



# Профилактика несчастных случаев во время летних каникул



Мы рождены, чтоб жить на свете долго;  
Грустить и петь, смеяться и любить.  
Но чтобы стали все мечты возможны,  
Должны мы все здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная природа  
Нас призывают с нею в мире жить.  
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем  
Планете и себе здоровье сохранить.



# Первая помощь при тепловом ударе

- **Тепловой удар** - это острое болезненное состояние, вызванное общим перегреванием организма и возникающее в результате воздействия тепловых факторов — при длительном воздействии солнечных лучей на непокрытую голову или обнаженное тело;
- при длительном пребывании и работе в душных помещениях с высокой температурой.



# Обморок и солнечный удар

- **Обморок** — это внезапная кратковременная потеря сознания, которая может возникнуть в результате травмы, потери крови, недостатка воздуха, сильного психического воздействия (страх, горе и т. п.).
- Под влиянием любого из названных факторов сокращаются сосуды головного мозга, что ограничивает поступление крови в мозг (**малокровие**).



# УДАР ЗНОЯ ПО ОРГАНИЗМУ

**Тепловой** – результат общего перегревания во время спортивных игр на пляже, физической нагрузки, а также в автобусе или душном непроветриваемом помещении

**Солнечный** – возникает при действии на непокрытую голову прямых солнечных лучей

Обе разновидности проявляются одинаково и требуют однотипных действий

Пострадавший потерял сознание? Срочно звоните в «Скорую»!

До приезда врача оберните пострадавшего мокрой простыней, облейте и/или смочите в холодной воде носовой платок, косынку, футболку и положите на лоб и в те места, где проходят крупные сосуды: на боковые поверхности шеи, под мышки, в паховые области

Чтобы усилить приток крови к сердцу и голове, поднимите вверх правую руку пострадавшего, а левую ногу, приподняв, туго забинтуйте от пальцев до бедра шарфом, широким поясом или другими подручными средствами. Через 15 минут повязку снимите и повторите процедуру, меняя положение рук и ног

Началась рвота? Поверните голову пострадавшего набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути

Об ударе сигнализируют:

- нарастающая головная боль,
- головокружение,
- сильная жажда,
- шум в ушах,
- «мушки» перед глазами,
- тошнота,
- слабость,
- бледность,
- холодный пот,
- учащенное дыхание и сердцебиение,
- резкое (до 40°) повышение температуры

Сядьте в тени и холодке, наклонитесь и низко опустите голову, чтобы кровь прилила к мозгу

Побрызгайте на лицо холодной водой

Смочите ватку нашатырным спиртом или одеколоном и поднесите к носу, а затем разотрите виски

Утолите жажду (только не пивом!)

При нарушениях сердечной деятельности примите 20–30 капель корвалола или валокардина в небольшом количестве воды

Улучшения нет? Вызывайте «Скорую помощь»!



## ТЕПЛОВОЙ (СОЛНЕЧНЫЙ) УДАР

Происходит прилив крови к мозгу. Пострадавший чувствует слабость, разбитость, головную боль, тошноту. Температура тела повышается до 40 - 41°C. Возможны потеря сознания, судороги, бред, возбуждение. Вынесите пострадавшего из жаркого помещения в прохладное место или удалите с солнцепека в тень. Уложите так, чтобы голова была выше туловища. Снимите с него верхнюю одежду, оберните простыней и обливайте холодной водой. На голову можно положить холод. Поите пострадавшего холодным чаем или подсоленной водой. Когда температура тела пострадавшего снизится до 37°C, обливать прекращают и обертывают его сухой простыней.

*Положение пострадавшего:  
голова выше туловища*





Гидрокортизон при температуре и сильном зуде:  
уменьшить зуд при крапивнице & зуде на коже от  
всплеска, угрей & бородавок  
поврежденной кожей & раздражением  
& покрасить область при раздражении кожи





# Помощь утопающему

- Каждый должен уметь плавать.
- Но иногда и с хорошо плавающим человеком на воде может случиться беда.
- Ты обязан уметь оказывать помощь человеку, который тонет.



