

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ

СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

Ваша основная задача — максимально защититься от обломков, стекол и тяжелых предметов. Если землетрясение застало вас в доме, спрячьтесь в одном из наиболее безопасных мест. В спальне следует прятаться под кровать, на кухне — под стол. Постарайтесь отключить газ и электричество. Помните: самые крепкие стены — капитальные. Ванная также считается одним из наиболее надежных укрытий. Самым опасным местом в доме являются лестницы, так как они обрушиваются в первую очередь, вам также следует опасаться оконных стекол — они могут причинить серьезные ранения. Самой главное — сохраняйте спокойствие, известны случаи, когда люди оставались в живых в самых неправдоподобных ситуациях. Почувствовав толчки, постарайтесь покинуть здание, если это можно сделать очень быстро.

Если во время землетрясения вы оказались в завале, прежде всего, постарайтесь проанализировать ваше состояние и попробуйте подать сигнал. Как только вы пришли в себя, осмотритесь, постарайтесь укрепить плиты вокруг себя, отогните куски проволоки, чтобы дополнительно не пораниться. Ни в коем случае не впадайте в отчаяние, постоянно подавайте сигналы. Вам обязательно помогут, главное — продержаться до прихода спасателей.

НАВОДНЕНИЕ

Как только вы получите сигнал об угрозе наводнения, действуйте следующим образом:

- отключите воду, газ и электричество, потушите печи отопления;
- поднимите на чердак теплые вещи, запас пресной воды и консервированные продукты питания;
- закройте все окна и двери, положите в непромокаемый пакет все важные документы, деньги и лекарства;
- отправляйтесь на специальный пункт эвакуации.

Если стихия все же застала Вас врасплох, не паникуйте. Постарайтесь добраться до ближайшей возвышенности (можно вылезти на крышу) и ждите эвакуации там. Подайте сигнал бедствия: в светлое время суток можно повесить на высоком месте кусок цветной ткани или полотенце, а в ночное время использовать световые сигналы.

ЛАВИНА

Если вы едете по горной дороге, вам необходимо помнить об угрозе схода снежной лавины. В первую очередь, обращайте внимание на предупреждающие и запрещающие знаки. Прислушивайтесь к рекомендациям специальных служб. Предположим, несчастье все же произошло, вы попали под лавину. Если вас завалило снегом, и вы находитесь в машине, не паникуйте, постарайтесь принять удобную позу и не двигаться, чтобы не расходовать кислород. Ждите, когда придут спасатели. Если вы попали в лавину вне машины, сгруппируйтесь и защитите от снега дыхательные пути. Находясь под снегом, помните, что кричать бесполезно, даже если вы слышите людей находящихся на поверхности. Лучше поберегите силы и кислород и постарайтесь не заснуть.

УРАГАН

Основные признаки возникновения ураганов — резкое падение атмосферного давления, усиление скорости ветра (порой до 120 км/ч), ливневые дожди и грозы. Если порывы ветра достигают ураганной силы, лучше всего спрятаться в доме. Если же разбушевавшаяся стихия застала вас на улице, укройтесь в подземных переходах, в метро, в любых зданиях. Ни в коем случае не пытайтесь укрыться на автобусных остановках, в автомобилях, под рекламными щитами, строительными заборами, деревьями, в поврежденных зданиях. Не подходите к оборвавшимся электропроводам. Большинство смертельных случаев во время урагана 1998 года в Москве произошли в результате соприкосновения с оборванными проводами.

Если вы находитесь дома, закройте все окна и держитесь от них подальше. Будьте готовы к тому, что в доме могут в любой момент отключить электричество. Если вы почувствовали запах газа, срочно позвоните в аварийную службу. Научите этим нехитрым правилам безопасности своих детей.

КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ

ДОМА

ПОЖАР

Если вы почувствовали, что не можете самостоятельно справиться с огнем, немедленно вызывайте пожарных по телефону 112. Сообщите точный адрес, причину вызова и наиболее короткую дорогу к вашему дому. Пока пожарная машина в пути, вы можете самостоятельно предпринять ряд мер. Ваша главная задача — предотвратить попадание дыма в квартиру. Для этого заделайте щели между дверью и косяком при помощи сильно смоченных лоскутов ткани, загородите все вытяжные вентиляционные отверстия в квартире. Не забывайте, что проникший в вашу квартиру дым — наибольшая опасность для вас. Уберечь дыхательные пути от дыма можно прикрыв рот и

нос влажной тканью. Покидать задымленное помещение следует пригнувшись, чтобы не отравиться дымом, который концентрируется вверху. Часто причиной пожара становится короткое замыкание. Тлеющая проводка обычно издает характерный запах расплавленной пластмассы. Поэтому если загорелся открытый провод, немедленно отключите электричество в квартире. Бывает, что рубильник недоступен. Тогда закидайте провод землей из цветочных горшков. Не пытайтесь руками развести в стороны тлеющие провода и не используйте в качестве средства пожаротушения воду.

РТУТЬ

Для человека не так опасна сама ртуть, сколько ее ядовитые, быстро распространяющиеся пары. В замкнутых помещениях яд оседает на обоях и штукатурке, краске и бетонных плитах, накапливается в швах кирпичной кладки. Самостоятельно справиться со сбором большого количества ртути невозможно. Поэтому сразу вызывайте специалистов гражданской обороны, которые проведут демеркуризацию.

Острое отравление ртутью обычно проявляется в течение 8 — 24 часов. Сначала человек чувствует слабость, головную боль, повышается температура. Затем — резь в животе, расстройство желудка, могут заболеть десны. Ртуть поражает и нервную систему. Медленное отравление происходит не так бурно, но оно не менее опасно. Поэтому даже если вы разбили в комнате обыкновенный градусник, не теряйте ни минуты.

Итак, давайте еще раз повторим этапы этой, на первый взгляд, несложной, но очень важной и кропотливой операции:

- все осколки градусника сложите в банку с водой;
- ни в коем случае не дотрагивайтесь до ртутных шариков руками, соберите их кисточкой;
- шарики помельче соберите резиновой грушей;
- самые маленькие капельки ртути наклейте на лейкопластырь;
- смочите газету раствором марганцовки и тщательно протрите поверхность;
- закончив работу, плотно закупорьте банку, в которой находятся осколки градусника и собранная вами ртуть;
- как следует проветрите помещение.

Если вы увидели серебристые шарики ртути на улице, срочно вызывайте специалистов гражданской обороны.

ТЕМПЕРАТУРА У РЕБЕНКА

Дети, особенно младшего возраста, часто не ощущают повышение температуры и практически не реагируют на появившиеся симптомы

лихорадочного состояния. Наблюдайте внимательно за самочувствием вашего ребенка. Если вы заметили тошноту, головную боль, диарею, кожные покровы стали потными, бледными, липкими, наблюдаются спазмы живота, спазмы мышц рук и ног, пульс и дыхание слабые и учащенные или просто незначительные отклонения в его поведении, не поленитесь лишний раз измерить ему температуру. Иммуитет у ребенка достаточно крепок, и высокая температура — показатель того, что организм уже борется с инфекцией. Если у малыша температура выше 38 градусов, не старайтесь сразу пичкать его таблетками. Попробуйте сбить температуру естественными средствами. Дайте ребенку горячее или просто обильное питье (слабый раствор соли — 1 чайная ложка на литр воды). Чтобы охладить разгоряченное тело, оботрите его спиртовым раствором. Высокая температура часто сопровождается головной болью, потому охладите голову. Обязательно вызовите врача, чтобы установить причину заболевания. Эти советы подходят и для взрослых. И все же лучшее лекарство — это профилактика. Закаляйтесь сами и закаляйте ваших детей.

РЕБЕНОК ПОПЕРХНУЛСЯ

До года.

Никогда не пытайтесь вслепую удалить инородное тело пальцами. Если ребенок не может дышать, положите его на руку головой вниз. Сильно шлепните пять раз по спине между лопатками, если инородное тело не вышло, переверните ребенка и надавите пять раз на грудную клетку снизу вверх. Если дыхания нет, проводите искусственное дыхание и вызывайте "Скорую помощь".

