



УКРАЇНА
ОДЕСЬКА ОБЛАСНА РАДА

РОЗПОРЯДЖЕННЯ

23 лютого 2022 року

№ 91/2022-ОР

**Про затвердження інструкцій з охорони праці та пожежної безпеки
для працівників апарату обласної ради**

Відповідно до законів України «Про місцеве самоврядування в Україні» та «Про охорону праці», Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29.01.1998 № 9 (зі змінами), з метою організації та забезпечення пожежної безпеки та охорони праці:

1. Затвердити інструкції з охорони праці та пожежної безпеки для працівників апарату обласної ради:

- Інструкцію № 1 вступного інструктажу з охорони праці для працівників апарату Одеської обласної ради (додаток 1);

- Інструкцію № 2 первинного інструктажу з охорони праці для працівників апарату Одеської обласної ради (додаток 2);

- Інструкцію № 3 повторного інструктажу з охорони праці для працівників апарату Одеської обласної ради (додаток 3);

- Інструкцію № 4 з охорони праці для працівників апарату Одеської обласної ради у службових приміщеннях (додаток 4);

- Інструкцію № 5 з охорони праці під час роботи за комп'ютером (додаток 5);

- Інструкцію № 6 з пожежної безпеки (додаток 6);

- Інструкцію № 7 вступного інструктажу з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях для працівників апарату Одеської обласної ради (додаток 7);

- Інструкцію № 8 первинного інструктажу з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях для працівників апарату Одеської обласної ради (додаток 8);

- Інструкцію № 9 повторного інструктажу з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях для працівників апарату Одеської обласної ради (додаток 9);

- Інструкцію № 10 з надання першої долікарської допомоги (додаток 10).

2. Відповідальному за пожежну безпеку та охорону праці в апараті обласної ради забезпечити ознайомлення працівників апарату з цим розпорядженням під особистий підпис.

3. Контроль за виконанням цього розпорядження покласти на керуючого справами апарату обласної ради Балана О.

Голова обласної ради



Григорій ДІДЕНКО

Додаток 1
до розпорядження голови
обласної ради
від 23 лютого 2022 року
№ 91/2022-ОР

ІНСТРУКЦІЯ № 1

Вступний інструктаж з питань охорони праці для працівників апарату Одеської обласної ради

Загальні відомості

Одеська обласна рада розташована у будівлі за адресою: просп. Шевченка, 4, м. Одеса. Це шестиповерхова споруда, обладнана відповідними інженерними мережами та технічним устаткуванням для забезпечення належних санітарно-побутових умов працівникам.

Загальні правила поведінки працівників у службових та загальних приміщеннях

Відповідно до «Правил внутрішнього трудового розпорядку для працівників апарату Одеської обласної ради» кожен працівник зобов'язаний:

- берегти державну та комунальну власність;
- повністю виконувати вимоги охорони праці, пожежної безпеки, передбачені відповідними правилами, інструкціями, наказами, розпорядженнями;
- тримати в порядку й чистоті своє робоче місце, не порушувати санітарні правила у службових та загальних приміщеннях;
- утримуватись від дій, які заважають іншим працівникам виконувати свої обов'язки;
- дотримуватися дисципліни праці і виконувати правила внутрішнього розпорядку.

Працівник зобов'язаний:

- знати і виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці;
- додержуватися зобов'язань щодо охорони праці, передбачених правилами внутрішнього трудового розпорядку;
- співпрацювати з адміністрацією у справі організації безпечних і нешкідливих умов праці, особисто вживати посильних заходів щодо усунення будь-якої ситуації, яка створює загрозу його здоров'ю чи життю або здоров'ю людей, які його оточують, повідомляти про небезпеку безпосередньо керівника або іншу посадову особу.

Працівник має право відмовитися від дорученої роботи, якщо створилась виробнича ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я.

Реалізацію конституційного права працівників на охорону життя і здоров'я у процесі трудової діяльності визначає Закон України «Про охорону праці». Дія Закону поширюється на всіх юридичних осіб, які відповідно до законодавства використовують найману працю, та на всіх працівників.

Законодавство про охорону праці складається із Закону України «Про охорону праці», Кодексу законів про працю України, Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності».

В обласній раді для працівників встановлений п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними. Робочий день розпочинається о 08.00 ранку і закінчується о 17.00, а також згідно з розпорядженням голови обласної ради від 29.11.2021 № 411/2021-КР «Про встановлення гнучкого (фіксованого) режиму робочого часу працівникам виконавчого апарату обласної ради» на бажання працівника, який працює у святковий або вихідний день, йому може бути наданий інший день відпочинку.

Усі працівники під час прийняття на роботу і в процесі роботи проходять навчання, інструктаж з питань охорони праці, надання першої допомоги потерпілим від нещасних випадків, про правильні дії під час виникнення аварій. Допуск до роботи осіб, які не пройшли навчання, інструктаж і перевірку знань з охорони праці, забороняється.

Основні небезпечні та шкідливі виробничі фактори. Методи та засоби запобігання нещасним випадкам, засоби індивідуального та колективного захисту

Небезпечними факторами є відкриті електричні розетки, переносні електричні подовжувачі з відкритими розетками, оргтехнічне обладнання з електричними приводами (комп'ютери, ксерокопіювальна техніка), побутові електрообігрівачі, електроплити, електрочайники, електрокип'ятильники, мікрохвильові печі, холодильники.

У всіх приміщеннях біля електророзеток повинні бути встановлені трафаретні яскраві надписи, що вказують на величину напруги.

Мокрими руками вмикати та вимикати з електромережі електроприлади не можна.

Перед користуванням електроприладами необхідно візуально перевірити цілісність електродротів (кабелів), електровилок. Електроприладами з пошкодженими електродротами (кабелями) або електровилками користуватись забороняється. Комп'ютери повинні вмикатися в розетки з клемою заземлення.

В екстремальних ситуаціях (стихійне лихо, пожежа та інше) працівникам необхідно від'єднати від електромережі електроприлади, залишити приміщення й евакуюватися відповідно до планів-схем евакуації, розміщених на кожному поверсі будівлі.

Основні вимоги виробничої санітарії та особистої гігієни

Система побутової внутрішньої каналізації санітарно-побутових приміщень повинна підтримуватись у нормальному технічному стані, щоб не допустити утворення осередків антисанітарії. Під час користування санітарно-побутовими приладами не допускати їх закупорювання.

Обставини і причини можливих нещасних випадків і аварій

З огляду на те, що поверхні східців міжповерхових сходин у зволоженому стані являють собою небезпеку травм під час падіння, повинна бути особлива увага та обережність з боку працівників під час вологого прибирання східців і змочених підосів взуття від дощу та снігопаду.

У процесі постійного щоденного багатогодинного користування комп'ютерами виникає так званий «зоровий синдром» від кінескопів моніторів. Для усунення цього негативного явища необхідно щоб монітори, відповідали до технічних параметрів.

Забороняється користуватися електроприладами з пошкодженою ізоляцією електродротів (кабелів), а також підєднувати електроприлади мокрими руками.

Пожежна безпека

Для забезпечення пожежної безпеки необхідно суворо виконувати і постійно дотримуватися норм і правил пожежної безпеки.

У приміщеннях забороняється:

- користуватись електронагрівачами з відкритими елементами з метою опалення, приготування їжі тощо;
- палити й застосовувати відкритий вогонь у службових та інших приміщеннях. Виконання вогнебезпечних робіт здійснювати тільки з дозволу адміністрації;
- користуватися пошкодженими розетками та подовжувачами, вимикачами й іншими електроприладами;
- обертати електролампи і світильники папером, тканиною та іншими легкозаймистими матеріалами, експлуатувати їх зі знятими ковпаками;
- залишати без догляду, під час виходу із приміщення увімкненими в електромережу нагрівальні прилади, радіоприймачі тощо.

Порядок дій у разі пожежі

У разі виникнення пожежі (ознак горіння) кожний працівник зобов'язаний терміново зателефонувати за номером 101. Якщо можливо, вжити заходів щодо евакуації людей, гасіння пожежі наявними засобами пожежогасіння та збереження матеріальних цінностей.

Перша допомога потерпілим

Дії працюючих у разі виникнення нещасного випадку. Надання першої медичної допомоги треба починати з оцінювання загального стану потерпілого і на підставі цього скласти думку про характер пошкодження.

У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно почати проведення штучного дихання та зовнішнього масажу серця, якомога швидше викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

Керуючий справами
апарату обласної ради



Олександр БАЛАН

ІНСТРУКЦІЯ № 2

Первинний інструктаж з питань охорони праці для працівників апарату Одеської обласної ради

Загальні відомості про установу

Одеська обласна рада розташована у будівлі за адресою: просп. Шевченка, 4, м. Одеса. Це шестиповерхова споруда, обладнана відповідними інженерними мережами та технічним устаткуванням для забезпечення належних санітарно-побутових умов працівникам.

Загальні правила поведінки працівників у службових та загальних приміщеннях

Відповідно до «Правил внутрішнього трудового розпорядку для працівників апарату Одеської обласної ради» кожен працівник зобов'язаний:

- берегти державну та комунальну власність;
- повністю виконувати вимоги охорони праці, пожежної безпеки, передбачені відповідними правилами, інструкціями, наказами, розпорядженнями;
- тримати в порядку й чистоті своє робоче місце, не порушувати санітарні правила у службових та загальних приміщеннях;
- утримуватись від дій, які заважають іншим працівникам виконувати свої обов'язки;
- дотримуватися дисципліни праці і виконувати правила внутрішнього розпорядку.

Працівник зобов'язаний:

- знати і виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці;
- дотримуватися зобов'язань щодо охорони праці, передбачених правилами внутрішнього трудового розпорядку установи;
- співпрацювати з адміністрацією у справі організації безпечних і нешкідливих умов праці, особисто вживати посильних заходів щодо усунення будь-якої ситуації, яка створює загрозу його здоров'ю чи життю або здоров'ю людей, які його оточують, повідомляти про небезпеку безпосередньо керівника або іншу посадову особу.

Працівник має право відмовитися від дорученої роботи, якщо створилась виробнича ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я.

Реалізацію конституційного права працівників на охорону життя і здоров'я у процесі трудової діяльності визначає Закон України «Про охорону праці». Дія Закону поширюється на всіх юридичних осіб, які відповідно до законодавства використовують найману працю, та на всіх працівників. Законодавство про охорону праці складається із Закону України «Про охорону

праці», Кодексу законів про працю України, Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності».

В обласній раді для працівників встановлений п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними. Робочий день розпочинається о 08.00 ранку і закінчується о 17.00, а також згідно з розпорядженням голови обласної ради від 29.11.2021 № 411/2021-КР «Про встановлення гнучкого (фіксованого) режиму робочого часу працівникам виконавчого апарату обласної ради» на бажання працівника, який працює у святковий або вихідний день, йому може бути наданий інший день відпочинку.

Усі працівники під час прийняття на роботу і в процесі роботи проходять навчання, інструктаж з питань охорони праці, надання першої допомоги потерпілим від нещасних випадків, про правильні дії під час виникнення аварій. Допуск до роботи осіб, які не пройшли навчання, інструктаж і перевірку знань з охорони праці, забороняється.

Основні небезпечні та шкідливі виробничі фактори. Методи та засоби запобігання нещасним випадкам, засоби індивідуального та колективного захисту

Небезпечними факторами є відкриті електричні розетки, переносні електричні подовжувачі з відкритими розетками, оргтехнічне обладнання з електричними приводами (комп'ютери, ксерокопіювальна техніка), побутові електрообігрівачі, електроплити, електрочайники, електрокип'ятильники, мікрохвильові печі, холодильники.

У всіх приміщеннях біля електророзеток повинні бути встановлені трафаретні яскраві надписи, що вказують на величину напруги.

Мокрими руками вмикати та вимикати з електромережі електроприлади не можна.

Перед користуванням електроприладами необхідно візуально перевірити цілісність електродротів (кабелів), електровилок. Електроприладами з пошкодженими електродротами (кабелями) або електровилками користуватись забороняється. Комп'ютери повинні вмикатися в розетки з клемою заземлення.

В екстремальних ситуаціях (стихійне лихо, пожежа та інше) працівникам необхідно відеднати від електромережі електроприлади, залишити приміщення й евакуюватися відповідно до планів-схем евакуації, розміщених на кожному поверсі будівлі.

Основні вимоги виробничої санітарії та особистої гігієни

Система побутової внутрішньої каналізації санітарно-побутових приміщень повинна підтримуватись у нормальному технічному стані, щоб не допустити утворення осередків антисанітарії. Під час користування санітарно-побутовими приладами не допускати їх закупорювання.

Обставини і причини можливих нещасних випадків і аварій

З огляду на те, що поверхні східців міжповерхових сходин у зволоженому стані являють собою небезпеку травм під час падіння, повинна бути особлива увага та обережність з боку працівників під час вологого прибирання східців і змочених підосів взуття від дощу та снігопаду.

У процесі постійного щоденного багатогодинного користування комп'ютерами виникає так званий «зоровий синдром» від кінескопів моніторів. Для усунення цього негативного явища необхідно щоб монітори, відповідали до технічних параметрів.

Забороняється користуватися електроприладами з пошкодженою ізоляцією електродротів (кабелів), а також під'єднувати електроприлади мокрими руками.

Пожежна безпека

Для забезпечення пожежної безпеки необхідно суворо виконувати і постійно дотримуватися норм і правил пожежної безпеки.

У приміщеннях забороняється:

- користуватись електронагрівачами з відкритими елементами з метою опалення, приготування їжі тощо;
- палити й застосовувати відкритий вогонь у службових та інших приміщеннях. Виконання вогнебезпечних робіт здійснювати тільки з дозволу адміністрації;
- користуватися пошкодженими розетками та подовжувачами, вимикачами й іншими електроприладами;
- обертати електролампи і світильники папером, тканиною та іншими легкозаймистими матеріалами, експлуатувати їх зі знятими ковпаками;
- залишати без догляду, під час виходу із приміщення увімкненими в електромережу нагрівальні прилади, радіоприймачі тощо.

Порядок дій у разі пожежі:

У разі виникнення пожежі (ознак горіння) кожний працівник зобов'язаний терміново зателефонувати за номером 101. Якщо можливо, вжити заходів щодо евакуації людей, гасіння пожежі наявними засобами пожежогасіння та збереження матеріальних цінностей.

Перша допомога потерпілим

Дії працюючих у разі виникнення нещасного випадку. Надання першої медичної допомоги треба починати з оцінювання загального стану потерпілого і на підставі цього скласти думку про характер пошкодження.

У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно почати проведення штучного дихання та зовнішнього масажу серця, якомога швидше викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

Керуючий справами
апарату обласної ради



Олександр БАЛАН

ІНСТРУКЦІЯ № 3

Повторний інструктаж з питань охорони праці для працівників апарату Одеської обласної ради

Загальні відомості

Одеська обласна рада розташована у будівлі за адресою: просп. Шевченка, 4, м. Одеса. Це шестиповерхова споруда, обладнана відповідними інженерними мережами та технічним устаткуванням для забезпечення належних санітарно-побутових умов працівникам.