- К утопающему рекомендуется подплывать сзади и хватать его за волосы или подхватывать под мышки так, чтобы он не мог уцепиться за вас.
- В противном случае трудно будет справиться с перепуганным товарищем, который помешает вам плыть к берегу.



- Добравшись до берега, необходимо, прежде всего, очистить нос и рот пострадавшего от слизи, песка и ила.
- Если рот стиснут, нужно осторожно его раскрыть. Для этого между зубами вводят ложку или какой-нибудь плоский предмет.



- Чтобы освободить желудок и дыхательные пути от воды, надо, встав на одно колено, положить пострадавшего грудью на другое колено так, чтобы его голова свисала вниз, и ритмично несколько раз надавливать на грудную клетку.
- Затем приступают к искусственному дыханию и одновременному закрытому массажу сердца. Когда сердцебиение прослушивается, в массаже сердца нет необходимости.



# ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ И ЗАКРЫТЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА

- Внезапно остановившееся сердце и дыхание требуют немедленной помощи.
- Через 4 — 5 минут после их остановки развивается кислородное голодание, и в клетках головного мозга происходят необратимые изменения: спасти человека бывает практически невозможно.
- Поэтому каждый должен овладеть навыками искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.

# Искусственное дыхание делают, когда пострадавший человек не дышит, массаж сердца — если оно остановилось.

- Искусственное дыхание по способу «из рта в рот» является - наиболее простым и эффективным.
- Оно делается следующим образом: пострадавшего укладывают на спину, лицом вверх, под лопатки подкладывают валик из одежды, голова запрокидывается назад.
- Лицо накрывают марлей или платком, зажимают нос.
- Производящий искусственное дыхание делает глубокий вдох, затем сильно через марлю или платок вдвухает воздух непосредственно в рот пострадавшего (вдох).
- Губы производящего искусственное дыхание должны быть плотно прижаты к губам пострадавшего.



- Как только грудная клетка пострадавшего после вдувания достаточно расширилась, следует прекратить вдувание, и грудная клетка будет спадать (выдох). В минуту делайте 12—14 вдуваний.

Возрастание дыхания



- Перед тем как сделать закрытый массаж сердца, пострадавшего следует положить на спину и разместить с его левой стороны.
- Кисть своей левой руки положите на нижнюю часть грудины несколько выше мечевидного отростка (нижняя треть груди).





- Ладонью правой руки накройте кисть левой и производите сдавливание по направлению к позвоночнику, чтобы вызвать сжатие сердца между грудиной и позвоночником.
- При этом грудная клетка должна сдавливаться на 4—5 сантиметров.
- После каждого надавливания на грудину необходимо быстро отнимать руки от грудной клетки пострадавшего, давая ей возможность расправиться. В минуту делайте 50 —60 надавливаний.



- Если искусственное дыхание «изо рта в рот» и закрытый массаж сердца выполняются одновременно, то на каждые 4—6 надавливаний на грудную клетку следует делать один вдох и выдох.
- Искусственное дыхание «изо рта в рот» и закрытый массаж сердца могут выполняться одним человеком или двумя: в последнем случае один производит искусственное дыхание, другой — закрытый массаж.
- При любом виде травм на место происшествия должен быть немедленно вызван медицинский работник.



# Первая помощь при укусах животных и насекомых.

- Укусы пчел, ос, шмелей.
- Укусы пчел, ос, шмелей опасны для людей с повышенной чувствительностью к их укусам (это могут быть и взрослые с чувствительной кожей, но чаще всего чувствительны к укусам дети).
- Также укусы опасны, в том случае, если человека укусило не одно насекомое, а сразу несколько или целый рой, поэтому действовать надо будет немедленно!



- **Симптомы:** При укусе пчел, ос, шмелей сразу возникает резкая боль, а затем покраснение и отек кожи вокруг укуса.
- Если у человека аллергия на насекомых, то может быть и красные высыпания на коже в виде красной сыпи, или так называемой «крапивницы».
- Тошнота, жидкий стул, повышение температуры, боли в суставах, слабость, потеря аппетита, боли в груди, ослабление дыхания.



