

Управління охорони здоров'я Сумської обласної державної адміністрації  
Комунальний заклад Сумської обласної ради  
«Сумський фаховий медичний коледж»

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 112**  
**ДЛЯ СТУДЕНТІВ,**  
**ПРОЖИВАЮЧИХ У ГУРТОЖИТКУ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Наказ в.о. директора КЗ СОР «Сумський  
фаховий медичний коледж»

Олена БОРОВИК

26.01.2022р. № 64

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 112  
для студентів, проживаючих у гуртожитку**

**1. Загальні положення**

- 1.1. Студенти, які проживають у гуртожитку, зобов'язані:
- дотримуватися правил внутрішнього розпорядку та правил проживання в гуртожитку коледжу, вимог безпеки, пожежної безпеки тощо;
  - виконувати рішення адміністрації й органів студентського самоврядування;
  - дбайливо ставитися до приміщень, обладнання, меблів та інвентарю гуртожитку;
  - підтримувати чистоту та порядок у своїй кімнаті, своєчасно виносити сміття;
  - проводити прибирання поверхів та місць загального користування у відповідності з графіком, затвердженим студентською радою;
  - шанобливо ставитися до колег і обслуговуючого персоналу, не заважати їхній роботі, відпочинку, виконанню їхніх обов'язків;
  - про всі надзвичайні події в гуртожитку терміново повідомляти завідувача гуртожитку, вихователів та студентську раду гуртожитку;
  - попереджувати завідувача гуртожитку та вихователів, залишаючи гуртожиток на тривалий час (більше 1 доби);
  - залишаючи гуртожиток у будь-який день у вечірній та нічний час, студент повинен записатись у журналі відсутніх, який знаходиться у чергової, де вказати: місце перебування, адресу, телефон;
  - своєчасно подавати заявки на ремонт електрообладнання, що знаходиться у кімнаті;
  - виходячи з кухні з гарячою каструлею чи чайником, не поспішати, бути обачними на виході, тримати каструлю (чайник) трохи осторонь від себе, щоб не зіштовхнутись з іншим мешканцем гуртожитку та уберегтись від отримання опіків.
- 1.2. Студентам, які проживають у гуртожитку, категорично забороняється:
- палити в кімнатах та інших приміщеннях, а також на території гуртожитку у місцях не відведених для паління;
  - використовувати відкритий вогонь у приміщеннях та на території гуртожитку;
  - вживати, зберігати та продавати спиртні напої, наркотичні або токсичні речовини, перебувати в гуртожитку в стані алкогольного, токсичного або наркотичного сп'яніння;
  - приносити та зберігати у гуртожитку небезпечні горючі або вибухові речовини (матеріали);
  - грати в азартні ігри;
  - переселятися з однієї кімнати в іншу без погодження з вихователем та завідувачем гуртожитку;
  - передавати ключі від кімнати стороннім особам;
  - самовільно переносити інвентар з однієї кімнати в іншу;
  - вести самовільний ремонт електрообладнання та приладів;
  - користуватися лампочками потужністю більше 100 Вт;
  - користуватися безпосередньо в кімнатах електро побутовими нагрівальними приладами: електроплитками, кип'ятильниками, чайниками, прасками, СВЧ-печами, духовками, саморобними подовжувачами тощо;
  - користуватися свічками;
  - обгортати лампи розжарювання папером чи тканиною;
  - залишати на кухні без нагляду увімкнені газові плити;
  - влаштовувати сторонніх осіб на нічліг;
  - допускати присутність в кімнаті гостей без здачі документів черговій гуртожитку;

- вмикати апаратуру з гучністю, що перевищує чутність у межах кімнати;
- шуміти і користуватися аудіоапаратурою після 22 годин;
- тримати домашніх тварин;
- проводити масові заходи в гуртожитку без письмового дозволу завідувача гуртожитку.

## **2. Вимоги безпеки при користуванні газом**

2.1. Газ, і особливо продукти його згоряння, спричиняють отруйну дію, тому треба дотримуватися особливої обережності. Необережне поводження з газовими приладами призводить також до вибуху і пожежі.

### **2.2. Вимоги безпеки перед початком роботи**

Перед тим, як користуватися плитою, добре провітриті приміщення.

Переконайтесь, що крани пальників і духової шафи закриті, відкрийте кран на газопроводі (риска на головці крана повинна бути напрямлена вздовж осі труби).

Перед тим як запалювати пальник духової шафи плити, провітриті шафу, відкривши на 2-3 хв.