От 1 года до 8 лет

Дети постоянно тянут все в рот. Если Ваш ребенок натужно кашляет, пытаясь избавиться от застрявшей в горлышке части игрушки, не паникуйте. Нужно положить его на свое колено, головой вниз и пять раз похлопать по спине между лопатками, если не помогает, перевернуть ребенка и пять раз надавить на грудную клетку. Далее проводить искусственное дыхание "рот в рот" и немедленно вызвать "Скорую помощь".

УДАР ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Прежде всего, вам необходимо обезопасить себя: встать на резиновый коврик или сухую доску, или надеть резиновые (кожаные) перчатки, или обмотать руки шерстяной тканью. При поражении электричеством прежде всего освободите пострадавшего от контакта с источником тока. Чтобы прекратить воздействие тока, выключают всю сеть. От пострадавшего отводят электрические провода сухим деревянным предметом и заземляют их. В случае, если вам необходимо перерезать шнур, используйте только специальный инструмент с изолированными ручками или топор с деревянной

ручкой. Если пострадавший не может выпустить шнур из рук и при этом находится в сознании, посоветуйте ему подпрыгнуть. При легкой степени поражения (кратковременная потеря сознания, обморок, головные боли, судорожные сокращения мышц) пострадавшему создают покой, стараются его согреть, дают теплое питье, капли Зеленина, настойку валерианы.

Электрический ожог происходит при прохождении электротока через тело. Видимые ожоги могут наблюдаться в точках входа — выхода тока. Человек после удара сразу теряет сознание, у него снижается температура тела, ослабляется сердечная деятельность вплоть до остановки сердца, происходит нарушение дыхания, могут наступить тонические сокращения мышц, параличи. Возможно внутренние повреждения тела и конечностей, переломы.

Признаки электрического ожога: остановка сердца, потеря сознания, глубокие термические ожоги, шоковое состояние.

В этом случае, прежде всего необходимо отключить источники тока, провести непрямой массаж сердца и обязательно вызвать бригаду «Скорой помощи».

КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Вы можете пристегнуть ее к трусам. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните икроножную Мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее.

Входите в холодную воду не спеша, чтобы дать организму привыкнуть. При резкой смене температуры известны случаи сердечных приступов.

Если вы заплыли слишком далеко и почувствовали усталость, передохните. Для этого перевернитесь на спину и широко раскиньте руки.

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО

Если поблизости есть спасательный круг, бросьте его утопающему. Если круга под рукой не оказалось — подплывите к тонущему человеку, чтобы он вас увидел и услышал, заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему свое плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой под воду, не деликатничайте с ним. Применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

ПРОВАЛ ПОД ЛЕД

Если вы провалились, не паникуйте. Постарайтесь передвинуться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Так вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, побольше высуньтесь из воды, чтобы налечь грудью на край льда и забросить ногу. Если лед выдержал, медленно перевернитесь на спину и осторожно ползите к берегу. Оказавшись на суше, сразу же согрейтесь, чтобы избежать переохлаждения.

Если вы заметили, что кто-то провалился под лед, воспользуйтесь палкой, шестом, доской и т. д. Осторожно подползите к полынье. Остановиться следует на таком расстоянии, с которого легко можно кинуть ремень или протянуть палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за этот предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ НА ПРИРОДЕ

ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ

Огонь в лесу распространяется с молниеносной скоростью. Если вы оказались в зоне пожара, определите направление ветра и двигайтесь в противоположенном направлении. Выбравшись из леса, сообщите о месте пожара пожарным и спасателям.

ГРОЗА

Наибольшее число несчастных случаев в грозу (до 90%) происходит в сельской местности. Если гроза застала вас врасплох, необходимо помнить следующее:

- молния никогда не ударяет в кустарник;
- надо избегать отдельно стоящих деревьев;
- если есть возможность, переждите грозу в автомобиле;
- держитесь подальше от высоких металлических конструкций; — во время грозы выключайте электроприборы в доме.

