

- від ВІЛ-інфікованої матері до дитини під час вагітності, при народженні чи годуванні грудьми.

#### **ВІЛ/СНІД не передається:**

- через поцілунки, дотики, обійми, рукостискання, під час чихання;
- при спільному проживанні;
- при спільному використанні посуду, лазні, сауни, басейну;
- під час перебування у громадському транспорті;
- через укуси тварин чи комах.

**Пам'ятайте:** більшість хвороб виліковні, якщо своєчасно звернутися до лікаря!

#### **АЛКОГОЛЬНЕ ОТРУЄННЯ**

##### **Основні ознаки алкогольного отруєння:**

- емоційна нестабільність;
- порушення координації рухів;
- почервоніння обличчя;
- нудота та блювота;
- пригнічення дихальної функції;
- порушення свідомості (в тяжких випадках).

##### **Перша допомога:**

- викликати «швидку допомогу»;
- при наявності ознак слабкості дати понюхати нашатирний спирт;
- промити шлунок 1-1,5 л. води з додаванням питної соди (1ч.л. соди на 1літр води), після чого викликати блювоту ;
- зігріти постраждалого ковдрами;
- дати випити міцну каву чи чай;
- якщо можливо, дати 20 пігулок активованого вугілля чи інший антипохмільний засіб.

#### **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СОНЯЧНОМУ, ТЕПЛОВОМУ УДАРІ:**

- викликати «швидку допомогу»;
- потерпілого перенести в тінь (прохолодне приміщення);
- покласти на спину;
- голову покласти на підвищення;
- розстебнути/зняти одяг, розслабити пасок;
- при втраті свідомості дати понюхати нашатирний спирт;
- тіло обтерти холодною водою чи загорнути у вологе простирадло;
- на голову і чоло покласти щось холодне;
- дати випити холодної води.

##### **Пам'ятайте:**

у спеку не варто пити:

- **пиво** (воно викликає зневоднення);
- **міцну каву** (перевантаження судин);
- **алкогольні коктейлі з горілкою** (може не витримати серце).

#### **При виникненні надзвичайної ситуації**

**ДЗВОНИТИ  
за телефонами**

**101 або 112**



## ПАМ'ЯТКА ВБОЛІВАЛЬНИКА

Перед відвідуванням стадіону уважно ознайомтеся з правилами поведінки на стадіоні, які вивішені на інформаційних стендах.

При виникненні ознак горіння (дим, світлове випромінювання, вплив високої температури) необхідно діяти за такими правилами:

- зателефонувати за номером **101** або **112**;
- піднятися з місця, озирнутися навколо, визначити найкоротший шлях до виходу;
- звернути увагу на світлові покажчики напрямку руху і спокійно, без паніки, слідувати за ними;
- не випереджати громадян, які сидять попереду, а дати їм можливість вийти першими;
- уважно слухати оповіщення (оголошення) і строго виконувати вказівки, читати інформацію на табло;
- якщо з'явився задушливий дим, знайти можливість змочити водою будь-яку тканину і прикрити ніс і рот;
- беззаперечно виконувати вказівки стюардів, працівників служби безпеки стадіону;
- якщо на комусь загорівся одяг, необхідно його повалити і, притискаючи до землі, загасити вогонь;
- якщо ж горить щось (або хтось) в натовпі, то вогонь гасять шляхом накриття чимось щільним або негайно зривають палаючий одяг;
- надати допомогу слабким і тим, хто впав.

### Глядачам забороняється:

- користуватися на території стадіону джерелами відкритого вогню;
- проносити на територію та/або використовувати легкозаймисті, вибухові речовини, піротехнічні вироби та інші речі, обіг яких обмежено законодавством та які визначені правилами поведінки на території стадіону;
- палити на території стадіону, за виключенням спеціально відведених місць.

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ТРИБУНІ поряд із спортивними фанатами:

- не сперечайтесь, не кричіть проти команди суперника;
- після закінчення матчу намагайтеся вийти з даного сектора своєчасно;
- при виході - пропустіть фанатів, перечекайте, доки ті залишать трибуни;
- не їдьте разом з ними одним транспортом;
- будьте подальше від розлюченого натовпу;
- утримуйтеся від «виховних і критичних зауважень»;

**Пам'ятайте:** найбезпечніше місце для перегляду матчу - трибуна з постійними, культурними уболівальниками або диван біля телевізора!

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В НАТОВПІ

- натовп краще обійти, ніж йти «проти течії»;
- намагайтеся не потрапити у центр натовпу;
- не чіпляйтеся за ґрати, дерева та інше - так можна травмуватися;
- перед входом до натовпу застібніться, позбавтеся всіх небезпечних предметів одягу та в кишенях, зніміть широкий одяг, одяг із зав'язками, шнурками, сумки через плече, окуляри, годинники;
- руки зціпіть і притисніть до грудей;
- головне - не впасти, а якщо впали, захистіть голову руками, згрупуйтеся, спробуйте ривком піднятися, спираючись тільки на одну зігнуту у коліні ногу;
- ні в якому разі не притискайте малих дітей до себе; створіть простір для них, виставивши руки вперед, а якщо ви пара, то утворіть цей простір між собою, повернувшись обличчям одне до одного;
- якщо ви знаєте інший вихід зі стадіону - вийдіть через нього;

- уникайте місць біля сцени, вхідних дверей, гардеробів, зупинок автотранспорту;
- покладайтеся на розум, бо емоції поведуть туди, куди біжить натовп;
- робіть дихальні вправи, аутотренінг; спричиняйте собі біль - кусайте губу, смикайте вухо, волосся, щипайте себе;
- контролюйте свій психічний стан та концентруйте свою увагу на близьких та рідних.

### Пам'ятайте:

інтелект помножений на вихованість - вірний ворог паніки!

### УВАГА: СТАТЄВА БЕЗПЕКА!

**Статеві інфекційні захворювання:** ВІЛ/СНІД; сифіліс; гонорея; хламідіоз; мікоплазмоз; трихомоніаз; гепатит В, С, О; короста та інші.

### Схема зараження:

випадкове знайомство - необміркований статевий акт - зразу нічого підозрілого не помітив - те, що захворів, зрозумів через декілька днів, тижнів чи років (при ВІЛ/СНІД).

### Основні ознаки зараження:

- незвичайні виділення із статевих органів;
- часті болючі сечовипускання;
- болі в області живота чи в паху, підвищення температури тіла;
- почервоніння, виразки чи бородавки в області статевих органів;
- запалення лімфатичних вузлів в паху.

### ВІЛ/СНІД передається:

- статевим шляхом при незахищеному (без презерватива) сексуальному контакті;
- при порушенні цілісності шкіри та проникненні інфікованої крові до кровоносного русла здорової людини (заражені шприці та голки);