**Заняття 31. Спостереження та контроль за ураженістю навколишнього середовища**

**1. Спостереження та контроль за ураженістю навколишнього середовища, продуктів харчування та води радіоактивними, отруйними, сильнодіючими отруйними речовинами та біологічними препаратами.**

**2. Порядок дій в умовах особливого періоду, під час артилерійського обстрілу, у натовпі, у разі виявленні підозрілого предмету.**

**3. Надання екстреної психологічної допомоги (самодопомоги) при перебуванні в екстрених ситуаціях**

**4. Складання та вміст тривожної валізи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд (підвалів, погребів).**

**1. Спостереження та контроль за ураженістю навколишнього середовища, продуктів харчування та води радіоактивними, отруйними, сильнодіючими отруйними речовинами та біологічними препаратами.**

Спостереження організовується з метою своєчасного забезпечення необхідними даними про радіоактивне, хімічне, біологічне забруднення та вжиття необхідних заходів щодо захисту населення. Дані спостереження використовують органи державної влади для прийняття відповідних рішень.

Система спостережень за станом довкілля України має велику відомчу структуру. Режимні спостереження за станом природних ресурсів здійснюють десять міністерств та відомств.

Міністерство екології та природних ресурсів України здійснює спостереження за джерелами промислових викидів в атмосферу та дотримання норм граничне допустимих викидів; джерелами скидів стічних вод і дотримання норм тимчасово узгоджених і граничне допустимих скидів; станом ґрунтів, скидами і викидами з об'єктів, на яких використовуються радіаційне небезпечні технології; станом складів, міндобрив та отрутохімікатів, звалищ промислових і побутових відходів, наземних і морських екосистем.

Національне космічне агентство України спостерігає за станом озонового шару, забрудненістю атмосфери, ґрунтів та поверхневих вод, радіацій­ним станом.

Міністерство охорони здоров'я України здійснює вибіркові спостереження за рівнем забруднення атмосферного повітря у місцях проживання населення, станом поверхневих вод у населених пунктах, станом здоров'я населення й впливом на нього забрудненого природного середовища та ряду фізичних факторів (шум, електромагнітні поля, радіація, вібрація тощо).

Міністерство сільського господарства та продовольства України здійснює контроль за станом сільськогосподарських рослин та тварин і продуктів із них.

Державний комітет лісового господарства України контролює стан лісів, ґрунтів у лісах та мисливську фауни.

Державний комітет України з гідрометеорологи контролює стан атмосферного повітря, поверхневих, підземних та морських вод, стан озонового шару у верхній частині атмосфери, радіаційну обстановку (на пунктах радіометричної мережі спостережень та в районах діяльності АЕС) та інше.

Державні комітети України з водного господарства, геології та використання надр, земельних ресурсів, відповідно, здійснюють спостереження за водами, надрами і земельними ресурсами в межах своїх компетенцій.

Державний комітет України з житлово-комунального господарства здійснює спостереження за якістю питної води централізованих систем водопостачання, станом стічних вод, міської каналізаційної мережі, станом зелених насаджень, проявами небезпечного підняття ґрунтових воду містах.

Надану цими організаціями інформацію узагальнює та аналізує Міністерство екології та природних ресурсів України, щорічно її публікують у Національній доповіді про стан навколишнього природного середовища України.

Спостереження навколишнього середовища ведеться методом моніторингу протягом доби і методом контролю (дозиметричного, хімічного, біологічного).

На основі зібраних даних про стан середовища даються рекомендації щодо розробки раціональних способів його використання.

*Моніторинг* — це система повторних цілеспрямованих спостережень і контролю за параметрами навколишнього середовища у динаміці, тобто здійснюється нагляд, оцінка стану і прогноз можливих змін. На основі зібраних даних про стан навколишнього середовища даються рекомендації щодо впровадження раціональних способів життєзабезпечення.