Придерживаясь этих правил, вы сможете избежать поражения молнией. Если же вас или ваших близких ударила молния, следует действовать так же, как и в случае с ударом электрическим током (см. раздел "Дома").

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Чрезмерное пребывание без головного убора под палящим солнцем опасно. Это может привести к тепловому истощению или тепловому

(солнечному) удару. Тепловой удар — состояние, угрожающее жизни — наступает, когда системы, регулирующие теплообмен, не могут адекватно функционировать. Основные признаки: резкое повышение температуры тела до 40 градусов, кожные покровы становятся горячими, сухими, красными, слабость, тошнота, вплоть до рвоты; учащение дыхания, затемнение сознания, заторможенность, пульс становится сильным и неровным. В этом случае следует переместить пострадавшего в прохладное, затемненное место; раздеть его и постоянно протирать тело губкой (полотенцем), смоченной в холодной воде, пока температура тела не станет безопасной (36 — 37 градусов). И, как всегда, не забудьте вызвать бригаду "Скорой помощи".

УКУС ЯДОВИТОЙ ЗМЕИ

Если Вас укусила змея, внимательно осмотрите место укуса. До того, как яд начнет действовать, его нужно удалить. Для этого сделайте ножом небольшой крестообразный разрез на каждой ранке и постарайтесь высосать яд. Не в коем случае не глотайте его, не накладывайте жгут и не прижигайте ранку! В течение десяти минут после укуса рекомендуется медленно и осторожно ввести от одной до трех ампул "Преднизолона" в область раны. Очень хорошо, если вы будете иметь его при себе. После укола прикройте рану марлевой салфеткой, сложенной в несколько раз. Чтобы место укуса находилось в покое, а оставшийся яд не скапливался в лимфатическом узле и не распространялся по организму, наложите мягкую шину. Приложите снизу к поврежденной руке или ноге несколько прямых веток и аккуратно, не сдавливая рану, примотайте их бинтом. После этого пострадавшего необходимо доставить в больницу.

УКУС КЛЕЩА

Клещи — временные кровососущие насекомые, которые присасываются практически безболезненно. Они являются переносчиками возбудителей ряда заболеваний: клещевого энцефалита, туляремии и т.д. Признаком укуса клеща является местное воспаление, нередко с нагноением и зудом. Старайтесь не касаться клеща руками, а если коснулись, вымойте руки. Затем сделайте петлю из толстой нитки. Накиньте петлю на насекомое и затяните. Натяните нить, одновременно подкручивая ее. Постепенно, без резких движений удалите насекомое. Обработайте место укуса раствором йода. Если при извлечении клеща оторвалась его головка (черная точка на коже), протрите место присасывания ватой или бинтом, смоченными спиртом, а затем удалите головку стерильной иглой, предварительно прокаленной на огне. Вымойте руки с мылом, так как через порезы и микротрещины возбудители инфекций могут проникнуть в организм. Клеща необходимо сохранить и доставить в ближайшую лабораторию для проведения анализа на инфицированность вирусом клещевого энцефалита.

Укушенного, надо отправить к врачу и поставить на учет для наблюдения за общим состоянием.

Все же профилактика лучше лечения. Перед походом в лес наденьте головной убор, застегните рукава, заправьте рубашку в брюки, штанины брюк заправьте в носки. Осматривайте поверхность вашего тела. Клещи после присасывания к коже не сразу начинают питаться кровью, поэтому при быстром их обнаружении и удалении уменьшается риск быть зараженным инфекцией.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ОПАСНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ИЛИ БИОЛОГИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Признаком применения опасных химических веществ является появление капель, дымов и туманов неизвестного происхождения, специфические посторонние запахи, начальные симптомы поражения и, наконец, показания приборов химической разведки и контроля.

Услышав информацию о химическом заражении, необходимо немедленно надеть противогазы или средства индивидуальной защиты одноразового использования.

Для защиты лица и дыхательных путей существует противогаз, для защиты кожи разработан облегченный комбинезон изолирующего типа, который может использоваться как накидка.