# Правила оказания первой помощи

- Во-первых, необходимо достать жало, если оно осталось на месте укуса.
- Если есть под рукой пинцет, то жало можно удалить пинцетом, если нет, то доставайте пальцами.
- Постарайтесь удалить жало целиком, не ломая, особенно если вас укусила пчела, потому как жало у нее имеет не прямую форму «иглы» как у осы, а «иглу» с зазубринами.
- Если останутся частицы жала, то рана с останками может загноиться и долго будет заживать.
- Стараться не спеша и как можно аккуратнее удалить жало из раны.



- воды (льда):
- Во-вторых, если человек потерял сознание можно привести его в чувства, потеряв виски нашатырным спиртом или дав ему понюхать его.
  - В-третьих, необходимо приложить к месту укуса марлевую салфетку или ватный тампон, смоченный раствором перекиси водорода и марганцовокислого калия (то есть обыкновенной марганцовкой), водкой, винным спиртом, одеколоном, нашатырным спиртом или просто наложить холодный компресс из холодной воды (льда).



- В-четвертых, давайте пострадавшему от укуса насекомых пить много жидкости, чтобы нейтрализовать вредные вещества, попавшие в кровь с ядом.
- **Внимание!** Если пострадавший не приходит в сознание или появились осложнения в виде сыпи, не проходящей рвоты, съездите в медпункт или вызовите врача на дом.

# Укусы комаров, москитов и других мелких насекомых

- Множественные укусы комаров, москитов, слепней, оводов и других мелких насекомых также опасны для человека, особенно для тех, у кого есть аллергия к их укусам.
- При укусе таких насекомых возникает непродолжительная боль, затем зуд и небольшое покраснение участка кожи.
- В случае повышенной чувствительности человека к укусам комаров, москитов может появиться аллергия в виде красной сыпи.





# Правила оказания первой помощи

- Во-первых, необходимо удержаться, чтобы не тереть кожу в месте укуса, даже если очень хочется.
- Во-вторых, наложите на место укуса марлевую повязку, смоченную нашатырным спиртом или водкой.
- **Внимание!** Если вас укусил малярийный комар, сразу обратитесь в инфекционную больницу за помощью.

