



**КАК ВСТРЕТЬСЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ**



**СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА**

- ОБЩИЙ СЛАБОСТЬ
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- НЕУВЕРЕННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ
- КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА
- ТОШНОТА, РВОТА
- ОБМОРОЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

- ГОЛОВУ ЗАЩИЩАЙТЕ ЛЕГКИМ СВЕТЫМ ГОЛОВНЫМ УБОРОМ
- НОСИТЕ ЛЕГКУЮ, СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ
- ИЗБЕГАЙТЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНИЦЕ, ПЛЯЖЕ
- ЗАГОРАТЬ ЛУЧШЕ НЕ ЛЕЖА, А В ДВИЖЕНИИ, СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ ПРИНИМАТЬ В УТРЕННИЕ И ВЕЧЕРНИЕ ЧАСА, ПОЛЕЗНО СОЧЕТАТЬ С КУПАНИЕМ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КОФЕИНА, ГАЗИРОВКИ, ПРИЕМА ЖИРНОЙ ПИЩИ
- ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЗОНТОМ ОТ СОЛНЦА

**ОСТОРОЖНО КЛЕЩИ**

- ♦ КЛЕЩИ ОПАСНЫ ТЕМ, ЧТО МОГУТ ПЕРЕНОСИТЬ БОЛЕЗНИ, УГРОЖАЮЩИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.
- ♦ В АПРЕЛЕ МАЕ ПОВЯЖУТСЯ КЛЕЩИ, КОТОРЫЕ «ЗАСЕЛЯЮТ» ТРАВУ И КУСТАРНИКИ У ОБОЧИН ДОРОГИ, ТРОПЫ, УГУЛЬЯ.
- ♦ КЛЕЩИ ПРИПЕШИВШИСЬ К ОДЕЖДЕ, ЗАПОЛЗАЮТ ПОД НЕЕ И ПРИСАСЫВАЮТСЯ К ТЕЛУ.

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕЙ**

- ОТПРАВЛЯЯСЬ В ЛЕС, ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕНЬТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР ИЛИ ОДЕЖДУ С КАПОШОНОМ, УБЕРИТЕ ТУДА ВОЛОСЫ.
- НАДЕВАЙТЕ СПОРТИВНЫЕ БРЮКИ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ ЗАПРАВЛЯТЬ В НОСКИ, И ВЫСОКУЮ ОБУВЬ.
- ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА (РУБАШКА, БАТНИК, КУРТОЧКА) ЖЕЛАТЕЛЬНО СВЕТЛАЯ, С ПЛОТНО ПРИЛЕГАЮЩИМИ К РУКАМ МАНЖЕТАМИ.
- ПРЯДЯ ДОМОЙ ТЩАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ СЕБЯ, РОДНЫХ И ШТОМЦЕВ.
- ЕСЛИ КЛЕЩ ОБНАРУЖЕН - СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ В ПРИЕМНЫЙ ПОКОЙ ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ.
- НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВЫТАЩИТЬ КЛЕЩА САМОСТОЯТЕЛЬНО!

**ЕСЛИ ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДАЛЕКО, ИЛИ ВОЗМОЖНОСТИ**

**ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ТЕЧЕНИЕ 3-Х ЧАСОВ, ИНОГДА НЕОБХОДИМО.**

- СМАЗАТЬ КЛЕЩА КЕРОСИНОМ, КАМФОРНЫМ МАСЛОМ
- ОСТОРОЖНО ИЗВЛЕЧЬ КЛЕЩА ПИНЦЕТОМ РАСКАЧИВАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ
- МЕСТО УКУСА ОБРАБОТАТЬ 5% ЙОДОМ, ОДЕКОЛОНОМ
- СНЯТОГО КЛЕЩА ОТНЕСТИ В БЛИЖАЙШИЙ МЕДИЦЕНТ

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР ВОЗНИКАЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕРЕГРЕВАНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ВОДЕЙСТВИИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ПРЯМОГО ВОДЕЙСТВИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ НА НЕЗАЩИЩЕННУЮ КОЖУ

**ЧТО ДЕЛАТЬ? ЗАПОМНИТЕ!**

- НЕМЕДЛЕННО ПЕРЕНЕСТИ РЕБЕНКА В ПРОХЛАДНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ ИЛИ В ТЕНЬ
- ОБТЕРЕТЬ ТЕЛО ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ
- ДАТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ПИТЬ



- ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС НА ЛОБ



- ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

- В СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР
- КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ
- НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ - НА ДНЕ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ БРЕВНА, КАМНИ, КОРЯГИ, СТЕКЛА
- ЕСЛИ НЕ УМЕЕТЕ ПЛАВАТЬ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАРУКАВИКАМИ, НАДУВНЫМ КРУГОМ
- НЕ СТОИТ ЗАТЕВАТЬ ИГРУ, ГДЕ В ШУТКУ НАДО «ТОПИТЬ» ДРУГ ДРУГА
- ВЫТАЩИТЕ ИЗ РТА ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ, ЗАХОДЯ В ВОДУ



