

Виконання двох штучних вдихів повинно тривати не більше 5 секунд; якщо відсутні засоби чи бар'єрні пристрої для проведення штучного дихання – провести лише компресію.

Припинити проведення серцево-легеневої реанімації в дитини до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги в таких випадках:

- відновлення самостійного нормального дихання, координованої рухової активності, відкривання очей;
- виникненні загрози життю особи, яка надає допомогу та/або дитині;
- неможливості проведення серцево-легеневої реанімації внаслідок значного фізичного виснаження.

Висновки. На підставі статистичних даних щодо загиблих і травмованих людей, які потрапили в зону активних бойових дій, основних причин загибелі, а також аналізу нормативно-правових актів із питань надання домедичної допомоги постраждалим особами, які не мають медичної освіти, було виділено основні невідкладні стани постраждалих (втрата свідомості, порушення дихання в дорослих і немовлят, наявність масованої кровотечі), які можуть призвести до трагічних наслідків, якщо ніхто з тих, хто знаходиться поруч, не розпочне надавати домедичну допомогу до приїзду екстреної медичної допомоги.

Література

1. Указ Президента України № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>
2. Наказ МОЗ України від 09 березня 2022 року № 441 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text>.
3. Основи організації медичного забезпечення населення в умовах надзвичайних ситуацій. Під ред. В.В. Дудинця, В.О. Волошина. К. : Медкол, 1999.
4. Дубицький А.Ю., Семенов І.О., Чепкий Л.П. Медицина катастроф: навчальний посібник. «Курс», 1999.
5. Воробйов О.О., Кардаш В.Е. Медицина надзвичайних ситуацій: навчальний посібник. Чернівці, 2000.

Що робити, коли стався обвал будівлі або як вижити під завалами

Олександр Березан

Актуальність. За даними Головного управління Державної служби з надзвичайних ситуацій України в Харківській області на Слобожанщині станом на сьогодні зруйновано та пошкоджено понад **9620** будинків, у тому числі:

- у Харкові **1428** будинків (**1020** багатоповерхових і **410** приватних);
- в області **8190** будинків (багатоповерхових **831** і **7358** приватних).

Багато людей загинули або травмовані внаслідок руйнування їх осель.



За рік повномасштабної війни в Харківській області через ракетні та артилерійські обстріли, авіаційні удари, а також безпосередньо від рук окупантів: загинуло **1670** цивільних осіб (у т. ч. **74** дитини) та **2596** людей поранено.

Зрозуміло, що ці дані не повні, оскільки активні бойові дії продовжуються, тривають щоденні ракетні й артилерійські та мінометні обстріли у прикордонних територіальних громадах нашої області. Щоденно ми чуємо і читаємо повідомлення про чергові втрати.

Тому цілком логічно, що тема сьогоденної публікації носить актуальний і прикладний характер.

Яка ймовірність вижити під завалами? Від чого це залежить?

Безпосередньо під завалами зруйнованих будівель (за даними Головного управління ДСНС України в Харківській області) загинуло **273** особи. Але – уага! – **308** осіб бійцями пожежно-рятувальної служби було врятовано.

Цей факт свідчить про те, що ймовірність вижити, опинившись під завалами будівлі, досить висока, але слід пам'ятати про деякі конструктивні переваги та недоліки будівель.

Багатоповерхові будинки конструктивно відрізняються один від одного: одні цегляні, інші панельні або монолітні.

Панельні – менш безпечні. При попаданні снаряду чи ракети в панельний будинок ймовірність масштабних руйнувань набагато більша. І чим вищий такий будинок, тим він менш безпечний.

У цегельному чи монолітному будинку – безпечніше. Елементи конструкції таких будівель більш стійкі до руйнувань.

Про безпечне місце в помешканні. Безпосередньо в помешканні безпечніше перебувати в приміщенні, де якнайбільше несучих конструкцій, подалі від вікон і зовнішніх стін. Найкраще, якщо це буде вітальня, підійде також ванна кімната. У панельних будинках вона здебільшого має моноконструкцію, тобто всі її стіни монолітні, це дає переваги щодо інших приміщень помешкання, де стіни мають між собою стики, а відповідно, і більше ймовірності «складання».

Головне, якщо почався обстріл, а ви не встигли пройти до укриття, то варто очікувати його закінчення, як було зазначено, використовуючи всім відоме правило «двох стін», при цьому якнайближче до виходу з помешкання. Слід пам'ятати, що вхідні двері розміщуються в несучій стіні. Це важливо.

Приватні оселі. Добре, якщо у вашому приватному будинку є підвальне приміщення. Краще, якщо воно має запасний вихід і обладнане вентиляцією. На крайній випадок укриттям може слугувати звичайний похідний погріб. У разі, коли помешкання не обладнане ні тим, ні іншим, слід застосовувати правила безпеки, про які йшлося вище.

