приїзду медиків починати промивати шлунок
- прийняти сорбенти

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАННЯ

- Перед вживанням продукти необхідно прогріти при температурі 120°C протягом 30 хв
- Копчена риба, ковбасні вироби і сало мають зберігатись при температурі не вище 10°C
- Фрукти й овочі мають бути свіжими, а також ретельно очищатись від пилу і бруду

ЩОМІСЯЧНИЙ ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧНИЙ ЖУРНАЛ

**НАДЗВИЧАЙНА
СИТУАЦІЯ +**

**ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ
ПРО БЕЗПЕКУ З НАМИ!**

ПЕРЕДПЛАТНІ ІНДЕКСИ

60050, 60055
www.ns-plus.com.ua