

Первая помощь

Солнечная погода

В солнечный день и не подумаешь, что тебя могу подстеречь какие-то опасности, правда? На самом деле в жаркую погоду необходимо защищать себя от обезвоживания, прямых солнечных лучей и духоты. Будь внимателен!

- Пей много жидкости. Лучше всего – теплой воды. Старайся не пить ледяную воду в жару – так ты можешь простудиться.
- Носи головной убор, ограничивай свое время на солнце.
- Пользуйся солнцезащитным кремом.
- Если у кого-то из твоих друзей появились следующие симптомы: шум в ушах, головная боль, тошнота, головокружение, то знай, что это признаки солнечного удара, нужно немедленно обратиться за помощью.

Безопасное поведение на пляже

- Нельзя нырять в незнакомых местах, мы же не знаем, что в воде. Недалеко от поверхности могут опасно торчать острые камни и металлические предметы.
- В подвижные игры (бадминтон, волейбол, футбол) лучше играть подальше от берегов, чтобы никто не рисковал упасть в воду.
- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не пытайся догнать их. Очень легкий предмет будет быстро отдаляться, ты устанешь, пытаясь его догнать и у тебя не хватит сил на обратный путь.
- Даже в жаркую погоду лучше не купаться дольше 15 минут подряд, чтобы не переохладиться.
- Нельзя заплывать за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись. Буйки ставят не просто так: они отмечают безопасную для купания глубину!
- Помни, в воде – не место шуткам. Любая, даже самая безобидная, может обернуться плохо.
- Не стоит использовать для катания самодельные средства, они ненадежны.

- Если ты увидел катер, лучше выйди из воды или отплыви как можно дальше от него.
- Если тебя подхватило течение, то не пытайся плыть против него. Плыви по течению, но по направлению к берегу.
- Если у кого-то свело судорогой ногу в воде, то нужно позвать на помощь. Затем, не подплывая к пострадавшему вплотную (чтобы он в панике не схватил тебя за руку или ногу), помочь ему перевернуться на спину, чтобы он не захлебнулся. Пусть попробует сильно потянуть ступню на себя за большой палец, уколоть ее чем-нибудь или ущипнуть – тогда судорога может пройти.

Купаться можно, если:

- После еды прошло 1,5 – 2 часа;
- Ты не чувствуешь себя плохо (нет озноба, температуры, «гусиной кожи»);
- Ты не перегрелся перед этим на солнце;
- Нет штормового предупреждения или сильного прибоя;
- Температура воды выше +15С;
- Место для купания специально оборудовано.

Первая помощь

Оказание помощи при ранениях

Если ты порезался – не паникуй! Небольшие ранки и ссадины ты можешь обработать самостоятельно. Как? Читай в информатике!



Первая помощь

Походная аптечка: что в ней должно быть и как это использовать?

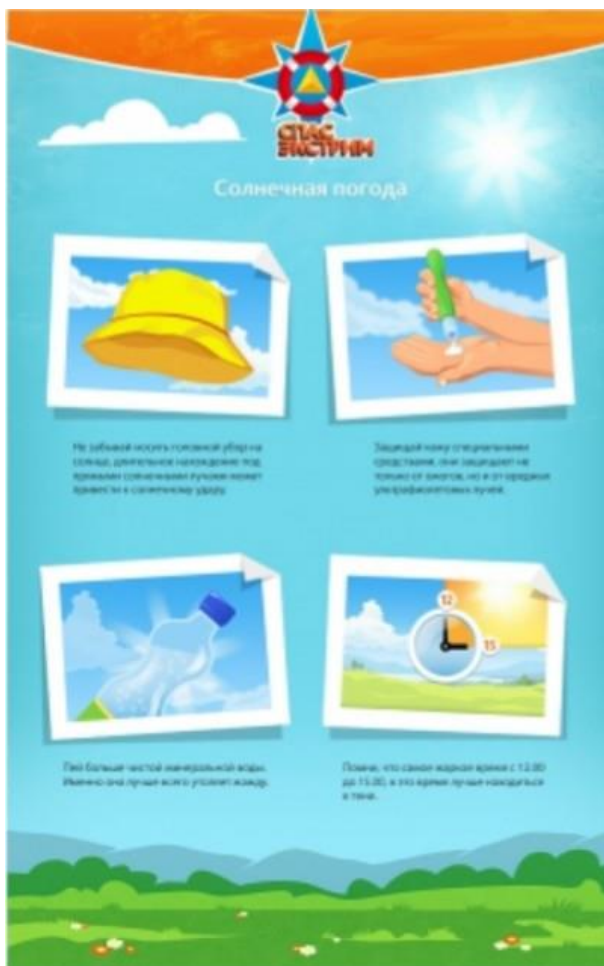
Ты знаешь, какие лекарства и средства нужно всегда иметь в аптечке? Посмотри в информатике! Собери дома свою собственную аптечку и, отправляясь в поход или путешествие, не забывай брать ее с собой!