В случае отсутствия этих средств защиты можно воспользоваться любым респиратором, ватно-марлевой повязкой или носовым платком, шарфом или полотенцем, предварительно смоченными водой. Следует также закрыть окна и форточки, отключить электронагревательные и бытовые приборы и без паники выйти из дома.

Лифтом пользоваться не надо: электричество в зараженных районах могут отключить. Двигаться нужно только в указанном службами гражданской обороны направлении. Если указаний не поступало, то перпендикулярно, направлению ветра, желательно на хорошо проветриваемый участок местности.

Если нет возможности покинуть зону заражения, нужно немедленно укрыться в помещении, заклеить окна и двери липкой лентой или пластырем, а вентиляционные отдушины — бумагой. Можно также завесить двери и окна влажными простынями.

На зараженной местности двигаться нужно быстро, но не бежать и не поднимать пыли, не следует касаться окружающих предметов, наступать на встречающиеся на пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ.

Если на коже, одежде, обуви и средствах индивидуальной защиты обнаружены капли неизвестных веществ, снимите их тампоном из бумаги, ветоши или носовым платком.

После выхода из зоны заражения необходимо снять верхнюю одежду и оставить ее на улице, принять душ с мылом (Пройти санитарную обработку), тщательно промыть глаза и прополоскать рот.

Несколько сложнее обстоит дело с опасными биологическими веществами. Их воздействие сразу не заметно. Они вызывают опасные инфекционные заболевания, характеризующиеся высокой смертностью заболевших, способностью передаваться контактным или воздушно-капельным путями и трудностью лечения. Поражение людей может происходить при попадании этих веществ через органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, слизистые оболочки (рта, носа, глаз и др.), поврежденные кожные покровы.

Для предупреждения поражения через органы дыхания, так же как и в случае химического заражения, следует использовать противогазы, респираторы и ватно-марлевые повязки, воздержаться от курения. Чтобы вещества не попали в организм через желудочно-кишечный тракт, следует пить только кипяченую воду, соблюдать элементарные правила личной гигиены, а в пищу использовать только продукты, прошедшие термообработку.

Жителям больших городов полезно иметь в квартире некое подобие армейского "тревожного чемоданчика". Он может пригодиться не только в случае террористического акта, но и при пожаре, крупной техногенной (особенно химической) аварии. Запаситесь противогазами или респираторами на всех членов семьи. Помните, что большинство противогазов нельзя использовать во время пожара, так как они не защищают от угарного газа — одного из основных поражающих факторов при пожаре.

Причиной химического ожога могут стать щелочи, кислоты либо иные химические агенты, воздействующие на кожу и ткани.

Признаки химического ожога — сильная острая боль, появление отека, пузырей и отмирание участков кожи.

В этом случае следует, прежде всего, принять меры по обеспечению собственной безопасности. Важно, чтобы химическое вещество не попало на вашу кожу. Далее постарайтесь убрать источник химического вещества от пострадавшего, в течение двадцати необходимо минут промывать пораженный участок водой, затем снять зараженную химическими веществами одежду, вызвать "Скорую помощь" и передать аварийным службам всю информацию о химических веществах.

ТРАВМЫ, ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ОТРАВЛЕНИЯ

ПЕРЕЛОМ РУК И НОГ

Перелом — разрыв или трещина кости, нарушающая ее целостность.

Закрытый перелом — открытая рана в месте перелома кости.

Закрытый перелом — сохранение кожных покровов над местом перелома.

Наложение шины — стабилизация места предполагаемого нарушения целостности кости путем иммобилизации места, травмы выше и ниже места травмы.