Загальні правила поведінки працівників у службових та загальних приміщеннях

Відповідно до «Правил внутрішнього трудового розпорядку для працівників апарату Одеської обласної ради» кожен працівник зобов'язаний:

- берегти державну та комунальну власність;
- повністю виконувати вимоги охорони праці, пожежної безпеки, передбачені відповідними правилами, інструкціями, наказами, розпорядженнями;
- тримати в порядку й чистоті своє робоче місце, не порушувати санітарні правила у службових та загальних приміщеннях;
- утримуватись від дій, які заважають іншим працівникам виконувати свої обов'язки;
- дотримуватися дисципліни праці і виконувати правила внутрішнього розпорядку.

Працівник зобов'язаний:

- знати і виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці;
- додержуватися зобов'язань щодо охорони праці, передбачених правилами внутрішнього трудового розпорядку;
- співпрацювати з адміністрацією у справі організації безпечних і нешкідливих умов праці, особисто вживати посильних заходів щодо усунення будь-якої ситуації, яка створює загрозу його здоров'ю чи життю або здоров'ю людей, які його оточують, повідомляти про небезпеку безпосередньо керівника або іншу посадову особу.

Працівник має право відмовитися від дорученої роботи, якщо створилась виробнича ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я.

Реалізацію конституційного права працівників на охорону життя і здоров'я у процесі трудової діяльності визначає Закон України «Про охорону праці». Дія Закону поширюється на всіх юридичних осіб, які відповідно до законодавства використовують найману працю, та на всіх працівників. Законодавство про охорону праці складається із Закону України «Про охорону праці», Кодексу законів про працю України, Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування від нещасного випадку на

виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності».

В обласній раді для працівників встановлений п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними. Робочий день розпочинається о 08.00 ранку і закінчується о 17.00, а також згідно з розпорядженням голови обласної ради від 29.11.2021 № 411/2021-КР «Про встановлення гнучкого (фіксованого) режиму робочого часу працівникам виконавчого апарату обласної ради» на бажання працівника, який працює у святковий або вихідний день, йому може бути наданий інший день відпочинку.

Усі працівники під час прийняття на роботу і в процесі роботи проходять навчання, інструктаж з питань охорони праці, надання першої допомоги потерпілим від нещасних випадків, про правильні дії під час виникнення аварій. Допуск до роботи осіб, які не пройшли навчання, інструктаж і перевірку знань з охорони праці, забороняється.

Основні небезпечні та шкідливі виробничі фактори. Методи та засоби запобігання нещасним випадкам, засоби індивідуального та колективного захисту

Небезпечними факторами є відкриті електричні розетки, переносні електричні подовжувачі з відкритими розетками, оргтехнічне обладнання з електричними приводами (комп'ютери, ксерокопіювальна техніка), побутові електрообігрівачі, електроплити, електрочайники, електрокип'ятильники, мікрохвильові печі, холодильники.

У всіх приміщеннях біля електророзеток повинні бути встановлені трафаретні яскраві надписи, що вказують на величину напруги.

Мокрими руками вмикати та вимикати з електромережі електроприлади не можна.

Перед користуванням електроприладами необхідно візуально перевірити цілісність електродротів (кабелів), електровилок. Електроприладами з пошкодженими електродротами (кабелями) або електровилками користуватись забороняється. Комп'ютери повинні вмикатися в розетки з клемою заземлення.

В екстремальних ситуаціях (стихійне лихо, пожежа та інше) працівникам необхідно від'єднати від електромережі електроприлади, залишити приміщення й евакуюватися відповідно до планів-схем евакуації, розміщених на кожному поверсі будівлі.

Основні вимоги виробничої санітарії та особистої гігієни

Система побутової внутрішньої каналізації санітарно-побутових приміщень повинна підтримуватись у нормальному технічному стані, щоб не допустити утворення осередків антисанітарії. Під час користування санітарно-побутовими приладами не допускати їх закупорювання.

Обставини і причини можливих нещасних випадків і аварій

З огляду на те, що поверхні східців міжповерхових сходин у зволоженому стані являють собою небезпеку травм під час падіння, повинна

бути особлива увага та обережність з боку працівників під час вологого прибирання східців і змочених підощв взуття від дощу та снігопаду.

У процесі постійного щоденного багатогодинного користування комп'ютерами виникає так званий «зоровий синдром» від кінескопів моніторів. Для усунення цього негативного явища необхідно щоб монітори, відповідали до технічних параметрів.

Забороняється користуватися електроприладами з пошкодженою ізоляцією електродротів (кабелів), а також під'єднувати електроприлади мокрими руками.

Пожежна безпека

Для забезпечення пожежної безпеки необхідно суворо виконувати і постійно дотримуватися норм і правил пожежної безпеки.

У приміщеннях забороняється:

- користуватись електронагрівачами з відкритими елементами з метою опалення, приготування їжі тощо;
- палити й застосовувати відкритий вогонь у службових та інших приміщеннях. Виконання вогнебезпечних робіт здійснювати тільки з дозволу адміністрації;
- користуватися пошкодженими розетками та подовжувачами, вимикачами й іншими електроприладами;
- обертати електролампи і світильники папером, тканиною та іншими легкозаймистими матеріалами, експлуатувати їх зі знятими ковпаками;
- залишати без догляду, під час виходу із приміщення увімкненими в електромережу нагрівальні прилади, радіоприймачі тощо.

Порядок дій у разі пожежі:

У разі виникнення пожежі (ознак горіння) кожний працівник зобов'язаний терміново зателефонувати за номером 101. Якщо можливо, вжити заходів щодо евакуації людей, гасіння пожежі наявними засобами пожежогасіння та збереження матеріальних цінностей.

Перша допомога потерпілим

Дії працюючих у разі виникнення нещасного випадку. Надання першої медичної допомоги треба починати з оцінювання загального стану потерпілого і на підставі цього скласти думку про характер пошкодження.

У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно приступити до проведення штучного дихання та зовнішнього масажу серця, якомога швидше викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

Керуючий справами
апарату обласної ради



Олександр БАЛАН

Додаток 4
до розпорядження голови
обласної ради
від 23 лютого 2022 року
№ 91/2022-ОР

ІНСТРУКЦІЯ № 4 **з охорони праці для працівників апарату Одеської обласної ради у** **службових приміщеннях**

1. Загальні положення

1.1. Дія інструкції поширюється на всіх працівників апарату Одеської обласної ради.

1.2. Інструкція розроблена на основі: Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29.01.1998 № 9 (зі змінами); Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 26.01.2005 № 15; Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджених наказом Мінсоцполітики від 14.02.2018 № 207; Загальних вимог стосовно забезпечення роботодавцями охорони праці працівників, затверджених наказом МНС від 25.01.2012 № 67; ДСанПіН 3.3.2.007-98 «Державні санітарні правила і норми роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин», затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 10.12.1998 № 7.

1.3. Працівник проходить інструктаж за цією інструкцією перед початком роботи (первинний інструктаж), а потім через кожні шість місяців (повторний інструктаж). Результати інструктажу заносять до журналу реєстрації інструктажів із питань охорони праці на робочому місці. У журналі після проходження інструктажу має бути підпис особи, яка проводить інструктаж, та працівника.

1.4. Основним обладнанням робочого місця працівника є персональний комп'ютер (системний блок, монітор, клавіатура, комп'ютерна миша) або ноутбук, якщо його постійно використовувати (далі — ПК), робочий стіл, крісло. Також у роботі використовують офісну оргтехніку (принтер, ксерокс, факс, сканер, шредер, проектор тощо) та канцелярське приладдя.

1.5. До роботи допускають працівників, які пройшли інструктажі з питань охорони праці та з пожежної безпеки.

1.6. Працівник зобов'язаний:

- виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку;
- знати та виконувати вимоги правил охорони праці, правил пожежної безпеки;
- не допускати за своє робоче місце сторонніх осіб;
- виконувати лише ту роботу, яку доручив йому керівник та з якої він пройшов інструктаж;

- не виконувати вказівок, які суперечать правилам охорони праці та пожежної безпеки;
- знати правила надання домедичної допомоги;
- знати розташування та вміти користуватися первинними засобами пожежогашіння;
- вміти працювати з ПК та оргтехнікою.

1.7. Небезпечні та шкідливі виробничі фактори, що можуть впливати на працівника:

- нерівномірність розподілу яскравості у полі зору;
- підвищена яскравість світлового зображення;
- ураження електричним струмом;
- напруга зору й уваги;
- тривалі статичні навантаження;
- падіння, протяги.

1.8. Офісні приміщення мають бути з природним і штучним освітленням.

1.9. Під час розміщення робочих місць необхідно унеможливити протяги, пряме засвічування екрана природним освітленням. Світлові відблиски з клавіатури, екрана та інших частин ПК у напрямку очей працівника неприпустимі.

1.10. Під час розташування елементів робочого місця варто враховувати:

- робочу позу працівника;
- простір для розміщення працівника;
- можливість огляду елементів робочого місця;
- можливість огляду простору поза межами робочого місця;
- можливість робити записи, розміщувати на робочому столі документацію та матеріали, які використовує працівник.

1.11. Розташування елементів робочого місця не повинне заважати рухам та переміщенню для експлуатування ПК.

1.12. Розташовувати монітор необхідно так, щоб відстань від поверхні екрана до очей працівника була 600-700 мм залежно від розміру екрана та шрифту (зображення).

1.13. Зображення на екрані має бути стабільним, без миготінь.

1.14. Необхідно розміщувати клавіатуру на робочому столі або окремому столі на відстані 100-300 мм від краю з боку працівника. Положення клавіатури та кут її нахилу залежить від побажання працівника - кут нахилу у межах 5-15 градусів. Не допускати хитання клавіатури.

1.15. Конструкція робочого столу має бути такою, щоб оптимально розмістити на робочій поверхні обладнання, що використовують, із урахуванням кількості, розмірів, конструктивних особливостей та характеру його роботи.

1.16. Крісло має забезпечувати підтримування раціональної робочої пози під час виконання основних виробничих операцій та можливість зміни пози.

1.17. Раціональна поза працівника:

- ступні розташовані на підлозі або на підставці для ніг;
- стегна зорієнтовані у горизонтальній площині;
- верхні ділянки рук вертикальні;
- кут ліктьового суглоба у межах 70-90 градусів;
- зап'ястя зігнуті під кутом не більше ніж 20 градусів;
- нахил голови у межах 15-20 градусів.

1.18. Щоб забезпечити оптимальну робочу позу необхідно:

- засоби праці, з якими працівник має тривалий або найбільш частий зоровий контакт, розмістити у центрі зони зорового спостереження та моторного поля;

- забезпечити відстань близько 600-500 мм між найважливішими засобами праці, з якими працівник працює найчастіше.

1.19. ПК та оргтехніку необхідно встановлювати на рівній твердій поверхні (столі). Не дозволено встановлювати ПК та оргтехніку на хитких підставках чи на похилій поверхні.

1.20. ПК та оргтехніку встановлювати відповідно до вимог та норм з питань охорони праці. Не допускати загородження вентиляційних отворів сторонніми предметами.

1.21. Розетка біля ПК/оргтехніки має бути в доступному місці, щоб в аварійних випадках можна було своєчасно їх вимкнути. Не рекомендовано використовувати подовжувачі.

1.22. Під час переміщення ПК/оргтехніки необхідно витягти вилку живлення з розетки.

1.23. Не допускати ушкодження чи модифікування шнура живлення. Заборонено ставити горючі, важкі речі на шнур живлення, тягнути чи надмірно перегинати його, скручувати та зав'язувати шнур живлення у вузол.

1.24. ПК та оргтехніку необхідно під'єднувати до електромережі лише за допомогою справних штепсельних з'єднань та електророзеток заводського виробництва.

1.25. Штепсельні з'єднання та електророзетки мають бути зі спеціальними контактами для під'єднання нульового захисного провідника. Їхня конструкція має забезпечувати з'єднання нульового захисного провідника раніше, ніж з'єднання фазового та нульового робочого провідників. Порядок роз'єднань при вимкненні має бути зворотнім.

1.26. Заборонено під'єднувати електрообладнання до електромережі, що не відповідає нормам.

1.27. ПК та оргтехніка мають бути технічно справними. Всі елементи керування мають бути в наявності та цілими. Заборонено використовувати пошкоджений ПК або оргтехніку.

1.28. Вносити будь-які зміни в конструкцію, проводити модифікування ПК та оргтехніки не допускається. Заборонено знімати будь-які кришки та панелі, що закріплені гвинтами.

1.29. Заборонено ставити на ПК та оргтехніку металеві предмети, емкості з водою (вази, горщики для квітів, чашки, склянки тощо).

1.30. Бути обережним із фарбувальним порошком (тонером). За наявності відкритого вогню пил фарбувального порошку може спалахнути.

1.31. Бути обережним, коли п'єте воду, чай, каву або інші напої під час роботи з ПК або оргтехнікою. Внаслідок проливу рідини може статися коротке замикання.

1.32. У робочому приміщенні необхідно регулярно прибирати.

1.33. Працівник зобов'язаний дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про особисту безпеку та здоров'я довколишніх під час виконання будь-яких робіт чи перебування на території будівлі.

1.34. За невиконання цієї інструкції працівник несе відповідальність згідно з чинним законодавством.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Оглянути робоче місце і навести на ньому лад; переконатися, що на ньому немає сторонніх предметів, усе обладнання і блоки ПК з'єднані з системним блоком з'єднувальними шнурами.

2.2. Перевірити надійність встановлення ПК на робочому столі. Монітор не має стояти на краю стола. Повернути монітор так, щоб було зручно дивитися на екран — під прямим кутом (а не збоку) і трохи зверху вниз; при цьому екран має бути трохи нахиленим.

2.3. Вставити вилку в розетку і переконатися, що вона міцно тримається. Заборонено вставляти та виймати вилку мокрими руками.

2.4. Відрегулювати й зафіксувати висоту крісла та нахил його спинки.

2.5. За потреби приєднати до комп'ютера необхідні периферійні пристрої (принтер, сканер тощо). Усі кабелі, що з'єднують системний блок із іншими пристроями, варто вмикати та вимикати лише за вимкненого комп'ютера.

2.6. Відрегулювати яскравість, контрастність монітора.

2.7. Очистити монітор від пилу та інших забруднень.

2.8. Про всі виявлені несправності інформувати керівника робіт і не братися до роботи, доки їх не буде усунено.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Під час пересування в будівлі бути уважним та обережним. Дивитися під ноги. Не наступати на вологу підлогу.

3.2. Розміщувати шафку так, щоб вона не заважала іншим працівникам, не захаращувала проходи між робочими місцями та шляхи евакуації. Шухлядки, дверцята шафки, шаф тримати зачиненими.

3.3. Працівнику заборонено:

- підійматися на висоту понад 1,3 м над рівнем підлоги;
- перегинатися через вікна, гойдатися, кататися на стільцях, ставати на столи, стільці, підвіконня або на інші предмети;
- проводити електромонтажні роботи, торкатися оголених, пошкоджених проводів;
- торкатися мокрими руками вилок проводів живлення, електропроводів, розеток, вимикачів;
- підіймати та переміщувати вантаж вагою понад: жінкам — 10 кг, чоловікам - 30 кг;

- курити і розпивати спиртні напої на робочому місці;
- перебувати в приміщеннях будівлі у нетверезому стані або під дією наркотичних речовин;
- зберігати, приймати їжу на робочому місці;
- залишати приміщення установи у робочий час (не враховуючи обідню перерву), крім випадків направлення працівника у відрядження за розпорядженням керівника.

