

ЩОБ ЛІТО НЕ ПРОВЕСТИ НА ЛІКАРНЯНОМУ ЛІЖКУ

Будьте уважні до свого здоров'я і до здоров'я оточуючих! Ігри, пустощі є причиною нещасних випадків! Завжди будьте обачними на воді! Не входьте в воду в нетверезому стані, а також у незнайомі водойми, не запливайте за межі встановлених зон і не влаштовуйте небезпечних ігор на човнах. Не нехтуйте правилами протипожежної безпеки! Не залишайте без нагляду маленьких дітей. Вживайте тільки свіжі продукти харчування, а воду тільки з упорядкованих джерел постачання. При виникненні раптового гострого болю у животі негайно звертайтеся до лікаря! Та вже коли трапилась біда, потрібно знати, як ефективно надати першу допомогу.

ЩО РОБИТИ?

Якщо у людини забій...

Місце, як правило, припухає, при огляді болить, з'являється синець. На нього слід покласти холодний компрес, постійно міняючи його. Забезпечити кінцівці спокій.

Якщо в людини кровотеча...

Щоб зупинити кровотечу при невеликих подряпинах та порізах, досить змастити рану йодом. Якщо рана рвана або різана довго кровоточить, кінцівку слід підняти вгору і перев'язати місце, яке кровить, чистим бинтом. При дуже сильній кровотечі слід накласти джгут, а потерпілого протягом двох годин доправити в медичний заклад. Кожних 30 хв. Джгут необхідно послабляти. Під джгут вкладають папір із зазначенням часу накладення джгута.

При кровотечі з носа слід сісти, нахиливши голову трохи вперед, і вказівним пальцем щільно притиснути крило носа до перегородки на 5-10 хв. Можна покласти на ніс хустинку, змочену холодною водою.

Якщо людина знепритомніла...

При непритомності слід вкласти хворого без подушки, ноги піднести вище голови, розстебнути комір, пояс. Збризнути обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт. Якщо хворий довго не опритомнює, його слід похлопати по щоках і доправити в медичний заклад.

Якщо людина отримала тепловий або сонячний удар...

Тепловий удар трапляється при тривалих переходах у спекотні безвітряні дні, при високій вологості повітря і при значній втомі.

Сонячний удар буває у випадках тривалого перебування на сонці з непокритою головою. При перших ознаках теплового або сонячного удару слід перенести потерпілого у тінь або у прохолодне місце, посадити, дати холодний напій, роздягнути і обтерти або облили холодною водою руки, ноги, груди, живіт. Потім покласти на ділянку серця і на голову холодні компреси.

Якщо людина отримала сонячні опіки...

Сонячні опіки виникають в результаті зловживання сонячним опроміненням. Найкращий засіб проти сонячного опіку - його профілактика. Намагайтесь не виходити на яскраве сонце без головного убору, користуйтесь сонцезахисними кремами, коли засмагаєте, то чергуйте перебування на сонці з відпочинком в тіні. Якщо все ж таки вам не вдалося уникнути сонячних опіків, слід зробити примочку з настоянки ромашки, череди, подорожника і накласти її на ділянку опіку на 15-20 хв. Щоб полегшити біль при сонячному опіку, слід змочити ділянку холодною водою і дати потерпілому знеболююче.

Допомога потопуючому...

Перша допомога на воді: до потерпілого слід підпливати ззаду, за волосся підняти голову потопуючого над водою, перевернути його на спину, щоб обличчя було на поверхні. Підхопити потерпілого однією рукою за підборіддя, транспортувати його до берега.

Перша допомога на березі: потерпілого перевертають на живіт, згинають, піднімаючи таз так, щоб голова звисала донизу (найкраще через коліно). Таким чином видаляють воду з шлунку і дихальних шляхів. Після цього потерпілого кладуть на спину і проводять штучне дихання методом «рот в рот» або «рот в ніс» в темпі 20 раз на одну хвилину. На кожен вдих слід провести три натиски на ділянку серця. Люди, які є поруч повинні викликати лікаря.

Якщо людину вкусила отруйна змія...