Переломы — один из наиболее распространенных видов травм. Однако, далеко не многие знают, как облегчить страдания человека и, не причиняя ему лишней боли, доставить в травмпункт. При переломе руки необходимо наложить повязку, но не сдавливать при этом руку. Вот несколько советов, которые помогут вам:

— прежде всего, посмотрите не, угрожает ли вам другая опасность и исключите ее;

— затем проверьте чувствительность и кровообращение выше места травмы;

— сделайте шину из подручных средств; — бинтуйте от кисти к локтю;

— зафиксируйте суставы выше и ниже перелома; — сделайте подвеску: с ее помощью вы сохраните неподвижность руки. Если при переломе руки достаточно оказать человеку первую помощь и

он сам сможет добраться до больницы, то с переломом ноги все обстоит сложнее, так как пострадавший не должен вставать. Это может привести к смещению костей. Человек, получивший серьезную травму, как правило, находится в шоковом состоянии, особенно, если это — открытый перелом. Очень важно, делая повязку, не сдавливать рану. В качестве шины рекомендуется использовать здоровую ногу. Зафиксируйте суставы выше и ниже перелома, наложите внешнюю шину на сломанную ногу и соедините ноги так, чтобы они не двигались. После этого человека можно транспортировать в травмпункт.

ОЖОГ

Ожог — это повреждение тканей, вызванное солнцем, жарой, трением тканей, ядерным излучением, кислотами, щелочами или электрическим током.

Ожог — бывает 3-х степеней. Ожог первой степени (поверхностей) охватывает большую поверхность кожи. Для него характерно: покраснение, болезненность и припухлость. При ожоге второй степени (частичной глубины) кожа становится рыхлой, появляются пузыри.

Ожог третьей степени — это поражение полной глубины, когда происходит повреждение мышц, поверхностных сосудов, нервов, потеря чувствительности. Кожа становится бледной, восковидной, обугленной. В этом случае необходима срочная госпитализация.

Критическими ожогами считают: — ожог лица и полости рта;

— ожог верхних дыхательных путей;

- ожог II степени с поражением 5% поверхности тела у пожилых людей, 10% у детей и 15% у взрослых;
- ожог II-III степени с поражением 75% кожи; — ожог с переломами;
- ожог при электротравме;
- ожог химическими веществами.

При ожогах лица необходима поддержка дыхания и неотложная госпитализация. При ожогах других участков тела — охлаждение места поражения струей холодной воды минимум в течение десяти минут. В этом случае следует:

- снять одежду и давящие предметы (кольца, часы и т.д.); — наложить сухую стерильную повязку или х/б ткань;
- не прокалывать волдыри и не трогать ожоговую рану; — не применять лосьоны, крема и мази;
- не прикладывать лед на открытую ожоговую рану; — обильное теплое, сладкое питье;
- и, главное, необходимо вывести человека из шока.

ОБМОРОЖЕНИЕ

Обморожение — местная травма, полученная в результате образования кристаллов льда в клетках, при температуре ниже точки замерзания.

Первые признаки обморожения: потеря чувствительности, а затем сильная боль, кожные покровы становятся бледными и восковидными или пурпурно-багровыми, на ощупь твердыми.

Нельзя растирать пораженные ткани или подставлять их под прямой источник тепла. В случаях обморожения — необходима срочная госпитализация.

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же несмотря на все усилия вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг о друга, а когда кровоток восстановится — их под мышки. Снимите кольца и часы, чтобы улучшить циркуляцию крови. Делайте энергичные махи руками и ногами. Можно также использовать способ, который в народе носит название эскимосского. Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.

При первых признаках обморожения пострадавшего необходимо ввести в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Охлажденные участки следует согреть до покраснения теплыми руками, легким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При признаках глубокого обморожения быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Следует ограничиться наложением на пораженную поверхность теплоизолирующей повязки (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань).

Пораженным конечностям придают состояние покоя путем применения подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр. Пострадавшим дают горячее питье, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке аспирина или анальгина или по две таблетки "Но-шпа" или "Папаверина".

ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ШОК

Одним из самых серьезных последствий практически любого ранения считается травматический шок. Его причиной может стать сильный удар, большая кровопотеря, обширный ожог, травмы различной степени тяжести и т.д. Больной перестает адекватно воспринимать реальность, часто не реагирует на вопросы и внешние раздражители. Для обеспечения дополнительного притока крови к мозгу поднимите ноги пострадавшего, расстегните все, что каким-либо образом затрудняет дыхание (воротник, галстук и т.д.). Согрейте больного, тщательно укрыв одеялом, при этом обязательно разговаривайте с пострадавшим, ваша поддержка ему особенно необходима.