3.4. Працівник має розміщувати особисті речі на робочому місці так, щоб вони не заважали іншим працівникам, не захаращували проходи між робочими місцями та шляхи евакуації.

4. Під час роботи з ПК

4.1. Стійко встановити клавіатуру на робочому столі, не допускати її хитання. Водночас передбачити можливість її поворотів та переміщень.

4.2. Якщо в конструкції клавіатури не передбачено простору для опори долонь, то клавіатуру варто розміщувати на відстані не менше ніж 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моторного поля.

4.3. Під час роботи сидіти прямо, не напружуватися.

4.4. Щоб зменшити несприятливе навантаження на працівника під час роботи з комп'ютерною мишею (вимушена поза, необхідність постійно контролювати якість дій), забезпечити велику вільну поверхню столу для переміщення комп'ютерної миші та зручного упору ліктьового суглоба.

4.5. Періодично за умови вимкненого комп'ютера прибирати пил із поверхонь ПК спеціальними серветками.

4.6. Під час роботи з ПК заборонено:

- обслуговувати, ремонтувати, налагоджувати ПК безпосередньо на робочому місці працівника під час роботи з ним;
- самостійно розбирати та ремонтувати системний блок (корпус ноутбука), монітор, клавіатуру, комп'ютерну мишу тощо;
- зберігати біля ПК папір, носії інформації, запасні блоки, деталі тощо, якщо їх не використовують для поточної роботи;
- працювати з моніторами, у яких під час роботи з'являються нехарактерні сигнали, нестабільне зображення на екрані тощо;
- встромляти сторонні предмети до вентиляційних отворів ПК;
- вимикати захисні пристрої, самочинно проводити зміни у конструкції та складі ПК або їх технічне налагодження;
- працювати з ПК, у яких під час роботи виникають нехарактерні сигнали, нестабільне зображення на екрані й інші несправності.

4.7. Якщо ПК не працює, необхідно повідомити про це свого керівника.

4.8. Через кожні дві години роботи за ПК необхідно робити перерви тривалістю 15 хв.

4.9. Якщо виник зоровий дискомфорт або інші неприємні відчуття, необхідно зробити перерву.

4.10. Щоб знизити нервово-емоційне напруження, стомлення зорового аналізатора, поліпшити мозковий кровообіг, подолати несприятливі наслідки

гіподинамії, запобігти втомі, доцільно під час декількох перерв виконувати комплекс фізично розвантажувальних вправ.

5. Під час роботи з оргтехнікою

5.1. Під час роботи з оргтехнікою дотримуватися інструкції (підприємства-виробника) з експлуатації.

5.2. Під час роботи зі шредером:

- не встромляти пальці до різальної частини шредера;
- стежити, щоб до різальної частини шредера не потрапили звисаючі кінці одягу, волосся;

- не відкривати шредер під час ввімкнення;

- очищати шредер після знеструмлення;

- не допускати накопичення залишків паперу у корзині шредера;

- стежити, щоб папір не містив скріпок, скоб.

5.3. Під час роботи на копіювальній техніці (ксероксі):

- кришку ксерокса відкривати і закривати м'яко, без ударів;

- при видаленні зім'ятого паперу не торкатися нагрівального блоку, адже він може бути гарячим; не торкатися фарбувального порошку на зім'ятому папері руками або одягом; уникати розсипання фарбувального порошку;

- заборонено залишати в ксероксі обірваний папір;

- папір, що застряг, видаляти не раніше ніж через 15 с після вимкнення ксерокса;

- після видалення паперу необхідно переконатися, що всі блоки та важелі повернуті в початкове положення, а всі кришки закриті;

- якщо забруднили руки тонером, негайно протерти шкіру вологою ганчіркою або помити руки водою з милом;

- заборонено використовувати алюмінієву фольгу або папір, що містять вуглець (графіт), інший струмопровідний папір;

- завантажувати папір для копій чи вилучати зім'ятий папір обережно, щоб не порізати руки папером.

5.4. Під час роботи на принтері:

- стежити, щоб папір не був скріплений скріпками, скобами;

- якщо папір зім'явся, знеструмити принтер, відкрити кришку, обережно витягнути лоток із папером, картридж та пошкоджений аркуш;

- не торкатися термозакріплювального пристрою; бути уважним, щоб не обпектися під час витягування аркуша з нього;

- заборонено відкривати кришку валика і торкатися його;

- заборонено самому замінювати, розбирати, заповнювати, ремонтувати картридж;

- заборонено розбирати принтер, самостійно його чистити;

- берегти руки від порізів папером.

Не рекомендовано використовувати папір:

- на якому вже надруковано;

- занадто гладкий і блискучий, а також високотекстурований;

- ламінований;

- рваний, зморщений або із нерегулярними отворами від діркопробивача чи степлера;

- фірмові бланки, заголовки яких надруковані не термостійкими фарбами, що мають витримувати 200 °С протягом 0,1 с.

5.5. Якщо всередину оргтехніки потрапили рідина або інші сторонні предмети, необхідно негайно її вимкнути, а потім витягти вилку з розетки та викликати спеціаліста з обслуговування.

5.6. Вилучати папір обережно, не торкатися намистом, браслетами чи іншими металевими речами до внутрішніх деталей оргтехніки.

5.7. Слідкувати, щоб тонер не потрапив на одяг, шкіру, у рот, ніс та очі; не пробувати його на смак.

5.8. Якщо оргтехніка не працює, необхідно повідомити про це керівника, технічного працівника (або особу відповідальну за обслуговування оргтехніки).

5.9. Заборонено самостійно розбирати, ремонтувати, модифікувати оргтехніку або її частини.

5.10. Заборонено використовувати пошкоджену, неприцездатну оргтехніку.

5.11. Вологе прибирання оргтехніки проводити після її знеструмлення.

5.12. Не використовувати надрукований папір як обгортку, не класти на нього їжу.

5.13. Проводити технічне обслуговування та ремонт оргтехніки самостійно заборонено.

6. Вимоги безпеки після закінчення роботи

6.1. Вимкнути від електричної мережі ПК, монітор, оргтехніку тощо.

6.2. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер під'єднаний до мережі через нього.

6.3. Прибрати робоче місце.

7. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

7.1. У разі аварійної ситуації необхідно негайно припинити роботу, від'єднати ПК/оргтехніку від електромережі, повідомити про те, що сталося, керівника. Не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

7.2. Якщо стався нещасний випадок, працівник зобов'язаний зберегти обстановку у робочій зоні й устаткування такими, якими вони були на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю інших працівників та не призведе до більш тяжких наслідків), вжити заходів, щоб запобігти подібним інцидентам у майбутньому, проінформувати про подію керівника (іншу відповідальну особу) та надалі керуватися його вказівками.

7.3. У разі виявлення пожежі (ознак горіння), повідомити керівника та, за потреби, викликати оперативно-рятувальну службу за телефоном 101 (вказати адресу та місце виникнення пожежі, наявність людей, а також своє прізвище) і вжити можливих заходів для гасіння (локалізації) пожежі наявними засобами пожежогасіння. Пам'ятати, що гасити електротехнічні пристрої, які перебувають під напругою, можна лише після їх попереднього від'єднання від

електромережі та за допомогою вуглекислотних або порошкових вогнегасників, вживаючи заходів безпеки.

7.4. За потреби надати потерпілому домедичну допомогу. За умови подальшого погіршення самопочуття потерпілого не припиняти надавати домедичну допомогу і викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

7.5. У всіх випадках виконувати вказівки керівника робіт, щоб ліквідувати небезпеку.

Керуючий справами апарату
обласної ради



Олександр БАЛАН

ІНСТРУКЦІЯ № 5 **з охорони праці під час роботи за комп'ютером**

1. Загальні положення

1.1. Під час виконання робіт на комп'ютерах необхідно дотримуватися вимог цієї інструкції з охорони праці.

1.2. До самостійної роботи на комп'ютерах допускаються особи, які пройшли медичний огляд, навчання за професією, вступний інструктаж з охорони праці та первинний інструктаж з охорони праці на робочому місці. У подальшому вони проходять повторні інструктажі з охорони праці на робочому місці один раз на півріччя.

1.3. Під час роботи на комп'ютерах, до складу яких входять відеодисплейні термінали (далі – ВДТ), на робітників можуть впливати такі небезпечні та шкідливі виробничі фактори:

- фізичні:

- підвищений рівень шуму на робочому місці (від вентиляторів, процесорів та аудіоплат);

- підвищене значення напруги в електричному ланцюзі, замикання якого може статися через тіло людини;

- підвищений рівень статичної електрики;

- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;

- підвищена напруженість електричного поля;

- відблиски від екранів;

- несприятливий розподіл яскравості в полі зору;

- психофізіологічні:

- фізичні перевантаження статичної та динамічної дії;

- нервово-психічні перевантаження (розумове перенапруження, перенапруження аналізаторів, монотонність праці, емоційні перевантаження).

1.4. Основним обладнанням робочого місця користувача комп'ютера є ВДТ, клавіатура, комп'ютерна миша, робочий стіл, стілець (крісло); допоміжним підставка для ніг, шафи, полиці та ін.

Робочі місця з ВДТ мають бути розташовані на відстані відповідно встановлених норм. Відносно вікон робоче місце доцільно розташовувати таким чином, щоб природне світло падало на нього збоку, переважно зліва.

1.5. Робочі місця, обладнані ВДТ, слід розташовувати так, щоб уникнути попадання в очі прямого світла. Джерела освітлення рекомендується розташовувати з обох боків екрана паралельно напрямку погляду.

Для уникнення світлових відблисків з екрана, клавіатури в напрямку очей користувача, від світильників загального освітлення або сонячних променів необхідно використовувати антиполюскові сітки, спеціальні фільтри для екранів, захисні козирки, на вікнах - жалюзі.

Фільтри з металевої або нейлонової сітки використовувати не рекомендується, тому що сітка спотворює зображення через інтерференцію світла. Найкращу якість зображення забезпечують скляні поляризаційні фільтри - вони усувають практично всі відблиски, роблять зображення чітким і контрастним.

1.6. Під час роботи з текстовою інформацією (у режимі введення даних, редагування тексту та читання з екрана ВДТ) найбільш фізіологічним є зображення чорних знаків на світлому (білому) фоні.

1.7. Розташовувати ВДТ на робочому місці необхідно так, щоб поверхня екрана знаходилася в центрі поля зору на відстані 400-700 мм від очей користувача. Рекомендується розміщувати елементи робочого місця таким чином, щоб витримувалася однакова відстань очей користувача від екрана, клавіатури.

1.8. Робота комп'ютерів супроводжується електромагнітним випромінюванням низьких рівнів, інтенсивність якого зменшується пропорційно до квадрату відстані від екрана. Оптимальною для працюючого є відстань 50 см від екрана ВДТ.

1.9. Зручна робоча поза під час роботи на комп'ютері забезпечується регулюванням висоти робочого столу, крісла та підставки для ніг.

Раціональною робочою позою може вважатися таке положення тіла, за якого ступні працівника розташовані горизонтально на підлозі або на підставці для ніг, стегна зорієнтовані у горизонтальній площині, верхні частини рук - вертикальні, кут ліктьового суглоба коливається у межах 70-90 градусів, зап'ястя зігнуті під кутом не більше ніж 20 градусів, нахил голови у межах 15-20 градусів.

1.10. Для нейтралізації зарядів статичної електрики в приміщенні, де виконуються роботи на комп'ютерах, зокрема на лазерних та світлодіодних принтерах, рекомендується збільшувати вологість повітря за допомогою кімнатних зволожувачів. Не рекомендується носити одяг із синтетичних матеріалів.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Задіяти систему кондиціонування повітря у приміщенні.

2.2. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. ВДТ має стояти не збоку стола. Повернути ВДТ так, щоб було зручно дивитися на екран - під прямим кутом (а не збоку) і трохи зверху вниз; при цьому екран має бути трохи нахиленим - нижній його край ближче до користувача.

2.3. Перевірити загальний стан апаратури, перевірити справність електропроводки, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток заземлення.

2.4. Відрегулювати освітленість робочого місця.

2.5. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла, зручний для користувача нахил його спинки.

2.6. Приєднати до системного блоку необхідну апаратуру (принтер, сканер тощо).

Усі кабелі, що з'єднують системний блок з іншими пристроями, слід вставляти та виймати тільки при вимкненому комп'ютері.

2.7. Увімкнути апаратуру комп'ютера вимикачами на корпусах у послідовності: стабілізатор напруги, ВДТ, системний блок, принтер (якщо передбачається друкування).

2.8. Відрегулювати яскравість свічення екрана ВДТ, мінімальний розмір світної точки, фокусування, контрастність. Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей.

Рекомендуються:

- яскравість свічення екрана - не менше 100 кд/м²; відношення яскравості екрана ВДТ до яскравості поверхонь, що оточують його в робочій зоні - не більше 3:1;

- мінімальний розмір точки свічення - не більше 0,4 мм;

- для кольорового ВДТ не менше 0,6 мм;

- контрастність зображення знаку - не менше 0,8 мм.

2.9. У разі виявленні будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це керівника.

3. Вимоги безпеки під час виконання роботи з відеодисплейним терміналом

3.1. Необхідно стійко розташовувати клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання. Водночас має бути передбачена можливість її поворотів та переміщень. Положення клавіатури та кут її нахилу мають відповідати побажанням користувача.

Якщо в конструкції клавіатури не передбачено простору для опори долонь, то її слід розташовувати на відстані не менше 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моторного поля. Під час роботи на клавіатурі сидіти прямо, не напружуватися.

3.2. Для зменшення несприятливого впливу на користувача пристроїв типу «миша» (вимушена поза, необхідність постійного контролю за якістю дій) необхідно забезпечити вільну велику поверхню столу для переміщення «миші» і зручного упору ліктьового суглоба.

3.3. Періодично при вимкненому комп'ютері прибирати ледь змоченою мильним розчином бавовняною ганчіркою пил з поверхонь апаратури. Екран ВДТ протирають ватою, змоченою у спирті.

Не дозволяється використовувати рідинні або аерозольні засоби для чищення поверхонь комп'ютера.

Забороняється:

- самостійно ремонтувати апаратуру, тим більше ВДТ, у якому кінескоп знаходиться під високою напругою (близько 25 кВ); ремонт апаратури виконують тільки спеціалісти з технічного обслуговування комп'ютерів, вони ж щопівроку повинні відкривати процесор і вилучати пилососом пил і бруд, що там накопичилися;

- класти будь-які предмети на апаратуру комп'ютера, канапки та напої на клавіатуру або поруч з нею - це може вивести її з ладу;

- закривати будь-чим вентиляційні отвори апаратури, що може призвести до її перегрівання і виходу з ладу.

3.4 Для зняття статичної електрики рекомендується час від часу доторкатися до металевих поверхонь (батарея центрального опалення тощо).

3.5. Для зниження напруженості праці на комп'ютері необхідно рівномірно розподіляти і чергувати характер робіт відповідно до їх складності.