**ДЕТСКОМ ТРАВМАТИЗМ В ОСОБОПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ ЛАГЕРЕ**

- ПАДЕНИЯ С ЛЕСТНИЦЫ, ПОДОКОННИКОВ, СО СНАРЯДОВ НА ДЕТСКИХ ПЛОЩАДКАХ, А ТАКЖЕ В СЛЕДСТВИЕ «ПОДНОЖЕК», ПОДВИЖНЫХ ИГР
- РАНЕНИЯ КОЛОЩИМИ И РЕЖУЩИМИ ПРЕДМЕТАМИ В СЛЕДСТВИЕ НЕОСТОРОЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ИЛИ БАЛОВСТВА (ОСТРО ОТТОЧЕННЫЕ КАРАНДАШИ, ЦИРКУЛИ, НОЖНИЦЫ)
- ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ ОТ НЕИСПРАВНЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ ИЛИ ОБНАЖЕННЫХ ПРОВОДОВ, ОЖОГОВ

**У КОСТРА**

- ДЕТИ НЕ ДОЛЖНЫ РАЗВОДИТЬ КОСТЕР ОДИНИ, БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ!
- НЕЛЬЗЯ ДОСТАВАТЬ ИЗ КОСТРА ВЕТКИ И РАЗМАХИВАТЬ НИМИ, МОЖНО ПОПАСТЬ В ЛИЦО ТОВАРИЩУ
- НЕЛЬЗЯ ПОДКИДЫВАТЬ В КОСТЕР ЛАПШКИ И ЧТО-ТО ПОДОБНОЕ, ДАЮЩЕЕ МНОГО ИСКР, Т.К ОНИ МОГУТ ПОДЖЕЧЬ СУХОЙ ЛЕС (ДУТ), ПОПАСТЬ В ЛИЦО ОКРУЖАЮЩИМ ИЛИ ПРОЖЕЧЬ ОДЕЖДУ
- ОПАСНО РАЗВОДИТЬ КОСТЕР ПРИ СИЛЬНОМ ВЕТРЕ, ОСОБЕННО НА ДАЧЕ, ВЕЛИКИ СТРОИЕНИИ
- НЕЛЬЗЯ ШАЛТИТЬ И БРОСАТЬ В КОСТЕР АЭРОЗОЛЬНЫЕ БАЛЛОНЫ, БАНКИ И БУТЫЛКИ ИЗ ПОД БЫТОВОЙ ХИМИИ, ШИФЕР, ОНИ МОГУТ ВЗОРВАТЬСЯ!
- УХОДЯ, НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАТУШИТЬ ОГОНЬ!

**УШИБЫ -**

ЭТО ВНУТРЕННЕЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА.

**ПРИЗНАКИ УШИБА:**

- СИНЯК, ПИШКА
- ПРИЛОЖИТЬ ХОЛОДНЫЙ ПРЕДМЕТ (ЛЕД, СНЕГ)
- НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

**ВЫВИХИ -**

ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ФОРМЫ СУСТАВА И ПО ИЗМЕНЕНИЮ КОНЕЧНОСТИ.

**ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ:**

- СОЗДАНИЕ ПОЛНОГО ПОКОЯ ПОВРЕЖДЕННОЙ КОНЕЧНОСТИ, ДЛЯ ЭТОГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ШИНА (ПАЛКА, КНИГА, КАРТОН)
- ВЫВИХИ НЕ ВЫПРАВЛЯТЬ
- ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!

**ПЕРЕЛОМЫ -**

ЭТО НАРУШЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ КОСТИ. ПРИЗНАКИ ПЕРЕЛОМА: ГИПЕРЕМИЯ МЯГКИХ ТКАНЕЙ НЕЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОНЕЧНОСТИ ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ И РАЗМЕРОВ КОНЕЧНОСТИ ОТЕК, ГЕМАТОМА

НЕВОЗМОЖНОСТЬ СОВЕРШИТЬ БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

**ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ:**

ПОЛНЫЙ ПОКОЙ ПОСТРАДАВШЕЙ КОНЕЧНОСТИ, ОБЕЗДВИЖИТЬ И ЗАФИКСИРОВАТЬ ПУТЕМ НАЛОЖЕНИЯ ШИНЫ (ДОСКА) НА МЕСТО ПЕРЕЛОМА ПОЛОЖИТЬ ПУЗЫРЬ СО ЛЬДОМ ДАТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!

**ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК**

- ГРОМКО ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ: «ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ»!
- ПОПРОСИТЕ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЕЙ И БРИГАДУ «СКОРОЙ ПОМОЩИ»!
- БРОСЬТЕ ТОНУЩЕМУ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ ИЛИ ДЛИННУЮ ВЕРЕВКУ С УЗЛОМ НА КОНЦЕ
- ЕСЛИ ХОРОШО ПЛАВАЕТЕ, СНИМИТЕ ОДЕЖДУ, ОБУВЬ И ВЫПЛАВЬ ДОБЕРИТЕСЬ ДО ТОНУЩЕГО
- ЗАГОВОРИТЕ С НИМ. ЕСЛИ УСЛЫШИТЕ АДЕКВАТНЫЙ ОТВЕТ, СМЕЛО ПОДСТАВЛЯЙТЕ ЕМУ ПЛЕЧО И ПОМОГИТЕ ДОПЛАТЬ ДО БЕРЕГА
- ПОМНИТЕ! ПАРАЛИЧ ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА НАСТУПАЕТ ЧЕРЕЗ 4-6 МИНУТ ПОСЛЕ ПОГРУЖЕНИЯ ПОД ВОДУ, А СЕРДЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЖЕТ СОХРАНЯТЬСЯ ДО 15 МИНУТ!
- ВОТ ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ВОВРЕМЯ И ПРАВИЛЬНО ОКАЗАТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ!