

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



**ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
жидкости
1,5 - 3 л
в день
(минеральную
воду, морсы, соки,
зеленый чай, воду
с лимоном)**

РЕКОМЕНДАЦИИ



надевать
головной убор,
одежду из
натуральных тканей,
открытую обувь



откажитесь
от спиртных
напитков
и меньше
курите



употребляйте
в пищу
овощи, фрукты



держитесь в тени
периодически
заходите
в помещения
с кондиционером



уменьшите
физическую
активность



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЯДОМ С ВАМИ ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ



вызвать
скорую помощь
(по телефону
103)



тело обтереть
холодной водой
или обернуть
влажной простыней



перенести
пострадавшего
в тень или
прохладное
помещение



приложить
холодный компресс
к голове



снять одежду
ослабить пояс



напоить
пострадавшего
холодной водой

Правила пребывания на солнце

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
3. Обязательно наденьте головной убор.
4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (50 мл на 1 кг веса).
5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.



Симптомы теплового и солнечного удара:

- ◆ покраснение кожи, повышение температуры тела
- ◆ головокружение, головная боль, шум в ушах
- ◆ тошнота, общая слабость, вялость
- ◆ ослабление сердечной деятельности, одышка
- ◆ сильная жажда
- ◆ в тяжелых случаях - потеря сознания.



Помощь при тепловом ударе:

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Расстегните одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье (прохладную воду).
6. При обморочном состоянии уложите пострадавшего, приподнимите ноги выше уровня головы или согните ноги в коленях и приведите стопы к бёдрам.
7. При необходимости, вызовите врача.



БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?

СИНЯКИ

первые два дня после ушиба синяку нужен холод - он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы. поэтому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к месту ушиба кусочки льда, завернутые в целлофан. на третий день необходимо сделать компресс (разведенный спирт, водка или камфорное масло), затем компрессная бумага, вата и бинт. ПОМНИТЕ: согревает компресс только 3-4 часа, дальше начинается процесс охлаждения.

еще одно средство: 3-4 дня обрабатывать синяк ватным тампоном, пропитанным яблочным уксусом (разбавлять половинку с водой), хорошо помогает алоэ - разрезанный пополам лист приложите к пострадавшему месту, закрепив пластырем., а также капустный лист, только предварительно его нужно размять до появления капелек сока

РАССЫДИНЫ

тщательно промойте ранку проточной водой, и обработайте обыкновенным хозяйственным мылом (это самый лучший антисептик, необходимо нанести только мыльную пенку, а затем смыть водой), в дальнейшем ссадину нужно обработать любой антисептической мазью или облепиховым маслом. ПОМНИТЕ: при глубокой ране длиной более 1 см необходимо наложить швы, поэтому обратитесь в ближайший травмпункт.

НАСЕКОМЫЕ

ПЧЕЛА - единственное насекомое, оставляющее в своей "жертве" жало, его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета. кроме этого отличий в укусах разных насекомых нет: пострадавшее место краснеет иногда увеличивается до размера ладони, отекает, становится горячим. боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня. сразу после укуса нужно дать ребенку противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, содовым раствором или срезом лука, чеснока, картофеля, кусочком помидора, расточенной зеленью петрушки. можно помазать воспаленное место вагидолом, или карвалолом.

КЛЕЩ - после лесной прогулки, внимательно осмотрите тело ребенка, и не пугайтесь обнаружить туловище клеща. положите колечко, так чтобы клещ оказался в середине, налейте вовнутрь растительное масло. если не помогло, то захватите его пинцетом и крутите винтообразными движениями против часовой стрелки, после продезинфицируйте место укуса перекисью водорода, а потом зеленкой.

МУХА В УХЕ: не доставляйте врачу, от испуга непрошенные гости начинают внедряться еще глубже, причиняя сильную боль. нужно закапать в ухо несколько капель теплого растительного масла, при этом слегка наклоните голову ребенка в сторону пострадавшего уха чтобы жидкость не попадала на барабанную перепонку, на медленно стекла по стенке уха.



"ПОЛЕТ" С ДЕРЕВА

симптомы сотрясения головного мозга: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость, необходимо уложить ребенка в кровать, ограничить питье и вызвать скорую помощь.

ПОМНИТЕ: обезболивающие средство в такой ситуации не дают, это мешает специалистам установить точный диагноз, ведь удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга.