З метою зменшення негативного впливу монотонії доцільно застосовувати чергування операцій введення тексту та числових даних (зміна змісту робіт), чергування редагування текстів та введення даних (зміна змісту та темпу роботи) і таке ін.

3.6. Для зменшення негативного впливу на здоров'я працівників виробничих факторів, пов'язаних із роботою на комп'ютерах, необхідно раціонально організувати режим праці і відпочинку.

Тривалість безперервної роботи за ВДТ без регламентованої перерви не має перевищувати 2 год. Тривалість обідньої перерви визначається чинним законодавством про працю та правилами внутрішнього трудового розпорядку.

3.7. Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного напруження та втоми зорового аналізатора, що розвиваються у користувачів, усунення негативного впливу гіподинамії та гіпокінезії, запобігання розвитку позотонічної втоми рекомендується виконувати комплекс вправ виробничої гімнастики.

4. На лазерних принтерах

4.1. Розташовувати принтер необхідно поруч із системним блоком таким чином, щоб з'єднувальний шнур не був натягнутий. Забороняється ставити принтер на системний блок.

4.2. Перед тим, як програмувати роботу принтера, необхідно переконатися, що він знаходиться в режимі зв'язку з комп'ютером.

4.3. Для досягнення найбільш чистих, з високою роздільною здатністю зображень, аби не зіпсувати апарат потрібно використовувати відповідний папір.

Зрізи паперу мають бути зроблені гострим лезом без задирок - це зменшить імовірність зминання паперу.

Забороняється використовувати папір:

- надрукований з однієї сторони;
- вага якого виходить за межі рекомендованої;
- занадто гладкий і блискучий, а також високотекстурований;
- ламінований;
- рваний, зморщений або папір з нерегулярними отворами від діркопробивача чи степлера;
- перфорований на декілька частин або цигарковий (основа копіювального паперу);
- фірмові бланки, заголовок яких надрукований не термостійкими фарбами, що мають витримувати 200 градусів С протягом 0,1 с; ці фарби можуть перейти на термозакріплювальний валик і стати причиною дефектів друку.

4.4. Використовувати прозорі плівки, аналогічні плівкам фірми 3М.

4.5. Для друкування на прозорих матеріалах, а також конвертах мають бути застосовані відповідні лотки.

4.6. У разі зминання паперу відкрити кришку й обережно витягнути лоток із папером.

4.7. Необхідно бути уважним, щоб не отримати опік час витягування аркуша з термозакріплювального пристрою.

4.8. Дотримуватися правил зберігання картриджа згідно з інструкцією фірми-виготовлювача (подалі від прямих сонячних променів, за температури 0-35 градусів С тощо).

Забороняється:

- зберігати картридж без упаковки;
- ставити картридж на торці, тобто вертикально;
- перевертати картридж етикеткою донизу;
- відкривати кришку валика і торкатися до нього;
- самому заповнювати використаний картридж.

5. Вимоги безпеки після закінчення роботи

5.1. Закінчити та записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходиться в роботі. Вийти з програмної оболонки.

5.2. Вимкнути принтер, інші периферійні пристрої, вимкнути ВДТ і системний блок. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер приєднаний до мережі через нього. Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою для запобігання попаданню в неї пилу.

5.3 Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в ящик стола.

5.4. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

5.5. Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення кабінету.

6. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

6.1. У разі раптового припинення подавання електроенергії вимкнути комп'ютер у такій послідовності: периферійні пристрої, ВДТ, системний блок, стабілізатор напруги, витягнути штепсельні вилки з розеток.

6.2. У разі виявлення ознак горіння (дим, запах гару) вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів з його ліквідації, повідомити керівника.

6.3. У разі виникнення пожежі негайно повідомити пожежну частину, вжити необхідних заходів з евакуації людей і почати гасити полум'я первинними засобами пожежогасіння.

Керуючий справами
апарату обласної ради



Олександр БАЛАН

ІНСТРУКЦІЯ № 6 з пожежної безпеки

1. Загальні положення

1.1. Ця Інструкція поширюється на всіх працівників структурних підрозділів апарату обласної ради і визначає порядок та способи забезпечення пожежної безпеки, обов'язки і дії працівників у разі виникнення пожежі, порядок оповіщення людей та повідомлення про неї пожежну охорону, евакуацію людей і матеріальних цінностей, застосування засобів пожежогасіння.

1.2. Інструкція є обов'язковою для виконання усіма працівниками, які перебувають у приміщеннях, відвідувачами, а також обслуговуючим персоналом.

1.3. Усі працівники повинні пройти протипожежні інструктажі:

- вступний – під час прийняття на роботу;
- первинний – на робочому місці до початку виробничої діяльності працівника;
- повторний - на робочому місці один раз на рік.
- позаплановий:
 - у разі введення в дію нових нормативних актів з питань пожежної безпеки (норм, правил, інструкцій, положень тощо) або змін та доповнень до них;
 - у разі зміни технологічного процесу, застосування нового або заміни чи модернізації наявного пожежонебезпечного устаткування;
 - на вимогу державних інспекторів з пожежного нагляду, якщо виявлено незадовільне знання працівниками правил пожежної безпеки на робочому місці, невміння діяти у випадку пожежі та користуватися первинними засобами пожежогасіння.

1.4. Усі працівники зобов'язані дотримуватися встановленого протипожежного режиму, виконувати вимоги правил та інших нормативних актів з питань пожежної безпеки.

2. Основні вимоги пожежної безпеки під час роботи

2.1. Перед початком роботи на електрообладнанні перевірити наявність і надійність кріплення захисних засобів і з'єднання захисних засобів та захисного заземлення, занулення.

2.2. Евакуаційні виходи, проходи, підступи до первинних засобів пожежогасіння, пожежних кранів, засобів зв'язку та сигналізації повинні утримуватися вільними і нічим не захащуватися.

2.3. Весь пожежний інвентар і обладнання необхідно утримувати у справному стані, розміщувати на видних місцях.

2.4. Усі приміщення своєчасно очищувати від горючого сміття і постійно утримувати в чистоті.

2.5. Несправності в електромережах та електрообладнанні, які можуть викликати іскріння, коротке замикання, понаднормовий нагрів горючої ізоляції кабелів і проводів, повинні негайно ліквідуватися КБУ «Обласна служба експлуатації адміністративних будівель». Пошкоджену електромережу необхідно від'єднати до приведення її в пожежобезпечний стан.

2.6. У приміщеннях забороняється:

- застосовувати відкритий вогонь, проводити вогневі роботи без оформлення відповідного дозволу, застосовувати легкозаймисті рідини;
- палити в службових кабінетах, громадських місцях, коридорах та сходових клітинах (окрім спеціально відведених для цього адміністрацією місць, позначених написом «Місце для паління» та забезпечених урною чи попільницею з негорючого матеріалу);
- використовувати та зберігати легкозаймисті, горючі та вибухонебезпечні речовини та матеріали;
- користуватися електронагрівальними приладами (електроплитками, електрочайниками, кип'ятильниками) поза спеціально обладнаними місцями;
- зберігати папір та інші спалимі матеріали під електрощитами, впритул до труб опалення, на підлозі, шафах і за ними;
- залишати без нагляду ввімкнуті в електромережу електроприлади (радіоприймачі, комп'ютери, кондиціонери тощо).
- експлуатація кабелів і проводів з пошкодженою або такою, що в процесі експлуатації втратила захисні властивості, ізоляцією;
- залишати під напругою кабелі та проводи з неізольованими струмопровідними жилами;
- влаштовувати тимчасові електромережі, застосовувати саморобні некалібровані плавкі вставки в запобіжниках, прокладати електричні проводи безпосередньо поверхнею горючих основ, експлуатувати світильники зі знятими ковпаками (розсіювачами), використовувати саморобні подовжувачі, які не відповідають вимогам правил улаштування електроустановок;
- користуватися пошкодженими розетками, відгалужувальними та з'єднувальними коробками, вимикачами та іншими електровиробами, а також лампами, скло яких має сліди затемнення або випинання;
- пристосовувати вимикачі, штепсельні розетки для підвішування одягу та інших предметів, обгортати електролампи й світильники, заклеювати ділянки електропроводки горючою тканиною, папером;
- захарашувати підступи до засобів пожежогасіння, використовувати пожежні крани, рукави й пожежний інвентар не за призначенням, зберігати документи, різні матеріали, предмети та інвентар у шафах (нішах) інженерних комунікацій.

3. Основні вимоги пожежної безпеки після закінчення роботи

3.1. Після закінчення робочого дня відповідальні за протипожежний стан приміщень зобов'язані дбайливо перевірити та:

- зачинити вікна та фрамуги;
 - вимкнути освітлення, електроживлення приладів та обладнання;
 - уважно оглянути приміщення, переконатися у відсутності порушень, що можуть призвести до пожежі;
 - зачинити на замок двері приміщення.
- 3.2. У разі виявлення порушень доповісти безпосередньому керівнику.

4. Дії у разі виникнення пожежі

4.1. У разі виникнення пожежі дії працівників мають бути спрямовані на створення безпеки людей, їх евакуацію та рятування.

4.2. Кожен працівник, який виявив пожежу або її ознаки (задимлення, запах горіння або тління різних матеріалів, підвищення температури в приміщенні тощо), зобов'язаний:

- негайно повідомити про це пожежну охорону міста за телефоном 101. При цьому необхідно назвати адресу об'єкта, вказати кількість поверхів будівлі, місце виникнення пожежі, пожежну обстановку, наявність людей, а також повідомити своє прізвище;

- повідомити про пожежу безпосереднього керівника;

- задіяти систему сповіщення людей про пожежу;

- вжити (за можливості) заходів з евакуації людей, гасіння пожежі та до збереження матеріальних цінностей;

- у разі необхідності викликати інші аварійно-рятувальні служби (медичну тощо);

- організувати зустріч пожежних підрозділів, вжити заходів з гасіння пожежі наявними в будівлі засобами пожежогасіння.

4.3. Після прибуття пожежних підрозділів забезпечити безперешкодний доступ їх до місця виникнення пожежі.

4.5. Якщо є потерпілі, необхідно надати першу (долікарську) допомогу, викликати лікаря або вжити заходів з транспортування їх у найближчий медичний заклад.

Керуючий справами
апарату обласної ради



Олександр БАЛАН

Додаток 7
до розпорядження голови
обласної ради
від 23 лютого 2022 року
№ 91/2022-ОР

ІНСТРУКЦІЯ № 7
з проведення вступного інструктажу
з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій
у надзвичайних ситуаціях для працівників апарату
Одеської обласної ради

1. Загальні положення

1.1. Ця інструкція розроблена відповідно до основних положень Кодексу цивільного захисту України та Правил пожежної безпеки в Україні, затверджених наказом Міністерства внутрішніх справ України від 30.12.2014 № 1417, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 05.03.2015 за № 252/26697 (далі – Правила пожежної безпеки), та встановлює загальні вимоги з пожежної безпеки, з якими ознайомлюється працівник під час проведення вступного інструктажу.

1.2. Вступний інструктаж з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях (далі – вступний інструктаж).

1.3. Вступний інструктаж проводиться з усіма працівниками незалежно від їхнього стажу роботи за цією професією або посадою, а також з особами, які прибули у відрядження до апарату обласної ради, для проходження стажування, виробничої практики тощо.

1.4. Вступний інструктаж проводиться відповідальним працівником за організацію роботи щодо виконання вимог чинного законодавства України з пожежної безпеки, який пройшов навчання та перевірку знань, відповідно до вимог чинного законодавства з питань цивільного захисту.

1.5. Запис про проведення вступного інструктажу реєструється в журналі реєстрації інструктажів з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях під особистий підпис особи, яку інструктують.

Допуск до роботи осіб, які не пройшли вступний інструктаж з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях, забороняється.

1.6. Пожежна безпека – відсутність неприпустимого ризику виникнення і розвитку пожеж та пов'язаної з ними можливості завдання шкоди живим істотам, матеріальним цінностям і довкіллю.

1.7. Пожежа – неконтрольований процес знищення або пошкодження вогнем майна, під час якого виникають чинники, небезпечні для істот та навколишнього природного середовища.

1.8. Причинами виникнення пожеж найчастіше є: необережне поводження з вогнем, недотримання правил експлуатації виробничого обладнання та електричних пристроїв, самозаймання речовин і матеріалів, грозові розряди статичної електрики, підпали. Останні поділяються на зовнішні

(відкриті), за яких добре проглядаються полум'я і дим, і внутрішні (закриті), що характеризуються прихованими шляхами поширення полум'я.

2. Права і обов'язки працівників у сфері цивільного захисту

2.1. Працівники мають право на:

- отримання інформації про надзвичайні ситуації або небезпечні події, що виникли або можуть виникнути, зокрема в доступній формі для осіб з вадами зору та слуху;
- забезпечення засобами колективного та індивідуального захисту та їх використання;
- звернення до органів державної влади та органів місцевого самоврядування з питань захисту від надзвичайних ситуацій;
- участь у роботах із запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у складі добровільних формувань цивільного захисту;
- отримання заробітної плати за роботу з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у разі залучення до таких робіт згідно з умовами трудового договору;
- соціальний захист та відшкодування відповідно до законодавства шкоди, заподіяної їхньому життю, здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій або проведення робіт із запобігання та ліквідації наслідків;
- медичну допомогу, соціально-психологічну підтримку та медико-психологічну реабілітацію у разі отримання фізичних і психологічних травм.

2.2. Працівники зобов'язані:

- дотримуватися правил поведінки, безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях;
- вивчати способи захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення, надання домедичної допомоги постраждалим, правила користування засобами захисту;
- дотримуватися заходів безпеки у повсякденній трудовій діяльності, не допускати порушень вимог охорони праці, що можуть призвести до надзвичайної ситуації;
- повідомляти службу екстреної допомоги населенню про виникнення надзвичайних ситуацій;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації до прибуття аварійно-рятувальних підрозділів вживати заходів для рятування населення і майна;
- виконувати правила пожежної безпеки.

3. Вимоги пожежної безпеки

3.1. Усі працівники апарату обласної ради зобов'язані виконувати правила пожежної безпеки.

3.2. Електромережі, електроприлади й апаратура повинні експлуатуватися тільки у справному стані з урахуванням вказівок та рекомендацій підприємств-виробників. У разі виявлення пошкоджень електромереж, вимикачів, розеток та електроприладів слід негайно вимкнути їх та вжити необхідних заходів щодо приведення в пожежобезпечний стан.

3.3. Засоби протипожежного захисту слід утримувати у справному стані. Працівники апарату обласної ради повинні вміти користуватись наявними вогнегасниками, іншими первинними засобами пожежогасіння, знати їх місце розташування.

Відстань від найбільш віддаленого місця приміщення до місця розташування вогнегасника не повинна перевищувати встановлених норм.

3.4. У службових приміщеннях обласної ради не допускається:

- влаштовувати тимчасові електромережі, прокладати електричні проводи безпосередньо поверхнею горючих основ, експлуатувати електроприлади, які мають механічні пошкодження;

- захаращувати підступи до засобів пожежогасіння;

- палити, використовувати легкозаймисті рідини;

- проводити вогневі, зварювальні та інші роботи без спеціального дозволу;

- вмикати електронагрівальні прилади (чайники, кип'ятильники тощо) без негорючих підставок та в тих місцях, де їх використання не передбачено (або заборонено);

- захаращувати евакуаційні виходи та шляхи евакуації.

