

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

ПЕРЕДМОВА

Останнім часом бібліотечні фонди вищих навчальних закладів України значно поповнилися підручниками, посібниками й іншими навчальними виданнями з охорони праці, екології та безпеки життєдіяльності, підготовленими вітчизняними авторами.

На превеликий жаль, недостатнім залишається забезпечення бібліотек довідковими, словниковими та енциклопедичними виданнями. А вони для повного та якісного навчання вкрай необхідні.

Пропоноване видання укладено відповідно до видавничого проекту серії словниково-довідкових видань, ініційованого професором Української академії друкарства В.М. Пічею.

У словнику-довіднику достатньо повно та в доступній формі подано зміст основних термінів і понять, які вживаються в лекційних курсах дисципліни “Безпека життєдіяльності”, а також термінів, дотичних і до інших навчальних дисциплін, які допоможуть зрозуміти суть викладеного у підручниках та посібниках матеріалу про навколишнє середовище і безпечне перебування в ньому людини.

Видання розраховане на викладачів вищих навчальних закладів і студентів, учнів та вчителів шкіл, ліцеїв, гімназій, професійно-технічних училищ, а також тих, хто займається самоосвітою.

Будемо вельми вдячні за корисні і щирі критичні зауваження та пропозиції щодо вдосконалення змісту та структури словника-довідника, які можна надсилати на адресу видавництва.

Укладачі і видавці

А

Абстинентний синдром реакція організму на відсутність наркотичної речовини.

Абстрагування — мислене виокремлення суттєвих, найістотніших ознак, прикмет предметів, явищ об'єктивної дійсності чи творів людської діяльності з неістотних, випадкових, другорядних їх ознак.

Аварійне освітлення влаштовується для продовження роботи у разі раптового відключення робочого освітлення: при вибухах, пожежах, порушеннях технологічного процесу.

Аварія — небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті загрозу для життя та здоров'я людей і призводить до руйнування будинків та споруд, обладнання і транспортних засобів, порушення виробничого і транспортного процесу чи завдає шкоди довкіллю. Це вихід з ладу машин, механізмів, пристроїв, комунікацій внаслідок порушення технологій виробництва, правил експлуатації, правил безпеки, помилок, допущених при проектуванні, будівництві, внаслідок стихійних лих.

Агонія — це останній короткий спалах життєдіяльності. Можливе короточасне відновлення свідомості, пришвидшення пульсу (на сонних і стегнових артеріях). Тони серця глухі. Дихання може бути двох видів: судомне, зі значною амплітудою, рідке — від 2 до 6 вдихань за хвилину; слабке, рідке, поверхнєве з малою амплітудою. Агонія завершується останнім вдихом і переходить у клінічну смерть.

Адамсит — хімічна кристалічна отруйна речовина світло-жовтого кольору, без запаху.

Адаптація — пристосованість організму до певного явища чи процесу, подій тощо.

Адекватне — відповідне, розмірене, узгоджене, правильне, точне.

Адиктивна поведінка — відповідно до термінології, прийнятої ВООЗ, поведінка людини детермінована узалежненням від психотропних речовин.

Я

Ядерні вибухи — (ЯВ) класифікуються за типом заряду, за призначенням, за потужністю. Перший ядерний вибух був здійснений 16 липня 1945 р. в США, в пустелі поблизу міста Аламогордо (штат Нью-Мексико).

Ядерні заряди — використовують реакцію поділу урану-235 та плутонію-239 і термоядерні заряди, в яких під час вибуху використовується реакція синтезу.

Ядерна зброя — зброя масового ураження вибухової дії.

Якісний аналіз небезпек — методики, що дозволяють визначити джерела небезпек, потенційно небезпечні ситуації, ситуації — ініціатори небезпек, послідовність розвитку подій, шляхи запобігання небезпечним ситуаціям та зменшення шкоди.

Якості вольові — дисциплінованість, самовладання, рішучість, наполегливість тощо.

Якості людини — властивості, які мають різний ступінь вияву, залежно від умов, ситуації.

Алфавітний покажчик термінів**А**

Абстрагування 4
Аварійне освітлення 4
Аварія 4
Агонія 4
Адамсит 4
Адаптація 4
Адекватне 4
Адиктивна поведінка 4
Адсорбція 4
Активна увага 5
Алергени 5
Алкоголізм 5
Альфа-випромінювання 5
Аміак, акромін, ацетонітрил 5
Анаболізм 5
Аналіз 5
Аналізатори 5
Аналізатори людини 5
Аналіз дерева помилок 5,6
Аналіз небезпек 6
Аналогія 6
Анозогнозія 6
Антидепресанти 6
Антимутагени 6
Антиоксиданти 6
Антитіло 6
Антропогенна небезпека 6
Антропогенні електромагнітні поля та випромінювання 6