# Нетрадиционная медицина

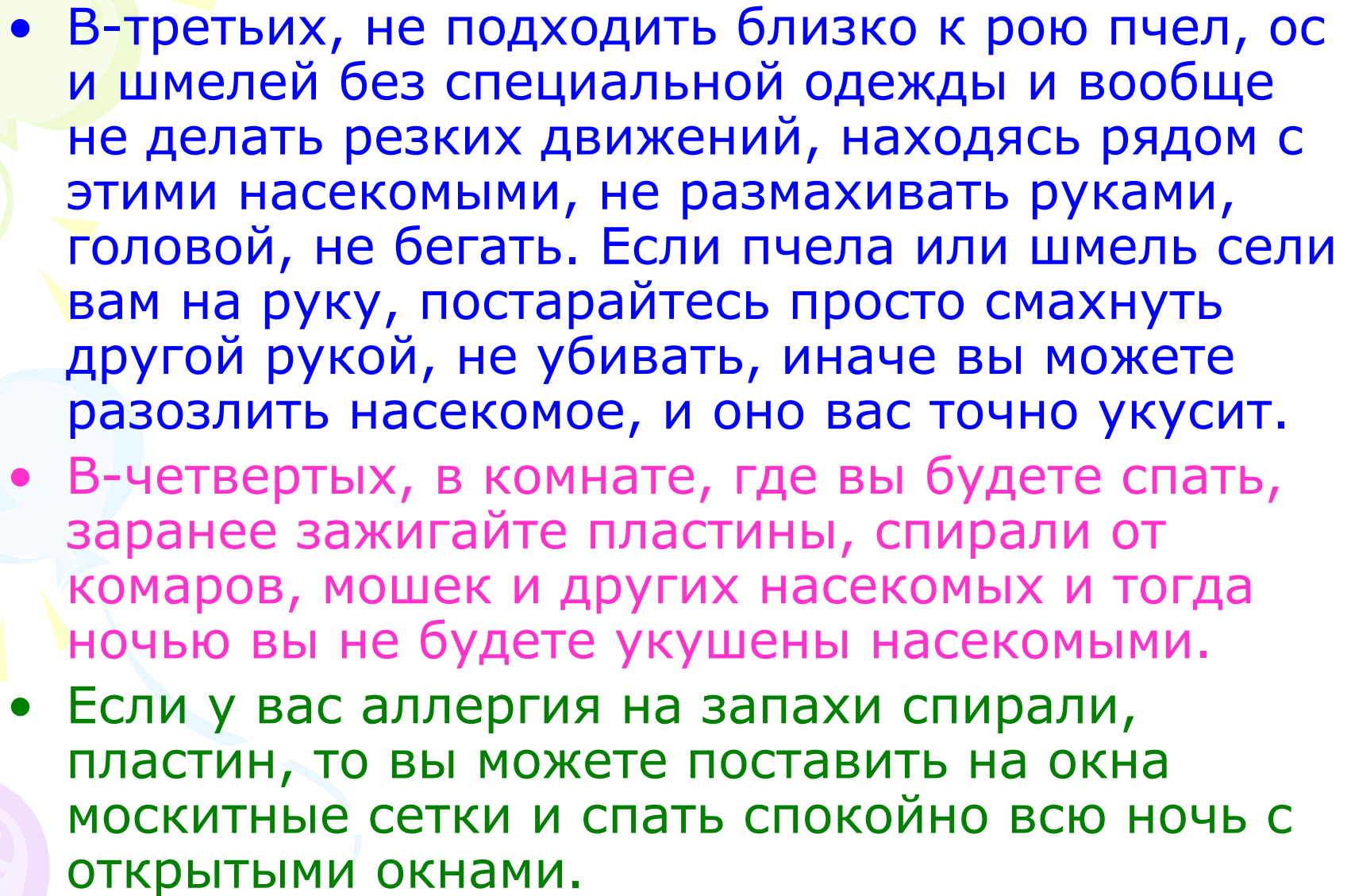
- Нетрадиционная медицина советует: если жало не удалось удалить из ранки и началось нагноение необходимо сделать согревающий(!) компресс из спирта или водки, или сделать марлевую повязку на месте укуса из ватного тампона, смоченного в карболовом масле.
- Если жало удалилось целиком, но остался зуд и припухлость, то необходимо приложить к больному месту ватный тампон, смоченный в соке чеснока. Чеснок снимает боль и припухлость.
- И в случае укуса пчел, ос, шмелей, и в случае укуса комаров, mosкитов и других насекомых, чтобы снять зуд и предупредить опухоль необходимо наложить на больное место холодный компресс из мочи.





## Советы: как уберечься от укусов насекомых

- Во-первых, для предупреждения укусов комаров, москитов и других насекомых необходимо смазывать открытые участки тела средством против комаров. Сейчас существует большое количество спреев, кремов от комаров, москитов и т.д. Это и маскитол, и фумитокс, и тайга и т.д. Мажьтесь ими перед выходом на улицу, и каждый раз после выхода из воды в случае купания.
- Во-вторых, можно использовать специальную защитные сетчатые одежды, которые защищают лицо и всё тело от укусов комаров, слепней и т.д. Либо же нужно одеваться полностью в закрытую одежду: рубашку с длинными рукавами и длинные брюки.

- 
- В-третьих, не подходить близко к рою пчел, ос и шмелей без специальной одежды и вообще не делать резких движений, находясь рядом с этими насекомыми, не размахивать руками, головой, не бегать. Если пчела или шмель сели вам на руку, постарайтесь просто смахнуть другой рукой, не убивать, иначе вы можете разозлить насекомое, и оно вас точно укусит.
  - В-четвертых, в комнате, где вы будете спать, заранее зажигайте пластины, спирали от комаров, мошек и других насекомых и тогда ночью вы не будете укушены насекомыми.
  - Если у вас аллергия на запахи спирали, пластин, то вы можете поставить на окна москитные сетки и спать спокойно всю ночь с открытыми окнами.