3.5. На виконання вимог Закону України від 22 вересня 2005 року № 2899-IV «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» - палити у приміщенні обласної ради заборонено.

4. Первинні засоби пожежогасіння, правила їх використання

4.1. Первинні засоби пожежогасіння використовуються для локалізації і ліквідації пожеж у їх початковій стадії розвитку.

4.2. До первинних засобів пожежогасіння належать: вогнегасники, ящики з піском, бочки з водою, покривала з негорючого теплоізоляційного матеріалу, пожежні відра, совкові лопати, пожежні інструменти.

4.3. Використання первинних засобів пожежогасіння для господарчих та інших потреб, не пов'язаних з пожежогасінням, не допускається.

4.4. Найефективнішим первинним засобом пожежогасіння є вогнегасник. На кожному поверсі адміністративної будівлі обласної ради у службових приміщеннях апарату обласної ради повинно бути розміщено не менше ніж два переносні порошкові вогнегасники з масою заряду вогнегасної речовини 5 кг.

4.5. Додатково можуть розміщуватися по одному вуглекислотному вогнегаснику (з величиною заряду вогнегасної речовини 3 кг і більше) з розрахунку на таку площу підлоги:

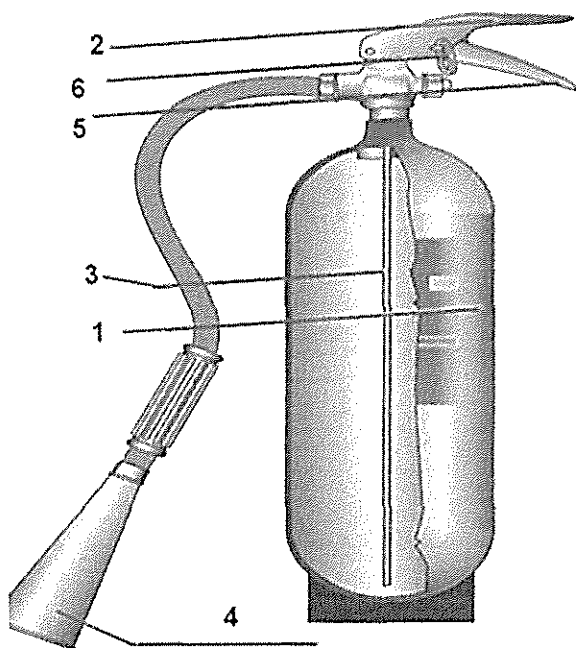
- на 20 кв. м – в офісних приміщеннях з персональними комп'ютерами, у коморах, електрощитових, вентиляційних камерах та інших технічних приміщеннях;

- на 50 кв. м – у приміщеннях архівів та інше.

5. Принцип роботи вуглекислотного вогнегасника

Принцип роботи такого вуглекислотного вогнегасника заснований на тому, що заряд двоокису вуглецю витісняється під дією власного тиску (57 МПа), який задається під час наповнення балона вогнегасника. Тому під час натискання на важіль заряд вуглекислоти швидко виштовхується з сифонної трубки, при цьому він переходить з рідкого стану в снігоподібний, що сприяє охолодженню зони, куди буде спрямовано струмінь.

Звичайний переносний вогнегасник має таку будову:



1 - сталевий балон; 2 - важіль або запірно-пусковий пристрій;
3 - сифонна трубка; 4 - розтруб; 5 - ручка для перенесення; 6 - чека або пломба;
7 - двоокис вуглецю.

6. Приведення в дію вуглекислотного вогнегасника

Щоб скористатися вуглекислотним вогнегасником потрібно:

- зірвати чеку або пломбу;
- направити розтруб на вогонь;
- натиснути на важіль. Якщо у вогнегаснику встановлено вентиль, повернути його проти годинникової стрілки.

7. Правила користування вуглекислотним вогнегасником

Щоб використання вогнегасника не заподіяло травмуванню та шкоди здоров'ю, необхідно під час його експлуатації виконувати певні правила:

- під час зберігання дотримуватися температурного режиму від -40°C до $+50^{\circ}\text{C}$, не допускати попадання прямих сонячних променів і впливу обігрівальних приладів;

- під час роботи вогнегасника не можна торкатися розтруба, оскільки його температура знижується до -70°C ;
 - під час гасіння підносити розтруб до вогню не ближче 1 м.
- Не використовувати вогнегасник після встановленого терміну придатності (зазвичай 10 років).

8. Дії працівників та правила поведінки у разі виникнення пожежі

8.1. негайно повідомити про пожежу за телефоном 101. При цьому необхідно назвати місцезнаходження об'єкта, вказати кількість поверхів будинку, місце виникнення пожежі, пожежну обстановку, наявність людей, а також повідомити своє прізвище.

8.2. Повідомити про виникнення пожежі диспетчера будівлі за тел. 7189-311, чергову охорону 7189-393, свого безпосереднього керівника чи особу, відповідальну за пожежну безпеку в апараті обласної ради або у КБУ «Обласна служба експлуатації адміністративних будівель».

8.3. Знеструмити електрообладнання та оргтехніку, вжити (за можливості) заходів з евакуації людей, гасіння пожежі первинними засобами пожежогасіння та збереження матеріальних цінностей.

Не користуватися ліфтами, оскільки електромережу можуть раптово вимкнути.

8.4. Надати першу медичну допомогу постраждалим під час пожежі.

8.5. У разі необхідності викликати інші аварійно-рятувальні служби.

9. Відповідальність за порушення вимог пожежної безпеки

За порушення встановлених законодавством вимог пожежної безпеки, створення перешкод для діяльності посадових осіб органів державного пожежного нагляду, невиконання їх приписів винні у цьому працівники апарату обласної ради притягаються до відповідальності згідно з чинним законодавством.

Керуючий справами
апарату обласної ради



Олександр БАЛАН

Додаток 8
до розпорядження голови
обласної ради
від 23 лютого 2022 року
№ 91/2022-ОР

ІНСТРУКЦІЯ № 8
з проведення первинного інструктажу
з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій
у надзвичайних ситуаціях для працівників апарату
Одеської обласної ради

1. Загальні положення

1.1. Ця інструкція розроблена відповідно до основних положень Кодексу цивільного захисту України та Правил пожежної безпеки в Україні, затверджених наказом Міністерства внутрішніх справ України від 30.12.2014 № 1417, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 05.03.2015 за № 252/26697 (далі – Правила пожежної безпеки), та встановлює загальні вимоги з пожежної безпеки, з якими ознайомлюється працівник під час проведення первинного інструктажу.

1.2. **Первинний інструктаж з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях (далі – первинний інструктаж).**

1.3. Первинний інструктаж проводиться на робочому місці до початку виробничої діяльності працівника з усіма працівниками, незалежно від їх стажу роботи за цією професією або посади, а також з особами, які прибули у відрядження до апарату обласної ради, для проходження стажування, виробничої практики, тощо.

1.4. Первинний інструктаж проводиться відповідальним працівником за організацію роботи щодо виконання вимог чинного законодавства України з пожежної безпеки, який пройшов навчання та перевірку знань, відповідно до вимог чинного законодавства з питань цивільного захисту.

1.5. Запис про проведення первинного інструктажу реєструється в журналі реєстрації інструктажів з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях під особистий підпис особи, яку інструктують.

Допуск до роботи осіб, які не пройшли первинний інструктаж з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях, забороняється.

1.6. Пожежна безпека – відсутність неприпустимого ризику виникнення і розвитку пожеж та пов'язаної з ними можливості завдання шкоди живим істотам, матеріальним цінностям і довкіллю.

1.7. Пожежа – неконтрольований процес знищення або пошкодження вогнем майна, під час якого виникають чинники, небезпечні для істот та навколишнього природного середовища.

1.8. Причинами виникнення пожеж найчастіше є необережне поводження з вогнем, недотримання правил експлуатації виробничого обладнання та електричних пристроїв, самозаймання речовин і матеріалів,

грозів розряди статичної електрики, підпали. Останні, в свою чергу, поділяються на зовнішні (відкриті), під час яких добре проглядаються полум'я і дим, і внутрішні (закриті), що характеризуються прихованими шляхами поширення полум'я.

2. Права і обов'язки працівників у сфері цивільного захисту

2.1. Працівники мають право на:

- отримання інформації про надзвичайні ситуації або небезпечні події, що виникли або можуть виникнути, зокрема в доступній формі для осіб з вадами зору та слуху;
- забезпечення засобами колективного та індивідуального захисту та їх використання;
- звернення до органів державної влади та органів місцевого самоврядування з питань захисту від надзвичайних ситуацій;
- участь у роботах із запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у складі добровільних формувань цивільного захисту;
- отримання заробітної плати за роботу з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у разі залучення до таких робіт згідно з умовами трудового договору;
- соціальний захист та відшкодування відповідно до законодавства шкоди, заподіяної їхньому життю, здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій або проведення робіт із запобігання та ліквідації наслідків;
- медичну допомогу, соціально-психологічну підтримку та медико-психологічну реабілітацію у разі отримання фізичних і психологічних травм.

2.2. Працівники зобов'язані:

- дотримуватися правил поведінки, безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях;
- вивчати способи захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення, надання домедичної допомоги постраждалим, правила користування засобами захисту;
- дотримуватися заходів безпеки у повсякденній трудовій діяльності, не допускати порушень вимог охорони праці, що можуть призвести до надзвичайної ситуації;
- повідомляти службу екстреної допомоги населенню про виникнення надзвичайних ситуацій;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації до прибуття аварійно-рятувальних підрозділів вживати заходів для рятування населення і майна;
- виконувати правила пожежної безпеки.

3. Вимоги пожежної безпеки

3.1. Усі працівники апарату обласної ради зобов'язані виконувати правила пожежної безпеки.

3.2. Електромережі, електроприлади й апаратура повинні експлуатуватися тільки у справному стані з урахуванням вказівок та рекомендацій підприємств-виробників. У разі виявлення пошкоджень

електромереж, вимикачів, розеток та електроприладів слід негайно вимкнути їх та вжити необхідних заходів щодо приведення в пожегобезпечний стан.

3.3. Засоби протипожежного захисту слід утримувати у справному стані. Працівники апарату обласної ради повинні вміти користуватись наявними вогнегасниками, іншими первинними засобами пожежогасіння, знати їх місце розташування.

Відстань від найбільш віддаленого місця приміщення до місця розташування вогнегасника не повинна перевищувати встановлених норм.

3.4. У службових приміщеннях обласної ради не допускається:

- влаштовувати тимчасові електромережі, прокладати електричні проводи безпосередньо поверхнею горючих основ, експлуатувати електроприлади, які мають механічні пошкодження;

- захищувати підступи до засобів пожежогасіння;

- палити, використовувати легкозаймисті рідини;

- проводити вогневі, зварювальні та інші роботи без спеціального дозволу;

- вмикати електронагрівальні прилади (чайники, кип'ятильники тощо) без негорючих підставок та в тих місцях, де їх використання не передбачено (або заборонено);

- захищувати евакуаційні виходи та шляхи евакуації.

3.5. На виконання вимог Закону України від 22 вересня 2005 року № 2899-IV «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» – палити у приміщенні обласної ради заборонено.

4. Первинні засоби пожежогасіння, правила їх використання

4.1. Первинні засоби пожежогасіння використовуються для локалізації і ліквідації пожеж у їх початковій стадії розвитку.

4.2. До первинних засобів пожежогасіння належать: вогнегасники, ящики з піском, бочки з водою, покривала з негорючого теплоізоляційного матеріалу, пожежні відра, совкові лопати, пожежні інструменти.

4.3. Використання первинних засобів пожежогасіння для господарчих та інших потреб, не пов'язаних з пожежогасінням, не допускається.

4.4. Найефективнішим первинним засобом пожежогасіння є вогнегасник. На кожному поверсі адміністративної будівлі обласної ради у службових приміщеннях апарату обласної ради повинно бути розміщено не менше ніж два переносних порошкових вогнегасника з масою заряду вогнегасної речовини 5 кг.

4.5. Додатково можуть розміщуватись по одному вуглекислотному вогнегаснику (з величиною заряду вогнегасної речовини 3 кг і більше) з розрахунку на таку площу підлоги:

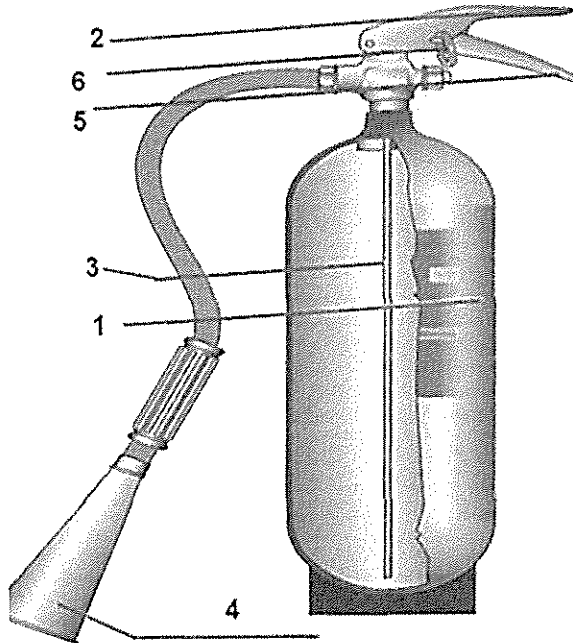
- на 20 кв. м – в офісних приміщеннях з персональними комп'ютерами, у електрощитових, вентиляційних камерах та інших технічних приміщеннях;

- на 50 кв. м – у приміщеннях архівів та інше.

5. Принцип роботи вуглекислотного вогнегасника

Принцип роботи вуглекислотного вогнегасника заснований на тому, що заряд двоокису вуглецю витісняється під дією власного тиску (57 МПа), який задається під час наповнення балона вогнегасника. Тому при натисканні на важіль, заряд вуглекислоти швидко виштовхується з сифонної трубки, за такої умові він переходить з рідкого стану в снігоподібний, що сприяє охолодженню зони, куди буде спрямовано струмінь.

Звичайний переносний вогнегасник має таку будову:



1 - сталевий балон; 2 - важіль або запірно-пусковий пристрій;
3 - сифонна трубка; 4 - розтруб; 5 - ручка для перенесення; 6 - чека або пломба;
7 - двоокис вуглецю.

6. Приведення в дію вуглекислотного вогнегасника

Щоб скористатися вуглекислотним вогнегасником потрібно:

- зірвати чеку або пломбу;
- направити розтруб на вогонь;
- натиснути на важіль. Якщо у вогнегаснику встановлено вентиль, повернути його проти годинникової стрілки.

7. Правила користування вуглекислотним вогнегасником

Щоб використання вогнегасника не заподіяло травмуванню та шкоди здоров'ю, необхідно під час його експлуатації виконувати певні правила:

- під час зберігання дотримуватися температурного режиму – від -40°C до $+50^{\circ}\text{C}$, не допускати попадання прямих сонячних променів і впливу обігрівальних приладів;
- під час роботи вогнегасника не можна торкатися розтруба, оскільки його температура знижується до -70°C ;
- під час гасіння підносити розтруб до вогню не ближче 1 м.