Антропометрія 6
Артеріальна кровотеча 6
Астинентний синдром 6
Асфіксія 6
Атеросклероз 7
Атмосфера 7
Атмосферне повітря 7
Атрибути 7
Афект 7
Афектні стани 7

Б

Бактеріологічна (біологічна) зброя 8
Бактерія 8
Бароакустичні фактори існування 8
Баросфера 8
Безпека 8
Безпека життєдіяльності (БЖД) 8
Безпека людини 9
Безпека систем 9
Безумовні рефлексії 9
Бекерель 9
Біологічна дія електроструму 9
Біологічна надзвичайна ситуація 9
Біологічні небезпечні і шкідливі фактори 9

29. Чи є у Вас таке відчуття, що ніхто у світі не розуміє Ваших труднощів з чоловіком?
30. Згадуючи своє дитинство, чи можете Ви сказати, що принаймні один з Ваших батьків зловживав алкоголем?

Обробка

Якщо Ви відповіли «так» хоча б на 5 запитань, то Вам необхідно серйозно задуматися про проблему алкоголю у Вашій сім'ї. Спробуйте протягом місяця записувати, скільки разів чоловік уживав спиртне і в якій кількості (хоча б приблизно, судячи зі ступеня сп'яніння). Проаналізувавши ці записи, можна визначити, на якому рівні вживання алкоголю перебуває Ваш чоловік.

Якщо Ви відповіли «так» на 10–15 запитань, то Ви і Ваша сім'я узалежнені від алкоголю.

Якщо Ви відповіли «так» на 25 запитань і більше, то без медичної і психологічної допомоги Ваша сім'я навряд чи зможе позбутися алкоголізму чоловіка та алкоголізму рідних йому людей (дружини, матері та ін.).

Додаток 51

Поради користувачу персональним комп'ютером

1. Не можна сидіти близько до екрана. Відстань від монітора до очей має дорівнювати приблизно довжині витягнутої руки. Не можна працювати з поставленою на максимум яскравістю і контрастністю. Збільшувати контрастність інколи спонукає брудний екран або шар пилу, тому треба регулярно протирати монітор вологою серветкою чи спеціальним хімічним розчином. Щоб освітлювальні прилади не давали відблисків на моніторі, треба використовувати додаткове бічне освітлення, краще — зліва. У поле зору користувача не повинні потрапляти освітлювальні прилади, тому що це посилює навантаження на очі. Не можна сидіти за комп'ютером у сутінках або в темряві. Якщо треба щось передрукувати з паперу, то аркуші необхідно розмістити якомога ближче до екрана, наприклад, на кронштейні поруч з екраном, щоб зменшити «розкидання» погляду.

2. Бажано періодично вставати з-за комп'ютера і дивитися у вікно, вдалечінь — на траву, небо, дерева. А ще — кілька разів протягом робочого дня робити своєрідну виробничу гімнастику для очей. Наприклад, відвернутися від монітора, заплющити очі і швидко — 10–20 разів примружитися, не розтуляючи повік, потім інтенсивно покліпати, якомога ширше розплющувати очі. Заплющити очі і «намалювати» ними вісімку, спочатку вертикальну, потім — горизонтальну. Помасажувати скроні біля кутиків очей круговими рухами кінчиків пальців — пальцями правої руки необхідно робити рухи за годинниковою стрілкою, а пальцями лівої — проти.
3. На закінчення цього нехитрого комплексу необхідно використовувати «прийоми далекозорості», які розслабляють м'язи кришталика. Для цього треба зафіксувати погляд на найвіддаленішій точці у межах видимості, а потім плавно перевести погляд на кінчик власного носа. Або приклеїти до найближчої шибки паперову мітку, потім по черзі дивитися то на неї, то на дерево за вікном. Повторювати вправу бажано по 10–15 разів, щонайменше — тричі на день.
4. Людям із напруженим режимом зорової роботи або ослабленим зором треба споживати продукти, які зміцнюють судини сітківки ока: чорницю, чорну смородину, шипшину, журавлину, моркву. У їхньому раціоні мають бути також печінка тріски та зелень — петрушка, салат, кріп, зелена цибуля. Можна приймати готові препарати, які містять чорницю, каротиноїди, селен, цинк, мідь, аскорбінову кислоту, токоферолі, а також полівітаміни.
5. Деякі офтальмологи радять більше пити рідини — це підтримує необхідний рівень вологи в тканинах. Останніми роками розроблено також десятки спеціальних препаратів для компенсації сухості очей — «штучні сльози». Дедалі ширше використовуються також очні краплі, які мають антиоксидантну дію. Потрібно звернути увагу, що інколи в аптеках тим, хто просить «щось від втомлених очей», пропонують краплі, котрі швидко знімають почервоніння. Проте, звуження судин, які живлять кон'юнктиву, може погіршити її кровопостачання і ускладнити проблему. Тому препарати Вам має порекомендувати досвідчений лікар, а не просто фармацевт в аптеці.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	4
А	4
Б	8
В	11
Г	15
Д	19
Е	22
Є	25
Ж	26
З	27
І	30
К	33
Л	37
М	39
Н	43
О	49
П	53
Р	61
С	65
Т	69
У	72
Ф	74
Х	75
Ш	77
Я	78
АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК ТЕРМІНІВ	79
ДОДАТКИ.....	93
Додаток 1. Основні групи небезпечних факторів	93
Додаток 2. Джерела безпеки та вражаючі фактори.	94
Додаток 3. Графічні варіанти взаємного розташування зони перебування людини та небезпечної ситуації	95
Додаток 4. Категорії серйозності небезпек	95