# От укуса ядовитой змеи

- Укус змеи, особенно ядовитой, является опасным для жизни человека.
- Яд змеи, в зависимости от токсического действия, может поражать нервную систему, двигательный и дыхательный аппарат, вызывать свертывание крови.
- Сразу же после укуса необходимо предпринять меры, т. к. промедление может закончиться летальным исходом.



- Если вас ужалила ядовитая змея, в первую очередь вы должны ртом высасывать с раны яд.
- Не беспокойтесь, попадая в желудок яд не опасен, желудочный сок и слюна его нейтрализуют.
- Таким образом, большая часть яда не успеет отравлять организм полностью.
- Теперь дело обстоит с выведением остатка яда в организме.
- Немедленно обратиться в медпункт или вызвать скорую помощь.



- **Симптомы:**
- Лихорадка, дрожь, сильное головокружение, потеря сознания, тяжелое дыхание.
- Тошнота, анемия, паралич конечностей.



# От укуса бешеной собаки

- Бродячие собаки часто инфицированы бешенством.
- При укусе бешеной собакой, инфекция от собаки через слюну переходит к человеку.
- Бешенство развивается у каждого человека по-разному, и может проявиться через определенное количество времени.
- Бешенство поражает головной мозг, нарушает ЦНС.
- **Симптомы:**
- Галлюцинации, рвота, тошнота, слабость, повышение температуры.



- Укус домашней собаки или кошки, крысы или мыши может оказаться роковым.
- **ПОМНИ:** животные не нападают на человека без причины.
- Это происходит тогда, когда они больны или их спровоцировали.

### **Правила оказания первой помощи**

- Промыть раны водой с мылом.
- Обработать йодным раствором.
- Остановить кровотечение.
- Наложить стерильную повязку.
- Срочно доставить пострадавшего в ближайший медпункт или вызвать скорую помощь.
- Провести курс прививок.





# Очень опасны для жизни человека укусы клещей!



Эти крошечные существа обитают в траве, на кустах и деревьях.

- Присасываясь к коже, они переносят болезни и распространяют инфекцию.
- Очень опасен укус энцефалитного клеща, который вызывает паралич, приводит к летальному исходу.

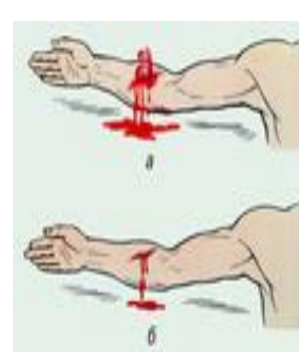
## Правила оказания первой помощи

- С помощью пинцета и увеличительного стекла удалите клеща обязательно с головкой.
- Предварительно капни на место укуса растительным или вазелиновым маслом.
- Ранку обработай раствором йода.
- Обратись в медпункт или вызови врача.
- **Чтобы избежать беды не посещайте лес и другие природные зоны в мае и июне.**



# Первая помощь при порезах

- Царапина, ссадина, порез нередко становятся причиной больших неприятностей, если их правильно и вовремя не обработать.
- Прежде всего промойте рану струей воды (лучше кипяченой).
- Затем промойте 3%-ным раствором перекиси водорода, поливая из пузырька тонкой струйкой.
- Этот раствор, попадая на рану, выделяет атомарный кислород, губительный для всех микробов.
- Если нет перекиси водорода, можно воспользоваться марганцово-кислым калием. Он обладает выраженными дезинфицирующими свойствами, однако для промывания ран следует использовать только его слабый, бледно-розовый раствор.
- Крепкий раствор или кристаллы марганцово-кислого калия могут повлечь за собой ожог.
- В экстремальных условиях подойдёт для промывания бензин или водка.
- Кожу вокруг раны смажьте настойкой йода, а затем наложите стерильную повязку.