Не використовувати вогнегасник після встановленого терміну придатності (зазвичай 10 років).

8. Дії працівників та правила поведінки у разі виникнення пожежі

8.1. негайно повідомити про пожежу за телефоном 101. При цьому необхідно назвати місцезнаходження об'єкта, вказати кількість поверхів будинку, місце виникнення пожежі, обстановку на пожежі, наявність людей, а також повідомити своє прізвище.

8.2. Повідомити про виникнення пожежі диспетчера будівлі обласної ради за телефоном 7189-311, чергову охорону 7189-393, свого безпосереднього керівника чи особу, відповідальну за пожежну безпеку в апараті обласної ради або у КБУ «Обласна служба експлуатації адміністративних будівель».

8.3. Знеструмити електрообладнання та оргтехніку, вжити (за можливості) заходів щодо евакуації людей, гасіння пожежі первинними засобами пожежогасіння та збереження матеріальних цінностей.

Не користуватися ліфтами, електромережу можуть раптово вимкнути.

8.4. Надати першу медичну допомогу постраждалим під час пожежі.

8.5. У разі необхідності викликати інші аварійно-рятувальні служби.

9. Відповідальність за порушення вимог пожежної безпеки

За порушення встановлених законодавством вимог пожежної безпеки, створення перешкод для діяльності посадових осіб органів державного пожежного нагляду, невиконання їх приписів винні у цьому працівники апарату обласної ради притягаються до відповідальності згідно з чинним законодавством.

Керуючий справами
апарату обласної ради



Олександр БАЛАН

Додаток 9
до розпорядження голови
обласної ради
від 23 лютого 2022 року
№ 91/2022-ОР

ІНСТРУКЦІЯ № 9
з проведення повторного інструктажу
з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій
у надзвичайних ситуаціях для працівників апарату
Одеської обласної ради

1. Загальні положення

1.1. Ця інструкція розроблена відповідно до основних положень Кодексу цивільного захисту України та Правил пожежної безпеки в Україні, затверджених наказом Міністерства внутрішніх справ України від 30.12.2014 № 1417, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 05.03.2015 за № 252/26697 (далі – Правила пожежної безпеки), та встановлює загальні вимоги з пожежної безпеки, з якими ознайомлюється працівник під час проведення повторного інструктажу.

1.2. Повторний інструктаж з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях (далі – повторний інструктаж).

1.3. Повторний інструктаж проводиться на робочому місці індивідуально з окремим працівником або групою працівників, які виконують однотипні роботи, за обсягом і змістом переліку питань первинного інструктажу, незалежно від їх стажу роботи та посади.

1.4. Повторний інструктаж проводиться один раз на 6 місяців.

1.5. Повторний інструктаж проводиться відповідальним працівником за організацію роботи щодо виконання вимог чинного законодавства України з пожежної безпеки, який пройшов навчання та перевірку знань, відповідно до вимог чинного законодавства з питань цивільного захисту.

1.6. Запис про проведення повторного інструктажу реєструється в журналі реєстрації інструктажів з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях під особистий підпис особи, яку інструктують.

Допуск до роботи осіб, які не пройшли повторний інструктаж з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях, забороняється.

1.7. Пожежна безпека – відсутність неприпустимого ризику виникнення і розвитку пожеж та пов'язаної з ними можливості завдання шкоди живим істотам, матеріальним цінностям і довкіллю.

1.8. Пожежа – неконтрольований процес знищення або пошкодження вогнем майна, під час якого виникають чинники, небезпечні для істот та навколишнього природного середовища.

1.9. Причинами виникнення пожеж найчастіше є необережне поводження з вогнем, недотримання правил експлуатації виробничого обладнання та електричних пристроїв, самозаймання речовин і матеріалів,

грозові розряди статичної електрики, підпали. Останні поділяються на зовнішні (відкриті), під час яких добре проглядаються полум'я і дим, і внутрішні (закриті), що характеризуються прихованими шляхами поширення полум'я.

2. Права і обов'язки працівників у сфері цивільного захисту

2.1. Працівники мають право на:

- отримання інформації про надзвичайні ситуації або небезпечні події, що виникли або можуть виникнути, зокрема в доступній формі для осіб з вадами зору та слуху;
- забезпечення засобами колективного та індивідуального захисту та їх використання;
- звернення до органів державної влади та органів місцевого самоврядування з питань захисту від надзвичайних ситуацій;
- участь у роботах із запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у складі добровільних формувань цивільного захисту;
- отримання заробітної плати за роботу з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у разі залучення до таких робіт згідно з умовами трудового договору;
- соціальний захист та відшкодування відповідно до законодавства шкоди, заподіяної їхньому життю, здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій або проведення робіт із запобігання та ліквідації наслідків;
- медичну допомогу, соціально-психологічну підтримку та медико-психологічну реабілітацію у разі отримання фізичних і психологічних травм.

2.2. Працівники зобов'язані:

- дотримуватися правил поведінки, безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях;
- вивчати способи захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення, надання домедичної допомоги постраждалим, правила користування засобами захисту;
- дотримуватися заходів безпеки у повсякденній трудовій діяльності, не допускати порушень вимог охорони праці, що можуть призвести до надзвичайної ситуації;
- повідомляти службу екстреної допомоги населенню про виникнення надзвичайних ситуацій;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації до прибуття аварійно-рятувальних підрозділів вживати заходів для рятування населення і майна;
- виконувати правила пожежної безпеки.

3. Вимоги пожежної безпеки

3.1. Усі працівники апарату обласної ради зобов'язані виконувати правила пожежної безпеки.

3.2. Електромережі, електроприлади і апаратура повинні експлуатуватися тільки у справному стані з урахуванням вказівок та рекомендацій підприємств-виробників. У разі виявлення пошкоджень електромереж, вимикачів, розеток та електроприладів слід негайно вимкнути їх та вжити необхідних заходів щодо приведення в пожежобезпечний стан.

3.3. Засоби протипожежного захисту слід утримувати у справному стані. Працівники апарату обласної ради повинні вміти користуватись наявними вогнегасниками, іншими первинними засобами пожежогасіння, знати їх місце знаходження.

Відстань від найбільш віддаленого місця приміщення до місця розташування вогнегасника не повинна перевищувати встановлених норм.

3.4. У службових приміщеннях обласної ради не допускається:

- влаштовувати тимчасові електромережі, прокладати електричні проводи безпосередньо поверхнею горючих основ, експлуатувати електроприлади, які мають механічні пошкодження;
- захаращувати підступи до засобів пожежогасіння;
- палити, використовувати легкозаймисті рідини;
- проводити вогневі, зварювальні та інші роботи без спеціального дозволу;
- вмикати електронагрівальні прилади (чайники, кип'ятильники тощо) без негорючих підставок та в тих місцях, де їх використання не передбачено (або заборонено);
- захаращувати евакуаційні виходи та шляхи евакуації.

3.5. На виконання вимог Закону України від 22 вересня 2005 року № 2899-IV «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» – палити у приміщенні обласної ради заборонено.

4. Первинні засоби пожежогасіння, правила їх використання

4.1. Первинні засоби пожежогасіння використовуються для локалізації і ліквідації пожеж у їх початковій стадії розвитку.

4.2. До первинних засобів пожежогасіння належать: вогнегасники, ящики з піском, бочки з водою, покривала з негорючого теплоізоляційного матеріалу, пожежні відра, совкові лопати, пожежні інструменти.

4.3. Використання первинних засобів пожежогасіння для господарчих та інших потреб, не пов'язаних з пожежогасінням, не допускається.

4.4. Найефективнішим первинним засобом пожежогасіння є вогнегасник. На кожному поверсі адміністративної будівлі обласної ради у службових приміщеннях апарату обласної ради повинно бути розміщено не менше ніж два переносних порошкових вогнегасники з масою заряду вогнегасної речовини 5 кг.

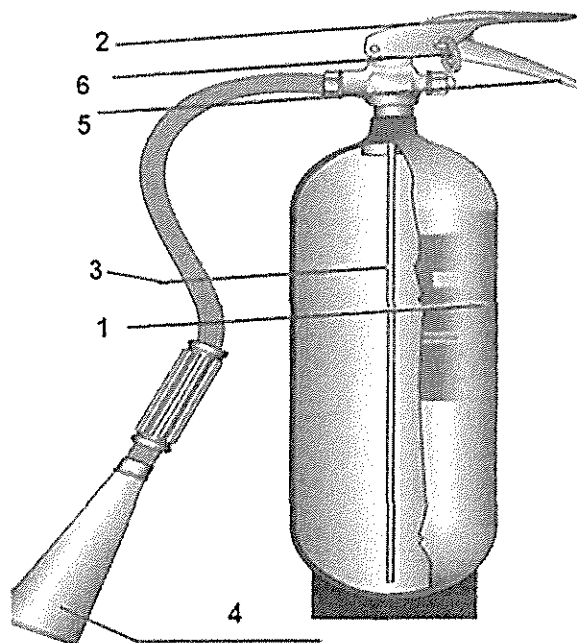
4.5. Додатково можуть розміщуватись по одному вуглекислотному вогнегаснику (з величиною заряду вогнегасної речовини 3 кг і більше) з розрахунку на таку площу підлоги:

- на 20 кв. м – в офісних приміщеннях з персональними комп'ютерами, у коморах, електрощитових, вентиляційних камерах та інших технічних приміщеннях;
- на 50 кв. м – у приміщеннях архівів та інше.

5. Принцип роботи вуглекислотного вогнегасника

Принцип роботи вуглекислотного вогнегасника заснований на тому, що заряд двоокису вуглецю витісняється під дією власного тиску (57 МПа), який задається під час наповнення балона вогнегасника. Тому при натисканні на важіль, заряд вуглекислоти швидко виштовхується з сифонної трубки, за такої умови він переходить з рідкого стану в снігоподібний, що сприяє охолодженню зони, куди буде спрямовано струмінь.

Звичайний переносний вогнегасник має таку будову:



1 - сталевий балон; 2 - важіль або запірно-пусковий пристрій;
3 - сифонна трубка; 4 - розтруб; 5 - ручка для перенесення; 6 - чека або пломба;
7 - двоокис вуглецю.

6. Приведення в дію вуглекислотного вогнегасника

Щоб скористатися вуглекислотним вогнегасником потрібно:

- зірвати чеку або пломбу;
- направити розтруб на вогонь;
- натиснути на важіль. Якщо у вогнегаснику встановлено вентиль,
- повернути його проти годинникової стрілки.

7. Правила користування вуглекислотним вогнегасником

Щоб використання вогнегасника не заповдіало травмуванню та шкоди здоров'ю, необхідно під час його експлуатації виконувати певні правила:

- під час зберігання дотримуватися температурного режиму від -40°C до $+50^{\circ}\text{C}$, не допускати попадання прямих сонячних променів і впливу обігрівальних приладів;
- під час роботи вогнегасника не можна торкатися розтруба, оскільки його температура знижується до -70°C ;
- під час гасіння підносити розтруб до вогню не ближче 1 м.

Не використовувати вогнегасник після встановленого терміну придатності (зазвичай 10 років).

8. Дії працівників та правила поведінки у разі виникнення пожежі

8.1. негайно повідомити про пожежу за телефоном 101. При цьому необхідно назвати місцезнаходження об'єкта, вказати кількість поверхів будинку, місце виникнення пожежі, пожежну обстановку, наявність людей, а також повідомити своє прізвище.

8.2. Повідомити про виникнення пожежі диспетчера будівлі за тел. 7189-311, чергову охорону 7189-393, свого безпосереднього керівника чи особу, відповідальну за пожежну безпеку в апараті обласної ради або у КБУ «Обласна служба експлуатації адміністративних будівель».

8.3. Знеструмити електрообладнання та оргтехніку, вжити (за можливості) заходів з евакуації людей, гасіння пожежі первинними засобами пожежогасіння та збереження матеріальних цінностей.

Не користуватися ліфтами, оскільки електромережу можуть раптово вимкнути.

8.4. Надати першу медичну допомогу постраждалим під час пожежі.

8.5. У разі необхідності викликати інші аварійно-рятувальні служби.

9. Відповідальність за порушення вимог пожежної безпеки

За порушення встановлених законодавством вимог пожежної безпеки, створення перешкод для діяльності посадових осіб органів державного пожежного нагляду, невиконання їх приписів винні у цьому працівники апарату обласної ради притягаються до відповідальності згідно з чинним законодавством.

Керуючий справами
апарату обласної ради



Олександр БАЛАН

ІНСТРУКЦІЯ № 10 **з надання першої долікарської допомоги**

1. Загальні положення

1.1. Ця Інструкція поширюється на всіх працівників апарату обласної ради і визначає порядок та способи надання першої долікарської допомоги.

1.2. Нещасним випадком називається ушкодження органів людини або порушення їхньої функції при раптовому впливі навколишнього середовища.

1.3. Причинами нещасних випадків можуть бути:

- порушення заходів безпеки;
- недостатня кваліфікація працівників;
- незадовільна організація робочого місця, процесу роботи;
- використання обладнання не за призначенням, технологічно непридатного чи неудоконаленого устаткування тощо.

1.4. Під час нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу долікарську допомогу потерпілому.

1.5. Для того, щоб вміти кваліфіковано надавати першу долікарську допомогу під час нещасних випадків та раптових захворювань, необхідно знати:

- основні ознаки різних ушкоджень, раптових захворювань, уявляти наскільки небезпечні для постраждалого або хворого можуть бути ці ушкодження чи стан;

- загальні принципи надання першої долікарської допомоги і її прийоми стосовно характеру отриманих потерпілим пошкоджень.

1.6. Людина, яка надає першу допомогу, повинна вміти:

- оцінити стан потерпілого і визначити, яку допомогу в першу чергу той потребує;

- забезпечити вільну прохідність верхніх дихальних шляхів;

- виконати штучне дихання «із рота в рот» або «із рота в ніс», зовнішній масаж серця і оцінити їх ефективність;

- зупинити кровотечу накладанням джгута, стисної пов'язки, пальцевим притискуванням судин;

- накладати пов'язку під час пошкодження (поранення, опіку, відмороження, забою);

- іммобілізувати пошкоджену частину тіла під час перелому кісток, важкому забою, термічного ураження;

- надати допомогу під час теплового і сонячного ударів, утопленні, отруєнні, блюванні, втраті свідомості;

- використати підручні засоби при перенесенні, навантаженні і транспортуванні потерпілого;

- визначити необхідність вивезення потерпілого машиною швидкої допомоги чи попутним транспортом;
- користуватися аптечкою швидкої допомоги.

2. Порядок надання долікарської допомоги

2.1. Людина, яка надає долікарську допомогу, повинна чітко відрізнити непритомність від смерті.

Непритомність

Причинами непритомності можуть бути тяжкі травми, ураження електричним струмом, утоплення, ядуха, отруєння захворювання людини (стан, коли постраждалий лежить нерухомо, не відповідає на запитання, не реагує на зовнішні подразники). Непритомність виникає через порушення діяльності головного мозку.