Фахівці радять у випадку, коли в приватному помешканні немає ні підвалу, ні погреба, обладнати у своєму садочку, чи на городі найпростіше укриття, а саме: викопати в землі щілину (яму) шириною один-півтора метра, завдовжки біля двох метрів і глибиною до півтора – двох метрів, перекривши її підручними засобами (дошками, брусом тощо). У такому укритті можна безпечно перечекаати ракетний чи артилерійсько-мінометний обстріл.

Таким чином, ймовірність вижити під завалами є! І про це свідчить як статистика, так і свідчення рятувальників, які виконували роботи з пошуку і евакуації постраждалих, а саме: найчастіше під завалами знаходять живих людей саме ближче до входу в помешкання.

Що робити, коли знаходишся під завалами?

По-перше, варто заздалегідь подбати про свою безпеку та безпеку своїх рідних: забезпечити запас питної води та перев'язувальних матеріалів (бинти, джгут тощо). Бажано, щоб усе це було під рукою: у рюкзаку чи сумці разом із документами та грішми чи банківськими картками, зарядженим телефоном.

У разі, коли в родині є люди похилого віку, які фізично не спроможні самостійно пересуватися до укриття та постійно знаходяться в помешканні, варто обладнати для них місце відпочинку подалі від вікон і якомога ближче до виходу з помешкання. Рятувальники радять ззовні вхідних дверей пов'язати білий рушник, чи шматок тканини. Це буде свідченням того, що в помешканні перебуває людина, яка потребує сторонньої допомоги [1].

Що робити, коли стався обвал будівлі, як діяти?

- *Не панікувати.* Намагатися зберігати спокій. Складно уявити, як можна зберігати спокій, якщо людина опинилася під завалами будинку. Проте, варто спробувати не панікувати. Рятувальники прибудуть за лічені хвилини.
- *Кликати на допомогу.* Якщо хтось із людей почув вас – повідомте, що ви опинилися під завалами і вам потрібна допомога.
- *Чекаючи порятунку, намагайтеся не ворушитись,* щоб не спричинити ще більший завал. Якщо вас ніхто не чує і ви самі довгий час не чуєте рятувальників, доведеться спробувати звільнитися самостійно.
- *Постарайтеся звільнити руки і ноги.* Якщо вас завалило невеликими предметами – обережно відсуньте їх і звільніть простір біля себе, але не чіпайте предмети, на яких тримається завал.
- Під час роботи *продовжуйте кликати на допомогу.* Не мовчіть.
- Якщо це можливо – *підіпріть стелю* над вами підручними засобами, меблями, наприклад.
- Якщо ви нікого не чуєте і не можете звільнитися – *постарайтеся прийняти найбільш безпечну позу* й чекати порятунку. Рано чи пізно рятувальники обов'язково до вас доберуться.
- Коли ж вас *ніхто не чує*, стукайте по батареях, кричіть в отвір витяжної вентиляції або у вікно. Спробуйте скористатися телефоном.
- В очікуванні порятунку *постарайтеся уникнути переохолодження:* постеліть щось на підлогу, ляжте на бік і підкладіть під себе руку. Якщо не можете лягти, але є можливість сісти – сядьте й обхопіть коліна руками.

Пам'ятаємо: рятувальники, розбираючи завали, кожні 10 хвилин оголошують «хвилину тиші», щоб почути тих, хто потребує допомоги.

Чого ні в якому разі не можна робити, знаходячись під завалами?

Ні в якому разі не чіпайте великих конструкцій навколо. Можна зачепити один уламок, а обвалиться ще більше.

Якщо ви самі почули людину, яка опинилася під завалами – ні в якому разі не лізьте до неї на допомогу і не намагайтеся розібрати завал. Спробуйте заспокоїти її. Повідомте, що ви її чуєте. Розпитайте про її стан, надайте рекомендації, про які можете пам'ятати самі. Підтримайте своїм оптимізмом. Головне, не намагайтеся самостійно розбирати завали. Ви, не маючи повної і об'єктивної інформації про

стан будівельних конструкцій, можете тільки нашкодити. Такий «героїзм» може коштувати життя і вам, і постраждалій людині.

Зателефонуйте на номер 112 і повідомте, де стався завал і скільки людей може перебувати під ним. У жодному разі не запалюйте вогонь — це може призвести до вибуху, якщо ваша оселя підключена до централізованого газопостачання [2].

Що робити, якщо людина під завалами травмована? Або ж частину тіла, чи кінцівки сильно придавило?

Після звільнення простору біля себе огляньте своє тіло. Поворухіть кінцівками. Якщо ви поранені – спробуйте накласти пов'язки на рани зі шматків одягу й зафіксуйте зламані кінцівки.

Якщо вам затиснуло уламком руку чи ногу, не намагайтеся її дістати самотужки. Чекайте на рятувальників.

Чи є сенс звати на допомогу? Хіба можна бути почутим під завалами? Як правильно кликати на допомогу?