- В ближайшие часы после травмы, особенно если рана загрязнена землей или нанесена ржавым предметом, пострадавший должен обратиться к врачу, чтобы он проверил качество обработки раны и решил, нужна ли прививка против столбняка.
- Бывает, что в области повреждения появляется пульсирующая боль. Это свидетельствует о возможном нагноении раны. В таком случае выжидать нельзя, а надо срочно обращаться к врачу.
- Бактерицидный пластырь можно накладывать не дольше чем на сутки. Надо периодически снимать его и проверять состояние раны, следить, чтобы она не мокла. Обычным лейкопластырем заклеивать раны, особенно ссадины, не рекомендуется.
- На лице небольшие раны заживают быстро. Если же рана нагноилась, ни в коем случае не следует заниматься самолечением. Сосудистая сеть подкожной клетчатки лица соединена артериальными и венозными веточками с внутричерепными (мозговыми) сосудами.
- Поэтому инфекция с током крови относительно легко может перейти в полость черепа, инфицировать мозг, его оболочки, вызвать менингит, энцефалит.

## Ушиб, растяжение связок.

- В первые часы после того, как это произошло, приложите к месту травмы пузырь со льдом или полотенце, смоченное холодной водой.
- Охлаждение уменьшает боль, предупреждает развитие отека, сокращает объем внутреннего кровоизлияния.
- При растяжении связок, кроме того, нужна тугая фиксирующая повязка.
- Ни в коем случае нельзя при ушибах и растяжениях парить ногу или руку, тянуть или дергать.
- Это может усугубить травму. Приняв первые срочные меры само- и взаимопомощи, обязательно обратитесь к врачу для уточнения диагноза и назначения дальнейшего лечения.



- После ушиба на лице часто образуется синяк — кровоизлияние в мягкие ткани из-за повреждения мелких кровеносных сосудов.
- Чтобы предупредить появление синяка, в первые 20—30 мин после ушиба прикладывают пузырь со льдом, снегом, холодной водой, кусочки льда, обернутые полиэтиленовой пленкой или салфеткой, полотенце, смоченное в холодной воде и слегка отжатое.
- При носовом кровотечении, которое часто бывает при ушибах лица, надо сразу же усадить пострадавшего так, чтобы голова его была опущена, в носовые ходы вложить ватные тампоны, на область носа — холод.
- Не рекомендуется запрокидывать голову назад, так как кровь попадет в носоглотку, человек будет ее заглатывать — и тогда может возникнуть рвота.
- Если принятые меры не помогают, пострадавшего надо немедленно отправить в лечебное учреждение или вызвать «скорую».

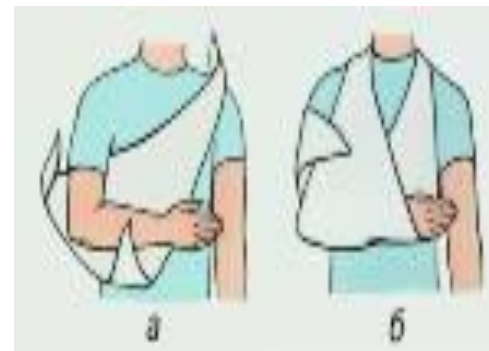
- Очень грозным симптомом является истечение из носа или уха бесцветной, как вода, жидкости или крови, а также появление синяков вокруг глаз (симптом очков). Это признаки тяжелой черепно-мозговой травмы. При переломах и трещинах черепа возможны судороги, двигательное возбуждение, а иногда параличи ног и рук, потеря сознания, рвота.
- В таких случаях необходима срочная медицинская помощь! Промедление может стоить жизни. До приезда машины «скорой помощи» надо уложить пострадавшего на бок или повернуть набок его голову, чтобы рвотные массы, кровь, слюна, ликвор не попали в дыхательное горло. Если человек без сознания, необходимо очистить полость рта пальцем, обернув его марлевой салфеткой или носовым платком.