Первая помощь

При признаках солнечного удара

1. Уложи пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).
2. Расстегни его воротник, ослабь ремень, сними обувь.
3. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».
4. Положи на голову, шею пострадавшего смоченные в холодной воде полотенца (салфетки).
5. Напои пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой.



Первая помощь

При отравлении бытовой химии

1. Вызови «скорую».
2. Дай пострадавшему обильное питье, чтобы промыть желудок: выпить нужно не меньше 2,5 л воды с добавлением соли и соды.
3. Затем дай пострадавшему 5 – 10 таблеток активированного угля (не менее, чем по одной таблетке из расчета на 10 кг массы тела).



Первая помощь

При ожогах

Если ты случайно задел горячую кастрюлю или работающий утюг, ты рискуешь получить ожог первой или второй степени. Это не страшно, но довольно неприятно.

Признаки 1 степени: покраснение кожи, отек.

Признаки 2 степени: покраснение кожи, пузырьки с прозрачной жидкостью.

При таких ожогах нужно:

- Поддержать обожженный участок под струей холодной воды в течении 5 – 10 минут.
- Обратиться к взрослым, закрыть ожог чистой повязкой.
- Обратиться к врачу.

Чего Не нужно делать:

- Прокалывать пузыри
- Накладывать повязку, если не знаешь, как.
- Смазывать ожоги маслом.

Первая помощь

При растяжении связок

Подвернуть ногу и растянуть связки довольно несложно. Достаточно просто неаккуратно приземлиться после прыжка или наступить на камень. При растяжении нужно:

1. Приложить холод к поврежденному месту на 10 минут, если есть возможность.
2. Обездвижить конечность и по возможности не наступать на нее.
3. Доставить пострадавшего в ближайший травмпункт.

Первая помощь

При мозолях

Если ты почувствовал, что натер ногу, не игнорируй болевые ощущения, нужно оказать себе помощь. Сними обувь с поврежденной ногой, наклейте пластырь для предотвращения дальнейшего трения и ограничь нагрузку на эту ногу. Не прокалывай пузырек! Постарайся носить ту обувь, которая подходит тебе по размеру.

Первая помощь

При занозах

Существует такое мнение, что занозу из пальца вытаскивать не нужно: ее можно «сжечь», залив ранку йодом. Это абсолютно неправильно! Йод, попадая в ранку, только обожжет ее, а заноза так и останется на месте.

Нужно обработать иголку или пинцет перекисью водорода и аккуратно подцепить занозу. Вытаскивать ее следует под тем же углом, под которым она вошла в кожу. После этого необходимо обработать ранку перекисью водорода (или йодом вокруг ранки) и заклеить пластырем.

Первая помощь

При ожогах кислотой

1. Освободи пораженную область от одежды.
2. Ожог промой большим количеством воды и раствором соды.
3. Наложить стерильную повязку.
4. Позвони взрослым, чтобы доставить пострадавшего в больницу.

Первая помощь

При носовом кровотечении

1. Дай крови стечь: для этого наклони голову вперед (над ванной или раковинной).
2. Приложи к переносице холод и зажми нос на 5 – 10 минут.

Первая помощь

При ударе током

- Прежде чем помогать пораженному электротоком, обеспечь свою безопасность – используй резиновую обувь и перчатки. По земле передвигайся мелкими шагами не более 10 см. Если ты не уверен в своей безопасности, то не подходи близко к пораженному.
- Для снятия с человека оголенного электропровода используй дерево (длинную сухую палку) или пластик.
- Если удалось убрать источник тока, оттащи пострадавшего от места касания электропроводом земли или пола.
- Вызови «скорую помощь»
- Переверни пораженного током набок.

- Укрой его и следи за его состоянием до приезда «скорой».

Первая помощь

В каких случаях нужно сразу обратиться за помощью к специалистам

Помни, опасность бывает разной. Порой справиться своими силами невозможно – и нужно обращаться за помощью к взрослым, а иногда и к спасателям.

- Если на пальце застряло кольцо, и палец начал опухать – не пытайся снять кольцо самостоятельно. Безопасно его могут снять только специалисты.
- Если ты не умеешь правильно накладывать повязку, то лучше не делай этого. Неправильно наложенная тугая повязка может привести к нарушению кровообращения, такую повязку носить нельзя.
- Если ты не уверен в правильности алгоритма оказания первой помощи, лучше обратиться к специалистам за помощью. Особенно это касается травм головы, лица, отравлений, переломов, и ожогов различной степени тяжести, а также попадания различных предметов в дыхательные пути (и асфиксии). В этих случаях неумелое вмешательство может только усугубить ситуацию, необходимо сразу вызвать «скорую».

Первая помощь

Если тебя укусила собака, нужно:

- Промыть рану перекисью водорода, слабым мыльным раствором или обильным количеством воды.
- Окружность раны смазать йодом.
- Наложить чистую повязку.
- Узнать у хозяев собаки, сделана ли ей прививка от бешенства.
- Обязательно обратиться в больницу за помощью.
- Поставить полицию и санитарные службы в известность о случившемся, указать адрес хозяев собаки.