Додаток 5. Рівні ймовірності небезпеки.....	96
Додаток 6. Матриця оцінки ризику.....	96
Додаток 7. Концепція дерева помилок.....	97
Додаток 8. Виробники шуму.....	98
Додаток 9. Ознаки здоров'я.....	99
Додаток 10. Основні принципи захисту від радіації.....	99
Додаток 11. Характеристика дії отруйних рослин на організм людини.....	100
Додаток 12. Небезпечні для людини тварини.....	101
Додаток 13. Вплив патогенних мікроорганізмів на людину.....	101
Додаток 14. Енерговитрати людини в різних видах діяльності.....	102
Додаток 15. Приблизний хронометраж енерговитрат людини, яка займається розумовою працею.....	103
Додаток 16. Схематизована сейсмічна шкала.....	104
Додаток 17. Деякі рекомендації щодо правил поведінки в умовах небезпеки землетрусу.....	105
Додаток 18. Деякі рекомендації щодо правил поведінки при повені.....	107
Додаток 19. Деякі рекомендації щодо правил поведінки при зсувах, снігових лавинах та селях.....	107
Додаток 20. Шкала вітрів.....	108
Додаток 21. Деякі рекомендації щодо правил поведінки при ураганах.....	109
Додаток 22. Деякі рекомендації щодо правил поведінки при пожежах.....	109
Додаток 23. Рекомендації американського вченого доктора Р. Гейла щодо збереження здоров'я в умовах довгострокової дії малих доз випромінювання.....	110
Додаток 24. Найпоширеніші терористичні акти у світі.....	111
Додаток 25. Поради на кожний день щодо особистої безпеки.....	112

Додаток 26. Деякі поради щодо захисту від згвалтування	113
Додаток 27. Класифікація ускладнень, які виникають внаслідок хронічного зловживання ЛСД-25.....	114
Додаток 28. Завдання Єдиної державної системи запобігання і реагування на НС техногенного і природного характеру	114
Додаток 29. Режими функціонування ЄДСЗР	116
Додаток 30. Основні заходи, що реалізуються ЄДСЗР	116
Додаток 31. Координуючі органи ЄДСЗР	119
Додаток 32. Класифікатор надзвичайних ситуацій в Україні	119
Додаток 33. Комплекс заходів, спрямованих на створення і підтримання нормальних умов життя, здоров'я і працездатності населення в умовах НС	122
Додаток 34. Основні види рятувальних і невідкладних робіт з ліквідації наслідків НС.....	123
Додаток 35. Основні принципи охорони здоров'я в Україні	124
Додаток 36. Права громадян на охорону здоров'я, визначені законодавством України	125
Додаток 37. Основні напрями діяльності державної санітарно-епідеміологічної служби України	126
Додаток 38. Гранично допустимі концентрації шкідливих речовин в атмосфері населених пунктів.....	127
Додаток 39. Гранично допустимі концентрації шкідливих речовин у питній воді.....	128
Додаток 40. Гранично допустимі концентрації шкідливих речовин у ґрунтах	129
Додаток 41. Захворювання, які передаються статевим шляхом.....	130
Додаток 42. Вітаміни та їх функції	131
Додаток 43. Шляхи передавання ВІЛ-інфекції.....	132
Додаток 44. Причини забруднення повітря приміщень та покращення якості повітря	132

Додаток 45. Медикаменти і засоби надання першої долікарської допомоги	133
Додаток 46. Ефективність лікування онкологічних захворювань.....	135
Додаток 47. Ознаки вживання підлітками наркотичних речовин	136
Додаток 48. Тест “Що ти знаєш про алкоголь”	138
Додаток 49. Опитувальник для визначення установки на лікування в осіб з адиктивною поведінкою	141
Додаток 50. Опитувальник для визначення співузалежнення (коалкоголізму).....	151
Додаток 51. Поради користувачу ПК.	153