# Первая помощь при ВЫВИХАХ, ПЕРЕЛОМАХ

- Вывих — весьма серьезная травма.
- Происходит сильное смещение костей, составляющих сустав, перерастяжение мышц, связок, а часто и их разрыв, что вызывает сильную боль.
- Для вывиха характерны укорочение или удлинение конечности, нарастающая боль в суставе, резко усиливающаяся при движении, затруднение активных и резкое ограничение пассивных движений.
- Изменяется и конфигурация сустава: вывихнутая кость выступает на новом, необычном месте.
- При вывихе могут быть повреждены связки, сосуды, нервы.



- Вправлять вывих может только медицинский работник!
- Самим это делать ни в коем случае нельзя, так как неумелыми действиями можно лишь еще больше травмировать связки, сосуды, нервы.
- Первая помощь заключается прежде всего в том, чтобы создать поврежденной конечности неподвижность.
- Для этого накладывают фиксирующую повязку или шину.
- Затем пострадавшего надо обязательно доставить в лечебное учреждение.
- В случае сильной боли следует дать ему таблетку анальгина или амидопирина.
- Чтобы уменьшить боль и отек, рекомендуется приложить к месту вывиха грелку с холодной водой или смоченное в холодной воде полотенце.





- Если произошел перелом, пострадавший ощущает резкую боль, появляются припухлость, деформация конечности, кровоподтек, нарушение движений в поврежденной руке или ноге или подвижность вне сустава.
- Иногда слышен хруст в месте перелома вследствие неровных поверхностей костных отломков.
- Помните, что ни в коем случае нельзя самим проверять подвижность костных отломков, вправлять их, так как вы можете повредить мягкие ткани, сосуды, нервы и причинить пострадавшему дополнительную боль, вплоть до развития шока.



Главное, что надо сделать,— обеспечить неподвижность (иммобилизацию) поврежденной конечности.

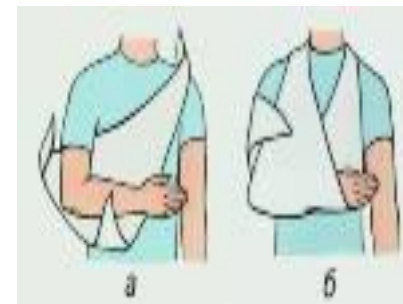
- Для этого можно использовать косынки, бинты, вату, ремни, готовые или импровизированные шины.
- **Перелом предплечья.** Согнув руку в локт под прямым углом и обернув ее любой тканью, накладывают шины по тыльной и ладонной поверхностям предплечья, захватывая оба сустава. Фиксируют шины бинтом или шарфом.
- Опускать руку вниз нельзя, так как отек и боль от этого увеличиваются. Лучше всего подвесить руку на повязке через шек
- **При переломе голени и бедра** шины накладывают на всю поврежденную ногу с наружной и внутренней стороны, и тоже поверх ткани.
- Костные выступы (лодыжки, мыщелки) защищают прокладками из ваты.
- Можно также прибинтовать травмированную ногу к здоровой, которая и будет служить своеобразной шиной.



- Переломы позвоночника, особенно в шейном и грудном отделах, — очень опасная травма, она чревата развитием параличей.
- Обращаться с таким пострадавшим надо особенно осторожно.
- Оказывать помощь необходимо вдвоем или втроем.
- Пострадавшего укладывают лицом вверх на ровную твердую поверхность (на широкую доску, снятую с петель дверь или деревянный щит) и привязывают, чтобы он не двигался.
- При повреждениях шейного отдела позвоночника пострадавшего укладывают на спину на жесткую поверхность, а голову и шею фиксируют с боков двумя валиками из свернутой одежды, одеяла, подушек.



- При переломах ребер для уменьшения боли грудную клетку туго перевязывают бинтами, полотенцами или простыней и придают пострадавшему удобное для него положение.
- Если сломана ключица, ее фиксируют с помощью косынки или верхней одежды.
- При переломах костей черепа, что часто бывает при автокатастрофах, падении с высоты, пострадавшего укладывают на спину, голову фиксируют с двух сторон мягкими валиками из одежды.



Будьте всегда здоровы!  
Берегите себя!