За свідченнями самих рятувальників, більшу частину постраждалих, які опинилися під завалами, вони знаходили й рятували, орієнтуючись саме на крики та сигнали про допомогу. Є навіть неписане правило – розбирати в першу чергу саме ті завали, де відомо, що там є люди.

Крім того, слід пам'ятати про те, що в Харкові під час рятувальних операцій до підрозділів ДСНС долучаються кінологи зі своїми помічниками. Спеціально навчені та дресировані собаки відчують і повідомляють гавканням про наявність постраждалих під завалами, навіть якщо ті не подають сигналів тривоги.

А щодо того як правильно кликати на допомогу, то підійдуть різні варіанти: голосом, свистом, постукуванням по залишках стін або батареях опалення. Найкраще телефонувати:

- 112 – єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби);
- 101 - пожежно-рятувальна служба;
- 102 – національна поліція;
- 103 – швидка медична допомога;
- 104 – аварійна служба газової мережі;
- 0 800 501 482 – телефон довіри СБУ [3].

Чи можна родичам самотійно розгрібати завали будинку, щоб урятувати тих, хто знаходиться під завалами?

Якщо йдеться про багатоповерхівку й масштабні завали, то не варто навіть думати про самотійне розгрібання завалів. Голіруч, без відповідного інженерного обладнання, без відповідних знань і навичок годі сподіватися на позитивний результат. Можна лише нашкодити тим, хто очікує на допомогу.

Найкраще і найбільше, чим ви зможете допомогти, це повідомити керівнику рятувальних робіт про можливе перебування ваших родичів у тій чи іншій квартирі. Можете також узяти участь у рятувальних роботах, але під керівництвом фахових рятувальників. Можливо, знадобляться ваші зусилля на допоміжних роботах: підносити, відносити, подавати, прибирати тощо.

Головне – не панікувати, не зчиняти галас і не заважати професіоналам виконувати свою роботу.

Як підсумок: усім мешканцям нашого міста й області варто прислуховуватися до повідомлень системи оповіщення цивільного захисту.

Доцільно визначитися щодо найближчого укриття та перебувати там до того часу, поки небезпека не відступить.

Якщо існує загроза обвалу (обвалився один із під'їздів будівлі) – *тікайте!* *Дотримуйтеся простих правил:* якомога швидше залиште будівлю, не користуйтеся ліфтом, спускайтеся сходами, прихопіть тривожну валізу, за умови, що це вас не затримає в помешканні, повідомте інших людей про загрозу обвалу, не створюйте тисняву під час евакуації; на вулиці відійдіть на безпечну відстань від аварійної будівлі; зупиняйте тих, хто намагається вистрибнути з балконів і вікон вище першого поверху; якщо можливості залишити будівлю немає, займіть найбільш безпечну позицію: отвори дверей, кути приміщень, вітальня, ванна кімната, сховайтеся під столом, тримайтеся подалі від вікон, не виходьте на балкон; за можливості перекрийте газ, знеструмте приміщення.

Література

1. Гур'єв С. О. та ін. Основи виживання: заходи, що забезпечують життєдіяльність в умовах автономного існування при надзвичайних ситуаціях: навчальний посібник. К.: ІДУЦЗ УЦЗУ, УНПЦЕМД та МК МОЗ України, 2009. 209 с.
2. Адаменко М. І., Гелета О. В., Федюк І. Б. Аварійно-рятувальні та аварійно-відбудовні роботи. Харків: Харківська друкарня №16, 2002. 65 с.
3. Аветисян В. Г. Організація аварійно-рятувальних робіт на зруйнованих будівлях: практичний посібник. Харків: АЦЗУ, 2004. 71 с.

Мінна безпека або як уберегти дітей від нещасних випадків

Олександр Березан

Актуальність. За даними Моніторингової місії ООН з прав людини в Україні, наша держава увійшла до переліку країн, найбільш забруднених мінами. Міни та вибухонебезпечні предмети за період з 24 лютого 2022 року по теперішній час спричинили 75 жертв серед дітей.

За даними Державної служби України з надзвичайних ситуацій, в Україні близько 174 тис.

кв. км територій (30%), потенційно забруднених мінами та іншими вибухонебезпечними предметами. Ідеться про сотні тисяч тонн різного вибухонебезпечного залізяччя.

Фахівці повідомляють про випадки мінування дитячих іграшок та інших предметів, які привертають увагу малюків, а тому становлять велику загрозу для їхнього життя та здоров'я.

Діти є особливою групою ризику, адже їхня цікавість або неуважність можуть коштувати їм життя та здоров'я.

Наслідки необережного поводження з ВВП. За даними ГУ ДСНС України в Харківській області, станом на кінець лютого 2023 року внаслідок підриву на залишках бойових дій постраждало 170 мирних жителів Слобожанщини, у тому числі 30 осіб загинуло.