Необходима срочная госпитализация.

СТРЕСС

Необходимо знать, как оказывать поддержку при эмоциональных потрясениях. В первую очередь надо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь. Принесите ему чашку чая, попытайтесь разговаривать, а когда он начнет отвечать, слушайте не перебивая. И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что его беспокоит, взглянуть на текст "взглядом постороннего", а затем собственноручно уничтожить. Ни в коем случае не предлагайте и не употребляйте в качестве "лекарства" алкоголь и наркотики. Они лишают контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству. Оказавшись в состоянии стресса или помогая другому человеку, стоит иметь под рукой номер "Телефона доверия".

ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

Если после приема пищи через 4 — 18 часов у вас появилась потеря аппетита, рвота и тошнота, боли в животе, понос, повысилась температура, мучает головная боль — скорее всего, вы получили пищевое отравление. Сначала вам необходимо провести промывание желудка. Для этого надо выпить 3 — 4 стакана теплой воды или слабого раствора марганцовки и вызвать рвоту народным способом "два пальца в рот до корня языка". Эта

процедура повторяется до 10 — 20 раз (не менее 3 — 6 литров воды). Далее дается слабительное со смесью активированного угля. Уголь дается из расчета чем больше, тем лучше.

Затем больного изолируют от окружающих и вызывают врача. Все вызывающие подозрение продукты следует изъять, но сохранить их часть для лабораторного исследования, если потребуется выявить возбудителя отравления.

Своевременное обращение к врачу при современных методах лечения сводит возможность летального исхода к минимуму.

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Комплект средств, предназначенных для оказания первой медицинской помощи в быту. Рекомендуемый состав домашней аптечки:

- лекарственные средства для приема внутрь;
- лекарственные средства для наружного применения;
- перевязочный материал, средства остановки кровотечения и прочее.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

Анальгин — в таблетках по 0,5 гр. (10 таблеток в упаковке) — применяется при болях различного происхождения (головная боль, невралгия, радикулиты, миозиты), назначается по 1 таблетке 2-3 раза в день; детям назначают по 0,025 — 0,25 гр. анальгина в зависимости от возраста.

Аспирин — в таблетках по 0,25 и по 0,5 гр. (10 таблеток в упаковке) — применяется как болеутоляющее средство по 0,25 и по 0,5 гр. 3 — 4 раза в день; детям — в зависимости от возраста назначают от 0,1 до 0,3 гр. на прием; аспирин принимают после еды.

Аэрон — в таблетках (10 таблеток в упаковке) — применяют для профилактики и лечения морской и воздушной болезни (укачивания): для профилактики за 30-60 минут до отъезда принимают по 1 — 2 таблетке, в дальнейшем через 6 часов — еще одну таблетку; если аэрон профилактически не принимали, то при первых признаках болезни принимают 1 — 2 таблетки, в дальнейшем по 1 таблетке 2 раза в день; высшая разовая доза — 2 таблетки, суточная — 4 таблетки.

Валидол — в таблетках по 0,06 гр. (10 таблеток в упаковке), в капсулах по

0,05 и 0,1 гр. (20 капсул в упаковке) — применяют при легких приступах стенокардии, неврозах, истерии и как противорвотное средство при морской и воздушной болезни: капсулу или таблетку валидола размещают под языком и держат до полного рассасывания.

Валокордин (корвалол) — жидкий комбинированный препарат во флаконах (валокордин — по 20 мл, корвалол по 25 мл) — применяется в

качестве успокоительного средства при болях в области сердца, сердцебиениях, спазмах кишечника, при возбуждении; назначают по 15 — 30 капель 2 — 3 раза в день до еды, при сердцебиении и спазмах сосудов разовая доза увеличивается до 40 — 50 капель.