*Рівні моніторингу:*

* **Санітарно-токсичний.** Забезпечує спостереження за станом якості навколишнього середовища, головним чином за ступенем забруднення природних ресурсів шкідливими речовинами та їх впливом на людей, рослин, тварин. Багато уваги приділяється контролю за вмістом в атмосфері окисів сірки, азоту, вуглецю, сполук важких металів, якості водних об'єктів, забрудненості їх різними органічними сполуками, нафтопродуктами.
* **Екологічний.** Дозволяє визначити зміни у складі екосистем біогеоценозів, природних комплексів, а також контролювати, оцінювати і прогнозувати екологічний стан на об'єктах народного господарства, територіях, акваторіях, в атмосфері, у зонах розташування хімічно небезпечних підприємств.

**Біосферний**. Дозволяє визначити глобально-фонові зміни в природі, рівні радіації, вуглекислого газу, запиленості та інших токсикантів, погодно-кліматичні зміни на планеті.

**2. Порядок дій в умовах особливого періоду, під час артилерійського обстрілу, у натовпі, у разі виявленні підозрілого предмету**.

**Дії в особливий (воєнний) період. Особливий період** — це період функціонування національної економіки, органів державної влади, інших державних органів, органів місцевого самоврядування, Збройних сил України, інших військових формувань, сил цивільного захисту, підприємств, установ і організацій, а також виконання громадянами України свого конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, який настає з моменту оголошення рішення про мобілізацію (крім цільової) або доведення його до виконавців стосовно прихованої мобілізації чи з моменту введення воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях та охоплює час мобілізації, воєнний час і частково відбудовний період після закінчення бойових дій.

В особливий період єдина державна система цивільного захисту функціонує відповідно до Кодексу цивільного захисту та з урахуванням особливостей, що визначаються згідно з вимогами Законів України «Про правовий режим воєнного стану», «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію», а також інших нормативно-правових актів.

Метою введення особливого періоду є створення умов для здійснення органами державної влади, військовим командуванням, органами місцевого самоврядування, підприємствами, установами та організаціями наданих їм повноважень у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності.

**Порядок дій під час артилерійського обстрілу (бомбардування).**У сучасних умовах загострення відносин між окремими державами, яке може перерости в збройний конфлікт, особливу небезпеку для населення становить використання противником артилерії та військової авіації. Артилерійський обстріл (бомбардування) — один із найбільш небезпечних видів вогневого ураження під час воєнних конфліктів, у результаті якого можлива велика кількість випадкових жертв серед населення.

З метою захисту населення в разі виникнення збройного конфлікту із застосуванням військової авіації та артилерії громадянам рекомендують за перших ознак воєнної агресії або за відповідною інформацією органів влади залишити місто і виїхати в сільську місцевість до рідних чи знайомих. Також можна виїхати в приміську зону на дачні та присадибні ділянки з приміщеннями для проживання. Про свій виїзд та місце подальшого перебування слід повідомити рідних та житлово-експлуатаційні органи. У разі самостійного виїзду слід узяти речі, які рекомендують брати під час оголошення евакуації, а також вимкнути у квартирі електрику, газ, воду. У випадку оголошення евакуації потрібно діяти згідно з вказівками органів цивільного захисту.

Якщо обстріл застав у будівлі, негайно зійти у підвал. У випадку якщо підвал відсутній або зачинений, зайти до сусідів на першому поверсі. Є правило: що нижче спустишся, то безпечніше. Зазвичай снаряди влучають у верхні поверхи. Якщо артилерійський обстріл застав у будинку зненацька і не лишилося часу зреагувати, швидко зайняти приміщення, які розташовані подалі від вікон, балконів (коридор, ванна кімната тощо), і дочекатись закінчення вибухів. Найчастіше уламки потрапляють у приміщення через вікна. Якщо є можливість, завчасно заклеїти скло вікон скотчем або забарикадувати шафами — це врятує від осколків скла. Якщо обстріли постійні, необхідно завчасно забарикадувати вікна мішками з піском, важкими меблями, речами.

У жодному разі не можна вибігати з будинків на вулицю, користуватися ліфтом.

Якщо артилерійський обстріл застав на вулиці, негайно лягти на землю (канаву, яму), щільно притулитися до якогось виступу: бордюру, клумби, паркану чи бетонної конструкції — та накрити голову руками. Найчастіше причиною поранення є не пряме влучення снаряда, а його осколки та вибухова хвиля. Снаряди й міни розриваються у верхньому шарі ґрунту, а осколки після підриву летять на висоті 30-50 см над землею.