При укусі отруйними зміями потерпілого слід негайно доправити до лікаря. Якщо одразу ж це не можливо, то ушкоджену кінцівку слід опустити донизу, а вище місця укусу накласти джгут не більше як на 2 години. Рану промити розчином марганцевокислого калію, спиртом, припекти розчином йоду. Добре на місце укусу поставити медичну банку, а якщо її немає, то звичайну банку або склянку, і відсмоктувати з неї отруту. Відсмоктувати отруту ротом не можна, оскільки через непомітні пошкодження слизової оболонки рота вона може потрапити до організму людини, яка надає допомогу, і викликати отруєння.

При укусах комах...

При укусі бджолами або осами слід перш за все видалити жало (його лишає тільки бджола), видалити отруту з ранки і змастити місце укусу розчином йоду або нашатирним спиртом, потім прикласти до місця укусу холодні компреси.

Укуси кліщів. Кліщі є переносниками збудників вірусних, риккетсіозних, бактеріальних захворювань людей і тварин. Укус кліща безболісний, тому що разом із слиною він вводить ранку анестезуючу речовину і тільки через декілька годин виникає почуття болю. За звичай дорослі кліщі, що присмокталися виявляються людиною через 2-3 дні: в цьому місці з'являється припухлість, свербіння, почервоніння. Присмокування маленької, майже прозорої німфи часто залишається для людини непомітним.

Якщо кліщ все ж таки присмоктався, необхідно звернутись до найближчого травмпункту, При відсутності такої можливості видалення проводять самостійно: слід змастити його олією (не заливати, щоб не задихнувся), повільно видаляти разом з хоботком, розхитуючи кліща з боку в бік пальцями, обгорнутими марлевою серветкою, пінцетом чи петлею з нитки, яку слід закріпити між хоботком кліща та шкірою людини. Після видалення кліща місце присмокування змастити 3% розчином йоду, спиртом або одеколоном. Якщо хоботок залишився в ранці, його видаляють стерильною голкою. Після видалення слід ретельно вимити руки з милом, кліща спалити.

Всім особам, на тілі яких було виявлено кліща, рекомендується проводити щоденно термометрію протягом двох тижнів і слідкувати за самопочуттям. У разі появи будь-яких ознак захворювання: підвищення температури тіла, почервоніння, припухлості на шкірі, звернутись до лікаря-інфекціоніста.

Якщо людина отруїлась грибами...

Перші ознаки отруєння можуть з'явитися після 2-24 годин після споживання грибів. У потерпілого виникає відчуття слабкості, холодіють кінцівки, з'являється біль у животі або у правому підребер'ї, надмірне слиновиділення. Пізніше - на 2-3 день, у хворого може спостерігатися пожовтіння склер очей та шкірних покривів, збільшення та болючість печінки і селезінки, запаморочення, судоми у дітей підвищення температури тіла до 38°C. Ознаки отруєння можуть мати хвилеподібний перебіг. Після виникнення перших ознак хворий може відчувати полегшення, яке через деякий час змінюється погіршенням загального стану і проявом ознак тяжкого отруєння.

Всі види отруєнь грибами потребують термінового промивання шлунку, для чого викликають блювоту, приймають сольові послаблюючі. Необхідно терміново викликати швидку допомогу.

Якщо людина отримала харчове отруєння...

Харчове отруєння виникає після вживання несвіжих або заражених бактеріями продуктів. Захворювання починається через 2-4 години після вживання заражених продуктів, іноді через 20-26 годин. Перші ознаки отруєння проявляються раптово: загальне нездужання, починається блювота, спазмо подібний біль в животі, частий пронос, блідість, спрага, підвищення температури тіла до 38-40°C, частий слабкий пульс, судоми. Потерпілому терміново декілька разів промивають шлунок (треба примусити хворого випити 1.5-2 л. води, а потім викликати блювоту подразненням кореня язика) до появи чистих промивних вод. Після промивання хворому дають багато чаю, соків, але не дозволяють його годувати, а для зігрівання хворого вкривають і обкладають грілками. Після надання першої допомоги, хворого обов'язково доправити в лікувальний заклад.

Ботулізм найчастіше виникає при вживанні консервів. Перші ознаки: нудота, блювота, біль в животі, запаморочення, розширення зіниць, різке зниження виділень поту, слини. Збуджений стан змінюється пригніченням. Потрібно терміново викликати швидку допомогу. Зробити промивання шлунку розчином питної соди (1-3л), після чого зробити очисну клізму.