Нитроглицерин — в таблетках по 0,0005 гр. (40 табл. в упаковке) или в капсулах по 0,0005 гр. (20 капсул в упаковке) — применяется при приступах стенокардии (болях в сердце); таблетку или капсулу нитроглицерина размещают под языком и держат там до полного рассасывания, для ускорения эффекта капсулу можно раздавить зубами.

Сода двууглекислая в порошке — применяется для полоскания и промывания в 0,5 — 2% водных растворах при заболеваниях глаз, ротоглотки, а также для промывания слизистых оболочек и кожи при попадании на них кислот; при изжоге соду принимают внутрь по 0,5 — 1 гр. соды несколько раз в день (детям назначают по 0,1 — 0,75 гр. на прием — в зависимости от возраста).

Супрастин — в таблетках по 0,025 гр. (20 табл. в упаковке) — применяется при аллергии по 1 таблетке 2 — 3 раза в день.

Уголь активированный — в таблетках по 0,025 гр. и по 0,5 гр. (10 таблеток в упаковке) — применяют при пищевых отравлениях в количестве 4 — 6 шт. (1 — 1,5 гр.); предварительно измельчив, таблетки запивают 0,5 стакана воды, прием активированного угля повторяют 2 — 4 раза в день; при обильном газообразовании в кишечнике принимают внутрь по 1 — 3 таблетки активированного угля 3 — 4 раза в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Горчичники — применяют при стенокардии: для этого 2 — 3 горчичники ставят на грудь в области сердца; при гипертонических кризах горчичники ставят на область затылка и икроножные мышцы; горчичники держат 8 — 10 минут.

Йода спиртовой раствор 5% (или 1 — 2% спиртовой раствор бриллиантовой зелени) — применяют для обработки с целью дезинфекции мелких ранок или кожных краев больших ран.

Лейкопластырь бактерицидный — применяется для предохранения мелких ранок от попадания в них микробов и грязи.

Лейкопластырь (лента) — применяется для фиксации больших и плоских повязок (на груди, животе, спине и т. д.). **Нашатырный спирт 10%** во флаконах по 10,0 — 40,0 — 100,0 мл. или в ампулах по 1,0 мл. — применяют для выведения больного из обморочного состояния: для этого ватку, смоченную нашатырным спиртом, на 0,5 — 1 секунду подносят к носу пострадавшего; при укусах насекомых примочки с нашатырным спиртом прикладывают к месту укуса.

Перекиси водорода раствор 3% — применяется для промывания ран и остановки кровотечения из мелких ранок, ссадин, царапин.

Перманганат калия (марганцовка) — кристаллический порошок при слабом водном разведении 0,1 — 0,5% применяется для промывания ран при разведении 2 — 5% — для смазывания ожоговых поверхностей; для промывания желудка при отравлениях от приема внутрь морфина, аконитина, фосфора применяют 0,02-0,1% водный раствор.

Сульфацил-натрий в виде 30% раствора в тубиках-капельницах емкостью 1,5 мл — применяется при инфекциях, травмах глаза и попадании в него инородных тел; в глаз закапывают 1 — 3 капли лекарства:

ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ, СРЕДСТВА ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ, ПРОЧЕЕ

Бинт стерильный узкий и широкий — используется для перевязок.

Бинт иестерильный — используется для фиксации повязок при переломах и вывихах конечностей, для компрессов.

Вата гигроскопичная иестерильная — используется для компрессов, для фиксирующих повязок как прокладочный материал, для примочек.

Пакеты перевязочные индивидуальные разные — используются для перевязок ран.

Салфетки марлевые стерильные — используют для обработки ран и повязок.

Резиновый кровоостанавливающий жгут — используется для остановки артериального кровотечения.

Бумага воцеленная — используется для компрессов.

Грелка резиновая — применяется для локального прогревания участков тела.

Напальчники резиновые — используются для защиты повязок и заживающих ссадин от грязи. **Ножницы** — применяют при перевязках, для разрезания одежды при травме.

Пинцет (без зубчиков) — применяется для удаления инородных тел из кожи и других манипуляций.

Пипетка глазная — для капельного введения жидких лекарств.

Пузырь для льда резиновый — для создания локального охлаждения участка тела при травмах и различных заболеваниях.