Укриття має бути заглибленим і, разом із тим, розташовуватися подалі від споруд, які можуть обвалитися внаслідок прямого влучання або спалахнути. Ідеально захищає траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м, розташована на відкритому місці.

Після закінчення обстрілу необхідно зачекати приблизно 10 хв. Обережно піднятися, уважно оглянути місцевість навколо себе, пересуватися не кваплячись та уважно оглядати маршрут руху, ноги ставити на вільну від осколків поверхню. Не піднімати із землі незнайомі предмети. Снаряди можуть бути касетними, і місцевість у результаті застосування спеціальних боєприпасів може бути замінована. Бойові елементи касетних боєприпасів та снаряди, які не підірвалися, можуть вибухнути від найменшого дотику.

**Поведінка в натовпі.** Натовп — це особливий біологічний організм. Він діє за своїми законами і не завжди дбає про інтереси окремих осіб, зокрема й про їхнє життя.

Почуття страху, що охоплює групу людей, миттєво передається іншим і переростає в некерований процес — паніку. У людей різко зростає емоційність сприйняття того, що діється навкруги, знижується рівень відповідальності за свої вчинки. Людина не може розумно оцінити власну поведінку і обстановку, що склалася. У такій атмосфері досить тільки одному висловити, виявити бажання втекти з небезпечного району, як людська маса починає сліпо копіювати його дії. Тому люди найчастіше гинуть не від самої небезпеки, а від страху і паніки, що виникають у натовпі. Про це треба завжди пам'ятати і передбачати можливу поведінку натовпу.

Щоб не загинути в натовпі, краще правило — не потрапляти в нього або обминути його. Якщо це не можливо, у жодному разі не йти проти натовпу. Пам'ятати, що найнебезпечніше — бути затиснутим і затоптаним у натовпі! Люди в натовпі завжди прориваються вперед, до виходу. Найбільша тиснява буває у дверях, перед сценою, біля арени тощо. Тому, заходячи в будь-яке приміщення, треба звертати увагу на запасні та аварійні виходи, знати, як до них добратися.

Не наближатися до вітрин, стін, скляних дверей, до яких тебе можуть притиснути. Якщо натовп захопив — не чинити йому опору. Глибоко вдихнути, зігнути руки в ліктях, підняти їх, щоб захистити грудну клітку. Не тримати руки в кишенях, не чіплятися ні за що руками, бо їх можуть зламати. Якщо є можливість, защіпнути одяг. Високі підбори можуть коштувати життя так само, як і розв'язана шнурівка. Потрапивши в натовп, необхідно якнайшвидше зняти прикраси, шарф, краватку, викинути сумку, парасольку тощо. Якщо щось упало, у жодному разі не намагатися підняти, бо життя найдорожче.

Головне завдання в натовпі — не впасти. Якщо збили з ніг і людина впала на землю, треба спробувати згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. За будь-якої можливості потрібно спробувати встати на ноги.

З метою запобігання надзвичайним ситуаціям під час проведення масових заходів рекомендують об'єднати колег, друзів, знайомих, які беруть участь у масових заходах, у так звані «групи порятунку». Основне їхнє завдання — своєчасне і оперативне реагування на раптові запити присутніх і недопущення панічних настроїв.

**Виявлення підозрілого предмета.** Підозрілі предмети та речі — це сумки, пакети, згортки, портфелі, картонні коробки, упаковки цигарок, приймачі, мобільні телефони, іграшки тощо, у яких можуть бути замасковані вибухові пристрої або в які може бути закладена вибухівка (іл. 29.1).



**Іл. 29.1. Підозрілі предмети**

Ознаки підозрілих предметів, які можуть виявитися вибуховими пристроями, такі: наявність дротів, малої антени, скотчу, підозрілих звуків (цокання годинника, клацання), джерел електричного живлення (батарейок, акумуляторів), розтяжки з дроту (шпагату, мотузки), незвичне розміщення, а також невластивий, специфічний запах.

*Якщо виявлено підозрілий предмет у під'їзді будинку:*

* не залишайте без уваги річ, яка не має там перебувати;
* опитайте сусідів, щоб установити особу, яка цю річ залишила;
* якщо власника не визначили, негайно повідомте про знахідку чергові служби МВС, СБУ, ДСНС та місцевого підрозділу з питань цивільного захисту.