при ударе животом могут пострадать внутренние органы (печень, селезенка), быть тревогу необходимо если ребенок побледнел, возможно это следствие внутреннего кровотечения или понижения давления. при носовых кровотечениях кровь не только вытекает из носовых ходов, а плывет в рот и глотку, что провоцирует кашель и рвоту. проявите выдержку успокойте ребенка, иначе кровотечение только усилится. необходимо усадить его в прохладном месте так, чтобы он не запрокидывал голову назад, положите на нос платок, смоченный в холодной воде. если кровотечение не останавливается попробуйте сильно сжать обе половинки носа на 3-5 минут, или сделать тампон из бинта, смоченный перекисью водорода. если действия не помогли

indiz-shkola.com.ua

РЫБИЧКИ И ПЕРЫШОК

если после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движении - это может быть как вывих так и перелом, на в коем случае не сгибайте-разгибайте пострадавшую часть тела, осторожно пощупайте место ушиба, если боль очень сильная дайте обезболивающее. важно чтобы по пути в травмпункт рука или нога не болтались, а были зафиксированы, также необходимо приложить холод, если дело осложняется открытой раной, промойте её и обработайте как ссадину.

ОТРАВЛЕНИЕ

оно может дать о себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы "выжидают" по 20-26 часов. для начала необходимо промыть желудок большим количеством воды или 2-процентным раствором пищевой соды. также необходим препарат способный вывести из организма вредные вещества: например измельченный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела), разведенный в 100 мл теплой воды. чтобы избежать обезвоживания организма, дайте ему препарат для регидрации (восстановление водно-солевого баланса).

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

недомогание проявляется только через 6-8 часов, как и тепловой солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, а иногда и потерей сознания. у ребенка повышается температура до 38-40 градусов. в таком случае необходимо раздеть ребенка, уложить его в прохладном месте, напоить прохладным чаем или минеральной водой, а затем прикладывать ко лбу холодные компрессы. также можно завернуть малыша в мокрую и хорошо выкрученную простыню. если температура не падает и состояние ухудшается немедленно вызывайте скорую помощь.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей. если ожог достаточно сильный, то через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает облезать и шелушиться. при малейшем покраснении кожи уведите ребенка в дом или хотя бы в тень, обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом. при появлении волдырей, обратитесь к врачу.

ИГРЫ НА ВОДЕ

если ребенок просто нахлебался воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто успокоить его, укутать во что-то теплое. если же ситуация критическая, важно соблюдать определенные правила:

не держите ребенка за голову, подхватите его под мышки обратите внимание на цвет кожи, если он синюшный, значит в легких ребенка вода.

попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей, стоя на одном колене, уложите ребенка на спину так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. затем откройте ребенку рот и плавно надавите ребра на спину. повторяйте процедуру до тех пор пока не прекратится интенсивное вытекание воды. переверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание. вызовите скорую помощь.

НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО ОТПУСК С РЕБЕНКОМ СОСТОИТ ИЗ СЛАДКИХ ПЕРЫШКОМ И СПАСКОСТЕЙ. ПОМНИТЕ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛУЧАЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, ПУЖНО НАВНЕК ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СПОКОЙНО СДЕЛАТЬ.



НАСЕКОМЫЕ

ПЧЕЛА - единственное насекомое, оставляющее в своей "жертве" жало, его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета. кроме этого отличий в укусах разных насекомых нет: пострадавшее место краснеет иногда увеличивается до размера ладони, отекает, становится горячим. боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня. сразу после укуса нужно дать ребенку противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, содовым раствором или срезом лука, чеснока, картофеля, кусочком помидора, расточенной зеленью петрушки. можно помазать воспаленное место вагидолом, или карвалолом.

КЛЕЩ - после лесной прогулки, внимательно осмотрите тело ребенка, и не пугайтесь обнаружить туловище клеща. положите колечко, так чтобы клещ оказался в середине, налейте вовнутрь растительное масло. если не помогло, то захватите его пинцетом и крутите винтообразными движениями против часовой стрелки, после продезинфицируйте место укуса перекисью водорода, а потом зеленкой.

МУХА В УХЕ: не доставляйте врачу, от испуга непрошенные гости начинают внедряться еще глубже, причиняя сильную боль. нужно закапать в ухо несколько капель теплого растительного масла, при этом слегка наклоните голову ребенка в сторону пострадавшего уха чтобы жидкость не попадала на барабанную перепонку, на медленно стекла по стенке уха.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

- пейте больше воды

- употребляйте в пищу больше фруктов и овощей

- чаще умывайтесь, принимайте прохладный душ

- одевайтесь в одежду светлых тонов из натуральных тканей

- избегайте нахождения на улице с 10 до 17 часов



- носите головной убор

- используйте солнцезащитный крем

- по улице передвигайтесь по теневой стороне

- будьте осторожнее с кондиционером, чтобы не переохладиться

- избегайте резких перепадов температуры

- уменьшите физическую нагрузку