### **2.3. Вимоги безпеки під час роботи**

Стежте за тим, щоб полум'я пальника було рівномірним, синього кольору. Якщо воно жовтого кольору і відривається від пальника, відрегулюйте пальник.

Волосся повинно бути зібраним та не заважати роботі.

### **2.4. Забороняється:**

- відкривати кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити;
- стукати по кранах, пальниках твердими предметами;
- сушити речі над газовою плитою;
- нахилитися близько до вогню;
- самим усувати неполадки;
- залишати без нагляду ввімкнену плиту.

### **2.5. Вимоги безпеки після закінчення роботи**

Після закінчення роботи слід вимкнути всі конфорки.

Прибрати своє робоче місце, вимити плиту.

### **2.6. Вимоги безпеки у аварійних ситуаціях**

Якщо ви виявили запах газу в приміщенні, то дотримуйтесь наступних правил:

- не вмикайте електрику;
- не запалюйте сірники;
- не паліть;
- провітриті приміщення;
- перейте крани газоподачі;
- сповістіть чергового та викличте аварійну бригаду за номером 104.

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

2.8. При отруєнні чадним димом або газом спочатку з'являється головний біль, потім запаморочення, загальна слабкість, сонливість, нудота, починається блювота. Потерпілий може знепритомніти, можливі зупинка дихання і навіть - летальний кінець.

Необхідно негайно:

- сповістити керівництво про випадок, викликати лікаря за телефоном 103;
- винести постраждалого на повітря;
- прикласти до носа потерпілого ватку з нашатирним спиртом.
- забороняється постраждалому давати будь-які ліки, а також пити (можна тільки змочити губи та обличчя).

## **3. Основні заходи безпеки під час користування електроприладами**

3.1. Для того, щоб уникнути трагедії при поводженні з побутовими електроприладами, дотримуйтесь основних заходів безпеки:

- коли Ви миєте холодильник, інші побутові електроприлади, замінюєте лампочку, вимикайте прилад від електромережі;
- ніколи не користуйтеся феном чи електробритвою, якщо вони мокрі або мають оголені струмопровідні кінці і деталі;
- не беріться за праску мокрими руками і не прасуйте, стоячи на підлозі босоніж; праска повинна знаходитись на негорючій підставці;

- не залишайте включеною праску без нагляду і не накручуйте шнур навколо гарячої праски, це може пошкодити ізоляцію проводу;
- перш ніж наливати воду в ємність праски, витягніть вилку із розетки;
- не включайте більше однієї вилки в розетку: декілька електроприладів можуть призвести до короткого замикання і пожежі;
- після того, як закінчили користуватись подовжувачем, спочатку вийміть вилку з розетки, а потім скручіть його;
- не перекручіть і не зав'яжуть в вузол електропровід, не защемляйте його дверима (віконними фіранками) і не закладайте його за газові (водопровідні) труби, батареї опалення, не складайте на нього будь-які предмети, не наступайте на нього.

3.2. Не можна користуватись пошкодженими розетками, вимикачами та іншими електроприладами, а також самим усувати неполадки. При виявленні недоліків слід сповістити чергового для того, щоб він викликав кваліфікованого спеціаліста.

3.3. При користуванні переносними електроприладами (наприклад, фени, електрощипці тощо) небезпечно одночасно торкатись батареї опалення, водопровідних труб чи інших металевих заземлених конструкцій, тому що при пошкодженні ізоляції електроприладу через тіло людини, яка доторкнулась до названих металевих конструкцій, пройде небезпечний для організму струм.

3.4. Небезпека ураження електричним струмом може також виникнути при:

- заповненні водою праски вже ввімкненої в електромережу;
- при порушенні порядку ввімкнення приладу у електромережу: необхідно електрошнур спочатку підключити до приладу, а потім до мережі, а не навпаки;
- при застосуванні оголених кінців проводу замість штепсельних вилок.

3.5. При виявленні обірваного електропроводу не можна до нього підходити ближче, ніж 8м на вулиці та ближче, ніж 4м у приміщенні.