*Якщо виявлено підозрілий предмет у громадському транспорті:*

* не залишайте без уваги забуту або бездоглядну річ;
* зверніть увагу людей, що є поруч з вами, на таку річ й опитайте їх, намагаючись визначити власника або особу, яка могла цю річ залишити;
* якщо власника не визначено, негайно повідомте про знахідку водія (машиніста) транспортного засобу.

*Якщо виявлено будь-де підозрілий предмет, то:*

* не чіпайте, не відкривайте та не переміщуйте його;
* зафіксуйте час його виявлення;
* не використовуйте мобільні телефони та засоби радіозв'язку;
* обов'язково дочекайтеся прибуття оперативно-слідчої групи, фахівців МВС і ДСНС та вкажіть місце розташування підозрілого предмета;

простежте, щоб люди відійшли на безпечну відстань від знахідки.

**3. Надання екстреної психологічної допомоги (самодопомоги) при перебуванні в екстрених ситуаціях**

**Екстремальна ситуація**— це ситуація, що загрожує здоров'ю, життю, майну або навколишньому природному середовищу, громадському порядку, та інші небезпечні події.

Щодня ми можемо зіткнутися з різними екстремальними ситуаціями — стихійні лиха, аварії, пожежі, катастрофи, нещасні випадки, дорожньо-транспортні пригоди тощо. Постраждалими можуть виявитися окремі люди, сім'ї та цілі спільноти: люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї та звичного оточення або стають свідками насильства, руйнувань і смерті.

Уміння надавати **домедичну допомогу** є принциповим і першочерговим питанням для збереження життя постраждалих. Однак не варто забувати і про психологічні реакції, які є незмінними супутниками будь-якої екстремальної ситуації і, нерідко, погіршують загальний стан постраждалого, зменшують шанси вижити як безпосередньо в умовах екстремальної ситуації, так і впродовж тривалого часу після її закінчення. Саме вони зумовлюють потребу в наданні **екстреної психологічної допомоги.**

В умовах екстремальної ситуації під впливом інтенсивних зовнішніх подразників, пов'язаних з порушенням нормальних умов життя, фактом або загрозою смерті, тілесного ушкодження, а також у результаті побаченого, почутого, усвідомленого на основі попереднього досвіду, у людини відразу мобілізуються всі резервні можливості — виникає стресова реакція. Це — неспецифічна реакція організму, яка забезпечує його захист від загрозливих впливів шляхом мобілізації насамперед фізичних ресурсів організму.

Коли людині загрожує серйозна небезпека, вона реагує інстинктивно, назалежно від волі і бажань. Таку реакцію часом називають «бийся або біжи». Ця реакція готує організм людини до значної фізичної активності, вивільняючи адреналін, і приводить до прискорення обміну речовин, прискорення пульсу і зростання кров’яного тиску, підвищення потовиділення. Вона є цілком нормальною захисною реакцією і свідчить, що людина перебуває в певному стані, спрямованому на протидію небезпечним для неї впливам.

Однак фізична реакція на стрес в екстремальних ситуаціях постійно супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями та зміною поведінкових реакцій — виникає «психологічний стрес».

*Психологічний стрес — це стан надмірної активації вищих психічних функцій (свідомість, сприйняття, пам’ять, увага і мислення) і дезорганізації поведінки, що розвивається в результаті загрози або реального впливу екстремальних факторів.*

На тлі інтенсивного впливу чинників екстремальної ситуації і за відсутності своєчасної корекції психологічний стрес може перейти в **психотравму** — переживання невідповідності між загрозливими факторами та індивідуальними можливостями їх подолання, що супроводжується страхом, відчуттям безпорадності та втрати контролю, порушенням сприйняття і переробки інформації, здатності використовувати набуті знання і досвід на практиці, що спричиняє іноді фізичні, психічні та особистісні розлади.