Порушення діяльності головного мозку можливе під час:

- прямого ушкодження мозку (забиття, струс, розміщення мозку, крововилив у мозок, електротравма), отруєння, зокрема алкоголем, та ін.;
- порушення кровопостачання мозку (крововтрата, непритомність, зупинка серця, або тяжке порушення його діяльності);
- припинення постачання кисню до організму (ядуха, втоплення, здавлювання грудної клітини вагою);
- неспроможності крові збагачуватися киснем (отруєння, порушення обміну речовин, наприклад при діабеті, лихоманці);
- переохолодження або перегрівання (охолодження, тепловий удар, гіпертермія із низки захворювань).

Ознаки життя:

- наявність серцебиття. Серцебиття визначають рукою або вухом на грудній клітині у ділянці лівого соска.
- наявність пульсу на артеріях. Пульс визначають на шиї (сонна артерія), у ділянці променево-зап'ясткового суглоба (променева артерія), паху (стегнова артерія);
- наявність дихання. Дихання визначають за рухами грудної клітини та живота, зволоженням дзеркала, яке прикладають до носа та рота постраждалого, рухами шматочка вати або бинта, які підносять до носових отворів;
- наявність реакції зіниць на світло. Якщо освітити око пучком світла (наприклад, ліхтариком), то спостерігається звуження зіниць - позитивна реакція зіниці. При денному освітленні цю реакцію можна перевірити так: на деякий час закривають око рукою, потім швидко відводять руку убік, при цьому буде помітно звуження зіниці.

Під час виявлення мінімальних ознак життя необхідно негайно розпочати оживлення та надання першої допомоги.

Слід пам'ятати, що відсутність серцебиття, пульсу, дихання та реакції зіниць на світло не є свідченням того, що постраждалий помер. Такий комплекс симптомів може спостерігатися й під час клінічної смерті, у разі прояву якої необхідно надати постраждалому повну першу долікарську допомогу.

Ознаки смерті

Надання допомоги не має сенсу за очевидних ознаках смерті:

- помутніння та висихання рогівки ока;
 - наявність симптому «котяче око» - під час стискання ока зіниця деформується та нагадує котяче око;
 - охолодження тіла та поява трупних плям. Ці синьо-фіолетові плями виступають на шкірі. У разі положення трупа на спині вони з'являються у ділянці лопаток, попереку, сідниць, а під час положення на животі – на чолі, шиї, грудях, животі;
 - трупне задубіння. Ця беззаперечна ознака смерті виникає через 2-4 години після смерті.
- Слід пам'ятати, що висновок про смерть потерпілого має право зробити лише лікар.

3. Перед наданням долікарської допомоги важливо знати обставини, за яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення, та час, годину і навіть хвилини, особливо, коли потерпілий утратив свідомість.

Послідовність надання першої допомоги:

- усунути вплив на організм факторів, що загрожують здоров'ю та життю потерпілого (звільнити від дії електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити палаючий одяг, дістати із води), оцінити стан потерпілого; визначити характер і тяжкість травми, що становить найбільшу загрозу для життя потерпілого, і послідовність заходів щодо його спасіння;
- виконати необхідні дії до спасіння потерпілого в порядку терміновості (забезпечити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накладити пов'язку і т. п.);
- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного працівника;
- викликати швидку медичну допомогу чи лікаря або вжити заходів щодо транспортування потерпілого до найближчої медичної установи;
- повідомити безпосереднього керівника про те, що трапилось.

4. Долікарська допомога під час втрати свідомості, зупинці серця

Втрата свідомості – це стан, коли потерпілий не реагує ні на що, нерухомий, не відповідає на запитання.

Ознаки втрати свідомості виявляються у широкому спектрі симптомів, починаючи від шоку, непритомності і закінчуючи станом клінічної смерті. При втраті свідомості велику небезпеку для життя потерпілого становить западання язика і потрапляння блювотних мас у дихальні шляхи, що призводить до їх закупорювання.

Допомога. В першу чергу необхідно винести потерпілого з місця події, потім вивільнити дихальні шляхи, покласти на бік. У разі відсутності дихання і серцебиття треба розпочати оживлення методом штучного дихання і закритого масажу серця. Людину, яка втратила свідомість, **не можна намагатися напоїти**, транспортувати її треба у фіксованому стані на боці.

До оживлення входить проведення двох основних процедур: заходів щодо відновлення дихання (штучне дихання) та серцевої діяльності (зовнішній масаж серця).

Тому, хто надає долікарську допомогу, треба розрізняти ознаки життя і смерті. Під час встановлення ознак життя необхідно негайно розпочати надання допомоги. Але навіть за відсутності перелічених ознак доти, доки немає повної впевненості у смерті потерпілого, необхідно надавати йому повний комплекс домедичної допомоги. Смерть складається із двох фаз – клінічної та біологічної. Клінічна смерть триває 5-7 хвилин, але незворотні явища в тканинах ще відсутні. У цей період, поки ще не сталося тяжких уражень мозку, серця та легень, організм можна оживити.

Штучне дихання. Найефективнішим способом штучного дихання є дихання «із легень у легені», яке проводиться «із рота в рот» або «із рота в ніс». Для цього відводять голову потерпілого максимально назад і пальцями затискають ніс (або губи) потерпілого. Роблять глибокий вдих, притискають свої губи до губ потерпілого і швидко роблять глибокий видих йому в рот. Вдування повторюють кілька разів, із частотою 12-20 на хвилину. З гігієнічною метою рекомендується рот потерпілого прикрити шматком чистої тонкої тканини (носовик, поділ сорочки, бинт, косинка і т. п.). Якщо пошкоджено обличчя і проводити штучне дихання «із легень у легені» неможливо, треба застосувати метод стиснення і розширення грудної клітини шляхом складання і притискання рук потерпілого до грудної клітини з їх наступним розведенням у боки.

Зовнішній масаж серця здійснюється у випадку його зупинки. У такому разі треба виконувати ритмічне стиснення серця між грудниною та хребтом. На нижню частину груднини покласти внутрішньою стороною зап'ястя одну руку, на яку із силою надавити (з частотою 60 разів на хвилину) покладеною зверху другою рукою. Сила здавлювання має бути такою, щоб груднина зміщувалась вглибину на 4-5 см. Масаж серця доцільно проводити паралельно із штучним диханням, для чого після двох-трьох вдихів роблять 15 здавлювань грудної клітини.

За умови правильного масажу серця під час натискання на груднину відчуватиметься легкий поштовх сонної артерії і звуження протягом кількох секунд зіниці, а також порожевіє шкіра обличчя і губи, з'являться самостійні вдихи. Не втрачайте пильності, не забувайте про можливість зупинки серця або дихання. Ви тільки почали надавати першу допомогу. Будьте готові до раптового другого приступу. Щоб його не пропустити, треба стежити за зіницями, кольором шкіри і диханням, регулярно перевіряти частоту і ритмічність пульсу.

Шок. Причини – сильний біль, втрата крові, утворення у пошкоджених тканинах шкідливих продуктів, що призводить до виснаження захисних можливостей організму, внаслідок чого виникають порушення кровообігу, дихання, обміну речовин.

Ознаки – блідість, холодний піт, розширені зіниці, короткочасна втрата свідомості (знепритомніння), посилене дихання і почашений пульс, зниження артеріального тиску. Уразі важкого шоку – блювання, спрага, попелистий

колір обличчя, посиніння губ, мочок вух, кінчиків пальців. Інколи може спостерігатися мимовільне сечовиділення.

Допомога. Запобіганням розвитку шоку є своєчасна і ефективна відповідна допомога, яка надається при будь-якому пораненні. Якщо шок посилюється, необхідно надати першу допомогу, яка відповідає виду поранення (наприклад, зупинити кровотечу, іммобілізувати переломи тощо). Потім потерпілого кладуть у горизонтальне положення з трохи опущеною головою, закутують у ковдру. У разі спраги, коли немає пошкоджень внутрішніх органів, дають пити воду. Заходами, що перешкоджають виникненню шоку, є: тиша, тепло (але не перегрівання), дії, що зменшують біль, пиття рідини.

Непритомність. Причини – раптова недостатність кровонаповнення мозку під впливом нервово-емоційного збудження, страху, падіння тіла, болю, нестачі свіжого повітря тощо. Ці фактори сприяють рефлекторному розширенню м'язових судин, внаслідок чого знекровлюється мозок,

Ознаки. Частіше непритомність настає раптово, але інколи перед нею буває блідість, блювання, позиви на блювання, слабкість, позіхання, посилене потовиділення. У цей період пульс прискорюється, артеріальний тиск знижується. Під час непритомності пульс уповільнюється від 50 до 40 ударів на хвилину.

Допомога. У разі непритомності треба покласти хворого на спину, трохи підняти (на 15-20 см) нижні кінцівки для поліпшення кровообігу мозку. Потім вивільняють шию і груди від одягу, який їх ущільнює, поплескують по щоках, поливають обличчя, груди холодною водою, дають нюхати нашатирний спирт. Якщо потерпілий починає дихати з хрипінням або дихання немає, треба перевірити, чи не запав язик. У крайньому разі вживаються заходи щодо оживлення.

Струс мозку. Причина – травматичне пошкодження тканин і діяльності мозку внаслідок падіння на голову, під час ударів і забиття голови. За такої умови можуть виникати дрібні крововиливи і набряк мозкової тканини.

Ознаки – миттєва втрата свідомості, яка може бути короткочасною або тривати кілька годин. Можуть спостерігатися порушення дихання, пульсу, нудота, блювання.

Допомога. Для запобігання удушенню потерпілого у непритомному стані від западання язика або блювотних мас його кладуть на бік або на спину, повернувши голову вбік. На голову кладуть охолоджувальні компреси, за відсутності або порушенні дихання проводять штучне оживлення. Потерпілого ні в якому разі не можна намагатися напоїти! За першої можливості потерпілого треба негайно транспортувати до лікувального закладу у супроводі особи, яка вміє надавати допомогу для оживлення.

Кровотечі. Причини – пошкодження цілості кровоносних судин внаслідок механічного або патологічного порушення.

Ознаки – артеріальна кровотеча, що характеризується яскраво-червоним кольором крові, кров б'є фонтанчиком, під час капілярної кровотечі вона виділяється краплями, венозна кров має темно-червоне забарвлення.

Допомога. Артеріальну кровотечу зупиняють за допомогою стисної пов'язки. Під час кровотечі із великої артерії для зупинки припливу крові до

ділянки рани придавлюють артерію пальцем вище місця поранення, а потім накладають стисну пов'язку. Під час кровотечі із стегнової артерії накладають джгут вище від місця кровотечі. Під джгут підкладають шар марлі, щоб не пошкодити шкіру і нерви, і залишають записку із зазначенням часу його накладання. Тривалість використання джгута обмежується двома годинами, у протилежному разі омертвіє кінцівка. Якщо протягом цього періоду немає можливості забезпечити додаткову допомогу, то через 1,5-2,0 години джгут на кілька хвилин відпускають (до почервоніння шкіри), кровотечу у такому разі зменшують іншими методами (наприклад, здавлюючим тампоном), а потім знову затягують джгут. Під час кровотечі з головної шийної (сонної) артерії рану за можливості здавлюють пальцем, після чого набивають великою кількістю марлі, тобто роблять тампонування.

Капілярна кровотеча добре зупиняється стисною пов'язкою, після чого шкіру навколо рани обробляють розчином йоду, спирту, горілки, одеколону. Якщо з рани виступає сторонній предмет, його треба локалізувати і закріпити, для цього необхідно зробити у пов'язці отвір, інакше цей предмет може ще глибше проникнути всередину і викликати ускладнення. Венозну кровотечу зупинити значно легше, ніж артеріальну. Іноді досить підняти кінцівку, максимально зігнути її в суглобі, накласти стисну пов'язку.

Якщо потерпілий відкашлюється яскраво-червоною спіненою кров'ю – кровотеча в легенях. У цьому разі дихання утруднене. Хворого кладуть у напівлежаче положення, під спину підкладають валик, на груди кладуть – холодний компрес. Потерпілому забороняється говорити і рухатись, необхідна госпіталізація.

Кровотеча із травного тракту характеризується блюванням темно-червоною кров'ю, що зіслася. Положення потерпілому забезпечується те саме, що й під час кровотечі із легень, але ноги згинаються в колінах. За значної втрати крові може розвинути гостре недокрів'я, виникнути шок. Перш за все треба зупинити кровотечу, за можливості напоїти чаєм. Потім тілу потерпілого надають такого положення, за якого голова, для нормального її кровообезпечення, буде трохи нижче тулуба.

5. Долікарська допомога під час термічних впливів

Переохолодження. Розвивається внаслідок порушення процесів терморегуляції під час дії на організм низьких температур і розладу функцій життєво важливих систем. Погіршенню самопочуття сприяє втому, малорухомість.

Ознаки. На початковому етапі потерпілого морозить, прискорюються дихання і пульс, підвищується артеріальний тиск, потім настає переохолодження, рідшає пульс та дихання, знижується температура тіла. Після припинення дихання серце може ще деякий час (від 5 до 45 хвилин) скорочуватися. Під час зниження температури тіла від 34 до 32 °С затьмарюється свідомість, припиняється довільне дихання, мова стає неусвідомленою.

Допомога. Під час легкого ступеня переохолодження розігрівають тіло розтиранням, дають випити кілька склянок теплої рідини.

Під час середнього і важкого ступеня – енергійно розтирають тіло шерстяною тканиною до почервоніння шкіри, дають багато гарячого пиття, молоко з цукром, від 100 до 150 г 40%-го спирту-ректифікату. Якщо потерпілий слабо дихає, треба розпочати штучне дихання. Після зігрівання потерпілого і відновлення життєвих функцій створюють спокій, закутують у теплий одяг.

Обмороження. Виникає тільки за умови тривалої дії холоду, під час дотикання тіла до холодного металу на морозі, із зрідженням і стисненням повітрям або сухою вуглекислою, під час підвищення вологості й сильному вітрі за не дуже низької температури повітря (навіть близько 0 °С). Сприяє відмороженню загальне ослаблення організму внаслідок голодування, втоми або захворювання. Найчастіше обморожують пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки.

Розрізняють чотири ступеня відмороження тканин: 1 - почервоніння і набряк; 2 - утворення пухирів; 3 - омертвіння шкіри та утворення струпа; 4 - омертвіння частини тіла.

Допомога. Розтирання і зігрівання на місці події. Бажано помістити потерпілого біля джерела тепла (наприклад, біля вогнища) і тут продовжувати розтирання. Краще розтирати обморожену частину спиртом, горілкою, одеколоном, а якщо їх немає, то м'якою рукавицею, хутровим коміром. Не можна розтирати снігом. Після порожевіння обморожене місце витирають насухо, змочують спиртом, горілкою або одеколоном і утеплюють ватою або тканиною. Необхідно пам'ятати, що одяг і взуття з обморожених частин тіла знімати треба дуже акуратно, якщо ж це зробити не вдається, треба розпороти ножом ту частину одягу або взуття, які ускладнюють доступ до ушкоджених ділянок тіла.

Перегрівання. Трапляється внаслідок тривалого перебування на сонці без захисного одягу, під час фізичного навантаження у нерухомому вологому повітрі.

Легкий ступінь – загальна слабкість, нездужання, запаморочення, нудота, підвищена спрага, шкіра обличчя червоніє, вкривається потом, пульс і дихання прискорюються, температура тіла підвищується від 37,5 до 38,9 °С.