3.6. Під час експлуатації електроприладів заборонено:

- користуватися несправним, пошкодженим або без захисних кришок електроприладом;
- допускати потрапляння на електроприлад рідини, торкатися мокрими руками або вологою ганчіркою до електроприладів, що перебувають під напругою (втирати пил або мити корпус допускається за умови його від'єднання від живлення);
- класти на діючий електроприлад посудину з рідиною, ганчірки та інші вогнебезпечні предмети, а також улаштовувати над електроприладом вазон з квітами;
- допускати контакт проводів мережі електроживлення з нагрівальними приладами (батареями центрального опалення, прасками тощо);
- підключати електроприлад до електромережі з напругою більшою за напругу, на яку він розрахований;
- перевантажувати електророзетку, тобто вмикати кілька електроприймачів (через розмножувачі), сумарна максимальна споживна потужність яких перевищує допустиму потужність;
- залишати без нагляду увімкнений електроприлад, за винятком холодильника;
- допускати механічні пошкодження проводів;
- торкатися до обірваних оголених проводів або проводів із пошкодженою ізоляцією;
- застосовувати саморобні подовжувачі, електронагрівальні прилади такі, як електроплитки, кип'ятильники, обігрівачі тощо.

3.7. Вимоги безпеки під час користування праскою:

- перед початком роботи слід оглянути праску з метою виявлення видимих пошкоджень, переконатись у цілісності ізоляції шнура, справності вилки, розетки;
- заповніть праску водою, а потім приєднайте за допомогою шнура до мережі живлення;
- встановіть необхідну температуру прасування за допомогою терморегулятора;
- під час прасування не затримуйте праску довгий час на одному місці;
- не можна вмикати (вимикати) електроприлад мокрими руками;
- не слід працювати з несправним приладом;
- заборонено залишати працюючий прилад без нагляду;
- слід ставити праску на азбестову, мармурову чи керамічну підставку, стежити за її нормальною роботою, щоб подошва праски не торкалась до шнура.
- слід дбати про особисту безпеку.

3.8. Після закінчення роботи слід вимкнути праску, витягнувши вилку шнура з розетки електромережі. Встановити її вертикально або на вогнетривку підставку не ближче за 4 м від легкозаймистих речей, щоб вихолола.

#### 4. Пожежа

4.1. Пожежа – це вогонь, що вийшов із-під контролю і приводить до пошкодження або знищення матеріальних цінностей, каліцтва або загибелі людей, приносить шкоду навколишньому природному середовищу.

4.2. Причиною виникнення пожежі може бути праска, залишена під напругою, або паління в заборонених місцях. Пожежу можуть викликати кинуті цигарки, дефекти електропобутових приладів, необережне поводження з вогнем, блискавки, samozagorannya речовин внаслідок їх фізико-хімічних властивостей, застосування відкритого вогню і т.д.

4.3. Для уникнення пожежі або зниження її пагубних наслідків:

- ніколи не паліть в ліжку;
- не залишайте без нагляду електропобутові прилади, утримуйтеся від використання саморобних електричних пристроїв;
- не розігрівайте лаки і фарби на газовій плиті, не сушіть білизну над плитою;
- не застосовуйте святкові феєрверки та свічки;
- уникайте захарачення шляхів можливої евакуації і складування вибухо-, пожежонебезпечних речовин;
- у подовжувач не вставляйте більше двох штепсельних вилок, щоб уникнути перегріву;
- не допускайте установлення телевізора в стінку або під книжкову полицю, а також ближче 70-100 см від штор або гардин.

4.4. Дії при виникненні пожежі:

Пам'ятайте, що на пожежу потрібно реагувати швидко і не піддаватися паніці. При загоранні в приміщенні обов'язково слід сповістити керівництво та пожежну частину за тел. 101 або 112, а вже потім:

- з урахуванням обстановки, що склалася, визначити найбезпечніші евакуаційні шляхи і виходи до безпечної зони у найкоротший термін;
- перед тим, як вийти з кімнати бажано взяти документи, гроші, цінності;
- залийте осередок пожежі водою або накрийте ковдрою (килимом);
- палаючі електропобутові прилади гасять тільки відключивши їх від мережі на електророзподільному щиті за допомогою вуглекислотного або порошкового вогнегасника чи сухим піском;
- у випадку невдалого гасіння – залишити приміщення й очікувати на допомогу;
- якщо задимленість така щільна, що на відстані в 1 м нічого не видно – треба негайно залишити приміщення;
- в осередку з високою температурою дихати треба через зволожену пов'язку;
- в осередку високої задимленості деяка кількість кисню є біля самої підлоги (землі);
- найефективніший спосіб загасити вогонь на людині – загорнути її в ковдру чи накинути на неї якийсь цупкий несинтетичний одяг, щоб зупинити доступ кисню.