Важливим є той факт, що на тлі психотравми виникають фізіологічні порушення: змінюються біохімічні показники, знижується імунітет, змінюється робота мозку, насамперед ті його зони, які пов'язані з контролем над агресивністю та циклом сну. Пережитий стан фіксується в пам’яті, а зазначені порушення тривають протягом значного проміжку часу й називаються **посттравматичними стресовими порушеннями.**

Тому основним завданням екстреної психологічної допомоги в умовах екстремальних ситуацій є попередження розвитку психостресу і переходу його у психотравму.

**4. Складання та вміст тривожної валізи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд (підвалів, погребів).**

**«Тривожна валіза»** – узагальнена назва набору речей, які можуть вам знадобитися у будь-якій екстреній ситуації. Як правило, це – рюкзак, в якому є мінімальний набір одягу, предмети гігієни, медикаменти, інструменти, предмети самооборони і продукти харчування.

**Чому саме рюкзак?** З ним зручно пересуватися пішки, він не обмежує рухи. Укладаючи речі, потрібно розподіляти вагу рівномірно. Добре, якщо у вашому рюкзаку буде нижній відділ – «підвал» або клапан. Пакуйте речі так, щоб можна було легко знайти те, що вам необхідно.

**Список речей**

Можливо, враховуючи потреби члeнів вашої родини, наприклад, людей похилого віку чи дітей, список доведеться скоротити або розширити.

Отже, для надзвичайних ситуацій (зeмлетрус, пoжежа, пoтоп) у вас повинен бути напоготові якісний надійний рюкзак з такими речами і продуктами.

1. Копії важливих документів (паспортів, автомобільних прав, документів, що доводять ваші права на нерухомість, автомобіль і т.д.) у водонепроникній упаковці. Бажано покласти з документами фотографії рідних і близьких.

2. Кредитні карти і готівка.

3. Дублікати ключів від будинку та авто.

4. Карта місцевості. Доведіть до відома всіх члeнів сім’ї спосіб екстреного зв’язку і місце зустрічі.

5. Пристрої зв’язку й доступу до інформації. Це може бути невеликий радіоприймач з можливістю прийому УКВ/FM діапазону. Запасні батарейки для приймача. Можна взяти недорогий мобільний телефон із зарядним пристроєм.

6. Ліхтарик, а краще кілька, із запасними батарейками і лампочками.

7. Компас і годинник. Купуйте водонепроникні.

8. Мультитул – багатофункціональний інструмент. Зазвичай він виглядає, як складні пасатижі, в ручках якого заховані додаткові інструменти (нiж, шило, пилка, викрутка, ножиці і багато іншого).

9. Ніж і сокирка.

10. Сигнальні засоби (свисток, фальшфеєр).

11. Пакети для сміття ємністю 120 л. Штук п’ять. Із них можна змайструвати тент.

12. Рулон широкого скотчу.

13. Шнур синтетичний, діаметр – 4-5 мм, довжина – 20 м.

14. Блокнот і олівець.

15. Нитки й голки.

**16. Аптечка:**

* бинти, лейкопластир, йод, вата;
* активоване вугілля (інтoксикація);
* «Паpaцетамол» (жарознижувальний);
* «Супpaстин» (алepгія);
* «Iммодіум» (діapея);
* «Фтaлaзол» (кишкoва інфeкція);
* «Aльбуцид» (очні краплі);
* aнтибіoтики в порошках.

17. Одяг: нижня білизна (2 комплекти), шкарпетки бавовняні (2 пари), запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дощовик, в’язана шапочка, рукавиці, шарф. Надійне і зручне взуття.

18. Міні-палатка, килимок-пінка, спальник.

19. Гігієнічні засоби: зубна щітка і паста, невеликий шматок мила, рушник, туалетний папір, кілька упаковок сухих серветок, кілька носових хусток, вологі серветки. Жінкам – засоби особистої гігієни.

**Речі для дітей.**

21. Посуд: казанок, фляга, ложка, кружка (краще металева, 0,5 л), розкладна склянка.

22. Сірники (краще туристичні). Запальничка.

23. Питна вода на 1-2 дні, яку потрібно періодично оновлювати.

**24. Продукти:**

* 2 банки якісної тушонки;
* галети;
* супові пакети;
* м’ясні чи рибні консерви.
* будь-яка крупа, макарони, сухі овочеві напівфабрикати.

25. Гоpiлка або медичний спиpт.

.