Середній ступінь (температура 39 – 40 °С) – сильний головний біль, різка м'язова слабкість, миготіння в очах, шум у вухах, болі в ділянці серця, виражене почервоніння шкіри; сильне потовиділення, посиніння губ, прискорення пульсу від 120 до 130 уд./хв, часте і поверхове дихання. Тяжчі ступені перегрівання тіла кваліфікуються по-різному: якщо температура повітря висока і його вологість підвищена, то йдеться про тепловий удар, якщо довго діяли сонячні промені – про сонячний. У цьому разі температура тіла піднімається вище 40 °С, настає непритомність і втрата свідомості, шкіра потерпілого стає сухою, починаються судоми, порушується серцева діяльність, зупиняється дихання. Перш за все слід зробити штучне дихання.

Термічні опіки. Виникають під час дії високої температури (полум'я, попадання на шкіру гарячої рідини, розжарених предметів тощо).

Ознаки. Залежно від тяжкості розрізняють чотири ступені опіку. I – почервоніння шкіри, набряк; II – пухирі, наповнені жовтуватою рідиною;

III – утворення некрозу шкіри (струпів); IV – обвуглювання тканин. При великих опіках виникає шок.

Допомога. Необхідно швидко вивести або винести потерпілого із зони вогню. Під час займання одягу треба негайно його зняти або накинути щось на потерпілого (покривало, мішок, тканину), тобто припинити доступ до вогню повітря. Полум'я на одязі можна гасити водою, засипати піском, гасити своїм тілом (якщо качатися по землі).

Під час опіків I ступеня треба промити уражені ділянки шкіри антисептичними засобами, потім обробити спиртом-ректифікатом. До обпечених ділянок не можна доторкатися руками, не можна проколювати пухирі і відривати прилиплі до місць опіку шматки одягу, не можна накладати мазі, порошки. Поверхню опіку накривають чистою марлею. Якщо обпеченого морозить, треба зігріти його: укрити, дати багато пиття. При сильних болях можна дати 100-150 мл вина або горілки. Під час втрати свідомості в результаті отруєння чадним газом треба дати понюхати нашатирний спирт. У випадку зупинки дихання треба зробити штучне дихання.

6. Долікарська допомога під час особливих видів травм

Хімічні опіки. Виникають внаслідок дії на дихальні шляхи, шкіру і слизові оболонки концентрованих неорганічних та органічних кислот, лугів, фосфору, інших речовин. Під час горіння або вибухів хімічних речовин утворюються термохімічні опіки.

Ознаки. За глибиною ураження тканин хімічні опіки поділяються на чотири ступені: I – чітко виражене почервоніння шкіри, легкий набряк, що супроводиться болем і почуттям печії; II – великий набряк, утворення пухирів різного розміру і форми; III – потемніння тканин або побіління через кілька годин, хвилин. Шкіра припухає, виникають різкі болі; IV – глибоке омертвіння не лише шкіри, а й підшкірної жирової клітковини, м'язів, зв'язкового апарата суглобів.

Опіки кислотами дуже глибокі, на місці опіку утворюється сухий струп. Під час опіку лугами тканина тіла волога, тому ці опіки переносяться важче, ніж опіки кислотами.

Допомога. Якщо одяг потерпілого просочився хімічною речовиною, його треба швидко зняти, розрізати чи розірвати на місці події. Потім механічно видаляють речовини, що потрапили на шкіру, енергійно змивають їх струменем води не менше як 10-15 хвилин, поки не зникне специфічний запах. Під час попадання хімічної речовини у дихальні шляхи необхідно прополоскати горло водним 3%-ним розчином борної кислоти, цим же розчином промити очі. Не можна змивати хімічні сполуки, які займаються або вибухають під час дотику з вологою. Якщо невідомо, яка хімічна речовина викликала опік, і немає нейтралізуючого засобу, на місце опіку необхідно накласти чисту суху пов'язку, після чого треба спробувати зняти або зменшити біль.

Ураження блискавкою. Ознаки подібні до ознак ураження електричним струмом і явищ електроопіку.

Допомога. Дії аналогічні діям під час ураження електричним струмом. Закопувати потерпілого в землю не можна: грудна клітина, здавлена землею, не може розширюватися, навіть коли з'являється самостійне дихання.

Тривале здавлювання тканин. Причини – падіння тягарів під час обвалів, придавлювання тощо.

Ознаки – через кілька годин після здавлювання тканин розвиваються тяжкі загальні порушення, схожі до шоку, сильний набряк здавленої кінцівки. Різко зменшується виділення сечі, вона стає бурою. З'являються блювання, марення, пожовтіння шкіри, потерпілий втрачає свідомість і навіть може померти.

Допомога. Спробувати вивільнити від здавлювання, обкласти уражене місце льодом, холодними пов'язками, на кінцівку накласти шинну пов'язку, не туго бинтуючи пошкоджені ділянки тіла.

Попадання стороннього тіла в око. Причини – попадання піщинок, дрібних комах, рослинних часток тощо.

Ознаки – біль, різь, сльозотеча і почервоніння ока, сильне подразнення.

Допомога. Для видалення стороннього тіла необхідно відтянути або вивернути повіку. Чужорідне тіло видаляють кінчиком чистого носовика або тканини.

7. Надання першої допомоги під час утоплення

Під час справжнього (мокрого) утоплення рідина обов'язково потрапляє в легені (75-95 % всіх утоплень). За рефлекторного звуження голосової щілини (сухе утоплення) вода не потрапляє у легені і людина гине від механічної асфікції (5-20 % всіх утоплень). Зустрічається утоплення від первинної зупинки серця і дихання внаслідок травми, температурного шоку тощо. Утоплення може настати під час тривалого пірнання, коли кількість кисню в організмі зменшується до рівня, що не відповідає потребам мозку.

Ознаки. У випадку мокрого утоплення, коли потерпілого рятують одразу після занурення під воду, у початковий період після його підняття на поверхню відмічається загальмований або збуджений стан, шкірні покриви і губи бліді, дихання супроводжується кашлем, пульс прискорений, морозить. Верхній відділ живота здутий, нерідко буває блювання шлунковим вмістом із проковтнутою водою. Вказані ознаки можуть швидко зникнути, але інколи слабкість, запаморочення, біль у грудях та кашель зберігаються протягом кількох днів. Якщо тривалість остаточного занурення потерпілого під воду становила не більше кількох хвилин і після витягнення з води не було свідомості, шкірні покриви синюваті, з рота і з носа витікає пінна рідина рожевого забарвлення, зіниці слабо реагують на світло, щелепи міцно стиснуті, дихання уривчасте або відсутнє, пульс слабкий, неритмічний – стан організму характеризується як агональний.

У тих випадках, коли після остаточного занурення потерпілого під воду минуло 2-3 хвилини, самостійне дихання і серцева діяльність, як правило, відсутні, зіниці розширені і не реагують на світло, шкірні покриви синюшні. Ці ознаки свідчать про настання клінічної смерті.

Під час сухого утоплення посиніння шкіри виражене менше, в агональному періоді відсутнє витікання пінистої рідини із рота, у випадку ж клінічної смерті її тривалість становить 4-6 хвилин.

Утоплення, що розвинулось внаслідок первинної зупинки серця і серцевої діяльності, характеризується різкою блідістю шкіри, відсутністю рідини в порожнині рота і носа, зупинкою дихання і серця, розширенням зіниць. У таких утоплеників клінічна смерть може тривати від 10 до 12 хвилин.

Допомога. Рятувати утопленика треба швидко, бо смерть настає через 4-6 хвилин після утоплення. Підпливши до утопаючого ззаду, необхідно взяти його під пахви так, щоб голова була над водою, повернута обличчям догори, і пливти з ним до берега. Потім якнайшвидше очистити порожнину рота і глотки утопленого від слизу, мулу та піску, швидко видалити воду з дихальних шляхів: перевернути потерпілого на живіт, перегнути через коліно, щоб голова звисала вниз, і кілька разів надавити на спину. Після цього потерпілого перевертають обличчям догори і починають робити оживлення. Коли утопленик врятований у початковому періоді утоплення, треба перш за все вжити заходів до усунення емоційного стресу: зняти мокрий одяг, досуха обтерти тіло, заспокоїти. Якщо потерпілий без свідомості зі спонтанним диханням, його кладуть горизонтально, підіймають на 40-50° ноги, дають подихати нашатирним спиртом. Одночасно зігрівають потерпілого, проводять масаж грудної клітини, розтирають руки і ноги.

8. Долікарська допомога під час отруєнь

Отруєння загального характеру. Причина – вживання несвіжих або заражених хвороботворними бактеріями продуктів. Захворювання, як правило, починається через 2-3 години після вживання заражених продуктів, інколи – через 20-26 годин.

Ознаки. Загальне нездужання, нудота, блювання (неодноразове), переймоподібний біль у животі, часте рідке випорожнення, блідість, спрага, підвищення температури тіла від 38 до 40 °С, частий слабкий пульс, судоми. Блювання і діарея зневоднюють організм, сприяють втраті солей.

Допомога. Потерпілому негайно декілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5-2,0 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика) до появи чистих промивних вод. Потім дають багато чаю, але не їжу. Упершу годину необхідне постійне спостереження хворого, щоб запобігти зупинці дихання і кровообігу.

Отруєння лугами. Причини – попадання лужних сполук натрію і калію, які є у регенеративній речовині, у дихальні шляхи.

Ознаки. Неприємний лужний смак у роті, кашель, різка печія слизових оболонок очей і гортані, біль за грудиною, розширення зіниць, різка слабкість, загальні судоми.

Допомога. Забезпечити потерпілому приплив свіжого повітря, вивільнити його від одягу, який утруднює дихання, дати понюхати нашатирний спирт. У разі припинення дихання необхідно проводити штучне дихання.

Отруєння оксидом вуглецю. Причини – вдихання чадного газу, генераторного газу, продуктів горіння, диму, внаслідок чого у крові блокується зв'язок гемоглобіну з киснем і обмежуються умови для його перенесення кров'ю від легень до тканин.

Ознаки. Шкіра яскраво-рожева, запаморочення, шум у вухах, загальна слабкість, нудота, блювання, слабкий пульс, непритомність (за легкого отруєння), нерухомість, судоми, порушення зору, дихання, роботи серця, втрата свідомості протягом годин і навіть діб (за тяжкого отруєння).

Допомога. Аналогічна тій, що надається під час отруєння лугами.

9. Долікарська допомога під час ураження електричним струмом

Тіло людини є провідником електричного струму. Доторкання людини до неізольованих струмопровідних частин електрообладнання викликає небезпеку ураження електричним струмом. Умовно визначено, що електричний струм величиною понад 0,1 А у більшості випадків є смертельним для людини, а струм до 0,033 А вважають безпечним.

Якщо не надати допомогу потерпілому протягом 2 хв., може наступити клінічна смерть, а якщо допомогти негайно, то потерпілого можна врятувати протягом 3-10 хв.

Наслідок травми залежить від величини електричного струму, що проходить через тіло людини, та залежить від напруги електрообладнання, опору усіх елементів кола, по якому протікає електричний струм, зокрема і від електричного опору тіла людини. Під час ураження електричним струмом у потерпілого може настати судома, втрата свідомості, послаблення серцевої діяльності, зупинка дихання або смерть. На місці дотику до електричних проводів та інших предметів (пристроїв, інструменту), що перебувають під напругою, можуть виникати опіки.

У разі електричних опіків для зняття болю слід дати потерпілому знеболювальне (наприклад, амідопірін (0,5 г) чи анальгін (0,5-1 г)). Уникаючи травмування обпеченої ділянки тіла, на уражену ділянку слід накласти суху антисептичну пов'язку. Не дозволяється промивати опік етиловим спиртом та самостійно знімати залишки горілого одягу.

Під час опіку очей електричною дугою необхідно накласти холодну примочку із розчином борної кислоти.

У випадку опікового шоку потерпілого треба зігріти. Не можна зривати пухирі, видаляти з обпеченого місця мастику, каніфоль та інші смолисті речовини (за наявності), оскільки під час їх видалення можна здерти обпечену шкіру, що може призвести до зараження рани.

У разі ураження електричним струмом у першу чергу необхідно негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електрообладнання від джерела живлення. Електрообладнання вимикають за допомогою вимикачів, рубильника, а також шляхом роз'єднання контактної мережі живлення (вилка, запобіжник тощо).

У разі неможливості відєднання електрообладнання слід відтягнути потерпілого від струмовідних частин за одяг (якщо одяг сухий та відстає від тіла), уникаючи дотику до оточуючих металевих предметів та частин тіла, або

застосувати підручний ізоляційний матеріал (наприклад, стати на суху дошку, згортки сухого спецодягу) або діелектричні рукавиці (за наявності).

Якщо потерпілий внаслідок судоми обхопив електричний провід, що перебуває під напругою, слід розчепити його руки, відриваючи від проводу послідовним відгинанням пальців. Надаючи допомогу, необхідно стати на підручний ізоляційний матеріал та користуватися діелектричними рукавицями.

Якщо у потерпілого є дихання і пульс, його необхідно обережно віднести від місця ураження і покласти на рівне місце; підкласти під нього сухий одяг; розстібнути комір одягу; зняти пасок (пояс); звільнити (за необхідності) його рот від сторонніх предметів (їжі, слини, вставленої щелепи); дати понюхати нашатирний спирт і збризкати обличчя водою. Водночас слід звернути увагу на зіниці - розширені зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. Навіть нормальний стан потерпілого (після ураження струмом) не виключає небезпеки погіршення його стану пізніше, тому потерпілий має перебувати у повному спокої, йому не можна дозволяти продовжувати працювати. Дозволити продовжити потерпілому роботу може лише медичний працівник.

Після звільнення потерпілого від дії електричного струму у разі перебування його у непритомному стані (відсутності у нього дихання і пульсу) транспортувати потерпілого можна лише у тому разі, якщо немає можливості викликати машину швидкої медичної допомоги. Слід негайно розпочати надавати першу долікарську допомогу, для чого необхідно провести потерпілому штучне дихання і зовнішній (непрямий) масаж серця на місці, поки він не опритомніє. Штучне дихання проводять у разі відсутності ознак пошкодження груднини методом «з рота в рот» або «з рота в ніс», при цьому не слід надавлювати на верхню частину груднини, ребра, м'які тканини, печінку, оскільки можна їх пошкодити.

У разі відсутності у потерпілого роботи серця паралельно із штучним диханням застосовується масаж серця, для чого після 2-3 штучних видихів роблять 4-6 натискань на грудну клітину. Проведення одночасно штучного дихання і зовнішнього масажу серця може виконувати як одна, так і дві особи.

Перші ознаки того, що потерпілий опритомнює: зіниці звужуються, з'являється самостійне дихання, зменшується синюшність шкіри і з'являється пульс. Бувають випадки, коли за наявності вказаних ознак тривалий час не з'являється пульс, що вказує на наявність у потерпілого фібриляції серця, у такому випадку не припиняти надання першої долікарської допомоги до прибуття медичних працівників. Констатувати смерть має право лише медичний працівник.

Керуючий справами
апарату обласної ради



Олександр БАЛАН