4.5. Порядок дій при користуванні вогнегасником:

- взяти однією рукою за рукоятку, другою рукою зняти пломбу та витягти запобіжну чеку;
- натиснути на важіль рукоятки, в результаті чого голка руйнує мембрану балона з газом, і направити струмінь на джерело горіння, керуючи від периметру в центр;
- стояти від джерела займання слід не ближче, ніж 1-1,5 м;
- користуючись вуглекислотним вогнегасником, не беріться рукою за розтруб, щоб не отримати обмороження рук;
- вогнегасну речовину слід спрямовувати на палаючу поверхню, а не на полум'я.

4.6. У випадку загорання жиру на сковорідці накрийте її великою тарілкою, але не ганчіркою або засипте сіллю чи крупою.

4.7. Для гасіння загорання на вулиці слід користуватись порошковим вогнегасником, застосування вуглекислотного є неефективним.

4.8. Ні в якому разі під час горіння не відкривайте вікна, тому що з надходженням кисню вогонь спалахне ще сильніше.

## **5. Виявлення підозрілих, вибухонебезпечних пристроїв (ВНП)**

5.1. При виявленні підозрілого предмету, який може бути вибухонебезпечним, у приміщенні чи на території гуртожитку, ні в якому разі не слід його чіпати. Необхідно сказати про це завідувачу гуртожитку, вихователю або черговому. Також необхідно попередити мешканців гуртожитку про знахідку та виконувати вказівки керівництва. У разі необхідності евакуюватись з гуртожитку у безпечне місце.

5.2. Якщо ви побачили підозрілий предмет на вулиці, то зателефонуйте до Управління ДСНС України на номер «101» або до служби порятунку «112», чи в поліцію «102» ;

- попередьте перехожих про можливу небезпеку;

- очікуючи на прибуття рятувальників, огородіть чимось небезпечне місце та відійдіть від знахідки на безпечну відстань (100м);

- для огороження скористайтесь будь-якими підручними матеріалами: гілками мотузками, шматками тканини, камінням тощо.

Категорично забороняється:

- чіпати чи переміщувати підозрілий предмет та інші предмети, що знаходяться поряд із ним;

- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;

- вмикати поблизу знайденого предмета електро-, радіоапаратуру, переговорні пристрої чи рацію;

- торкатися підозрілого предмета, здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив.

5.3. Характерні ознаки ВНП:

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;

- на предметі налаштовані антени, вмонтовані годинникові механізми чи від них відходять проводи.

5.4. Якщо стався вибух:

- спробуйте заспокоїтися й уточнити ситуацію;

- не користуйтеся відкритим вогнем;

- зі зруйнованого приміщення виходьте обережно, не торкаючись пошкоджених конструкцій або оголених дротів;

- при задимленні захистіть органи дихання змоченою хустиною, шматком тканини чи рушником;

- у громадському транспорті насамперед виконуйте всі команди водія чи команди, які оголошують дистанційно.

5.5. Пам'ятайте – практично всі вибухові речовини отруйні, чутливі до механічних і звукових впливів, нагрівання. Поводження з ними вимагає граничної уваги та обережності! Знешкоджувати вибуховий пристрій або локалізувати вибух можуть тільки підготовлені піротехніки чи інші фахівці після виведення людей із небезпечної зони та виставлення оточення.

## **6. Обережно – ртуть!**

6.1. Перед збиранням ртуті надягніть гумові рукавички: речовина не має торкатися оголених ділянок шкіри.

6.2. Обмежте місце аварії. Ртуть прилипає до поверхонь і може бути легко рознесена на підлошвах по інших ділянках приміщення.

6.3. Максимально ретельно зберіть ртуть і всі розбиті частини термометра в скляну банку з холодною водою, щільно закрийте кришкою, що закручується. Вода потрібна для того, щоб ртуть не випаровувалась. Банку тримайте подалі від нагрівальних приладів.

6.4. Дрібні краплі можна зібрати за допомогою шприца, гумової груші, двох листів паперу, лейкопластиру, скотчу, мокрої газети, Щоб не пропустити жодної кульки ртуті, можна скористатися ліхтариком або лампою.

6.5. Банку необхідно передати у службу з надзвичайних ситуацій (тел. 101).

6.6. Відкрийте вікна і провітріть приміщення.

6.7. Місце розливу ртуті обробіть розчином хлораміну або мильно-содовим розчином (30 г соди, 40 г тертого мила на 1 літр гарячої води).

6.8. Слід також протерти підшви взуття ганчіркою, змоченою в одному з цих розчинів.

6.9. Необхідно пити більше сечогінної рідини (чай, кава, соки), оскільки ртутні утворення виводяться з організму через нирки.

#### 6.10. Заборонено:

- викидати розбитий термометр у сміттепровід;
- підмітати ртуть віником або збирати пиლოსосом;
- провітрювати приміщення поки ртуть не зібрано, інакше блискучі кульки розлетяться по всій кімнаті;
- прати одяг і взуття, забруднений ртуттю, в пральній машині; за можливості їх потрібно добре загорнути в целофановий пакет та викинути до сміттевого баку;
- виливати ртуть у каналізацію, оскільки вона має властивість осідати в каналізаційних трубах, і прочистити їх від ртуті дуже складно.

#### 7. Кишкові інфекції

7.1. Щоб запобігти їм, перш за все дотримуйтесь правил особистої і колективної гігієни:

- перед кожним прийомом їжі мийте руки з милом;
- овочі, фрукти перед вживанням мийте проточною водою;
- запобігайте забрудненню харчових продуктів, не забувайте про їх термічну обробку;
- не купуйте продукти харчування на стихійних ринках, сумнівної якості та без санітарного дозволу;
- розливне молоко обов'язково кип'ятіть;
- користуйтеся водою тільки з перевірених джерел як для пиття так і для приготування їжі, миття посуду;
- при перших же ознаках захворювання (понос, блювання) звертайтеся за медичною допомогою до лікаря.

#### 8. Грип

8.1. Захворювання починається з ознобу, головного болю, загального недомогання, відчуття розбитості, високої температури. З'являється нежить і кашель, біль в очах, носові кровотечі, зміни зі сторони серцево-судинної системи, зникнення запаху та смаку тощо.

8.2. Профілактичні заходи:

- ізоляція, госпіталізація хворих і підозрілих на захворювання;
- посилення санітарного режиму у гуртожитку;
- не слід давати користуватись своїм посудом, рушниками, будь-якими речами іншим мешканцям;
- протирати дезінфікуючими розчинами телефони, планшети, ноутбуки, ПК, дверні ручки тощо.

8.3. Перенесення грипу "на ногах" може призвести до тяжких ускладнень. Необхідно повідомити вихавателя або завгуртожитку та звернутись до сімейного лікаря. Хворим на грип не можна користуватись спільними речами (рушником, посудом і ін.), вітатись за руку, обійматись. Слід багато пити рідини: чай з лимоном, узвар, компот тощо. Потрібно систематично провітрювати кімнату, у якій перебуває хворий. Приміщення слід прибирати вологим способом, використовуючи будь-який дезрозчин. Категорично заборонено займатися самолікуванням!

#### 9. Обережно гриби!

9.1. Перш, ніж вживати гриби, подумайте – чи варто ризикувати своїм життям та здоров'ям! Фахівці радять:

- збирайте лише ті гриби, які добре знаєте;
- відмовтесь від збирання та вживання пластинчатих грибів ( смертельно небезпечна білда поганка може бути схожа на пластинчаті гриби – печериці, сиріжки, шампінйони);
- не збирайте гриби поблизу автодоріг, сховищ отрутохімікатів, сміттєзвалищ, промислових підприємств, залізниць, в міських парках (гриби мають властивість накопичувати з навколишнього середовища токсичні речовини);
- не купуйте дикорослих грибів на ринках (невідомо де і коли вони були зібрані);
- не давайте їсти гриби дітям (дитячий організм більш вразливий до грибної отрути);
- не куштуйте сирих грибів;
- не збирайте старих, перестиглих, червивих грибів;
- перед приготуванням гриби необхідно протягом 10-15хв. проварити у підсоленій воді (відвар необхідно вилити);
- у разі появи симптомів отруєння грибами (біль в животі, блювання, головний біль, пронос) необхідно негайно звернутись за кваліфікованою медичною допомогою (до надання

медичної допомоги потрібно декілька разів промити шлунок розчином соди або світло-рожевим розчином марганцівки);

- у разі отруєння ні в якому випадку не слід вживати алкоголь (він лише посилює дію грибної отрути).

9.2. Дотримання цих простих правил може допомогти зберегти Ваше здоров'я і навіть життя!

Завідувач гуртожитку

В.П. Губська

Узгоджено:

Інженер з охорони праці

Н.О. Сіренко