

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

ОТРАВЛЕНИЕ ГАЗОМ И ДЫМОМ

Отравление газом и дымом случается в помещениях, которые не проветриваются.

Источники газа и дыма: газовая плита, если она неисправна или включена, но не зажжена; работающий мотор автомобиля (в гараже). Дымом можно отравиться, если раньше времени закрыть дымоход печи, или при пожаре в помещении.

Признаки отравления: головная боль, головокружение, шум в ушах, тошнота, рвота; в тяжёлых случаях могут быть судороги и потеря сознания.

Как помочь: выключить источник газа. Открыть окно. Расстегнуть пострадавшему воротник, вынести или вывести его из помещения. Дать понюхать нашатырный спирт. Растереть виски. Положить к ногам грелку. Сделать искусственное дыхание (в тяжёлых случаях). Напоить чаем и кофе.

Вызвать врача.



ОТРАВЛЕНИЕ ПИЩЕЙ, ЯДОВИТЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ И ЛЕКАРСТВАМИ

Отравление наступает через несколько часов после употребления испорченной или заражённой пищи (мяса, колбасы, рыбы, ядовитых грибов, молока и др. продуктов), приёма слишком большой дозы лекарства или (по ошибке) каких-то ядовитых веществ.

Признаки отравления: боль в животе, сильная тошнота, рвота, понос, головокружение. В тяжёлых случаях – потеря сознания. При отравлении лекарствами человек становится сонливым, безразличным или, наоборот, возбуждённым.

Как оказать помощь:

Первое, что нужно сделать при отравлении, – это как можно быстрее вывести яд из организма. Для этого нужно промыть желудок: дать больному выпить большое количество тёплой воды или слабого раствора (бледно-розового цвета) марганцовки и вызвать у него рвоту. Это надо повторить 2-3 раза. Пострадавшего согреть.

Вызвать врача.

03 или 103

СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Почему кожа темнеет на солнце? Так она защищает организм от палящих лучей. Но если загорать несколько часов подряд, кожа не выдерживает. Она становится красной и начинает болеть, на ней появляются пузыри. Это ожог.

Первая помощь: Обмыть обожженное место слабым раствором (светло-розового цвета) раствором марганцовки. Здоровую кожу по краям обожженного места обработать перекисью водорода. Подсушить обожженное место струей тёплого воздуха.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Особо опасен лесной – клещ. После прогулки, обязательно осматривать свою одежду и кожу – нет ли клещей.

А если клещ впился, **его нужно поскорее удалить.** Капнуть на место, где сидит клещ, растительного масла. Захватить тело клеща пинцетом и, осторожно пошатывая в разные стороны (чтобы не оторвать хоботок), вытащить. Если хоботок всё же оторвался, вытащить его чистой (обожженной над огнём) иглой. Место укуса промыть водой с мылом и смазать **йодом.** **Идти к врачу и отнести клеща на анализ.**

УШИБЫ КОНЕЧНОСТЕЙ И ТУЛОВИЩА

На месте ушиба повреждаются кровеносные сосуды (происходит кровоизлияние) и постепенно появляется синеватое пятно – синяк.

Первая помощь: подставить ушибленное место под струю холодной воды или приложить холодный предмет. (Держать не более 10 минут).

УШИБЫ ГОЛОВЫ

Голову нужно особенно беречь, так как при её ушибах может быть сотрясение мозга.

Основные признаки сотрясения мозга: головокружение, тошнота, рвота, потеря сознания.

Как помочь пострадавшему: положить неподвижно, повернуть голову набок. Приложить к голове холодный компресс. Вызвать **скорую помощь**.

РАНЫ

Если рана неглубокая – нужно удалить грязь чистым носовым платком или бинтом. Промыть ранку перекисью водорода, подсушить салфеткой. Смазать края ранки (но не саму ранку) йодом. Забинтовать.



Если кровь бьёт фонтанчиком, значит, повреждён более крупный сосуд. **Здесь нужно не растеряться и срочно принять меры.**

Наложить выше ранки жгут (можно использовать для этого скрученный носовой платок). Надо помнить, что **жгут нельзя держать дольше одного часа**, иначе может произойти омертвление конечности. Поэтому время наложения жгута **записывают**. Если в ранку попала земля, необходимо сделать укол противостолбнячной сыворотки. Поэтому пострадавшего с такой травмой обязательно нужно отвести **к врачу**.

ТЯЖЁЛЫЕ СЛУЧАИ

Во всех **тяжёлых** случаях, когда пострадавшему грозит смертельная опасность (сильное кровотечение, очень высокая температура – 39 градусов и выше, потеря сознания, судороги, омертвление участков тела).

ПЕРВОЕ, ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ, - ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



РАСТЯЖЕНИЯ ПЕРЕЛОМЫ ВЫВИХИ

Растяжения связок рук и ног случаются чаще всего.

Признаки растяжения: боль, отёк, плохая подвижность суставов.

Делать нужно следующее: наложить холодный компресс на больное место. Сделать плотную повязку. Если пострадало плечо или локоть, наложить поддерживающую повязку.

Во многих случаях сразу бывает трудно определить, растяжение произошло или что-то более сложное – вывих, перелом. Это может сделать **врач**. А до его прихода очень важно: удобно уложить пострадавшего, закрепить травмированное место.



03 или 103

Этот опасный окружающий мир

Человек изобрел различные машины и приборы, научился пользоваться электричеством, газом, приручил огонь и воду. Все эти полезные изобретения делают удобной жизнь людей, но требуют от них аккуратности, соблюдение определённых правил.

Правила на всю жизнь
Дома, на улице, в транспорте, на воде, как обращаться с электрическим током



ДОМА

1. Каждая вещь в доме должна иметь свое место
2. Перед тем как принимать ванну, проверь, не слишком ли горячая вода
3. Не оставляй включенной незажжённую газовую горелку
4. Даже если опаздываешь, не суетись.
5. Не бегай по мокрому полу
6. Когда нарезаешь хлеб или овощи, не держи пальцы близко к лезвию ножа
7. Не суй пальцы в мясорубку
8. Старайся по пустякам не раздражаться

НА УЛИЦЕ



1. Не играй на проезжей части улицы
2. Не перебегай дорогу перед движущимся транспортом
3. Переходи улицу только в положенном месте и только на зелёный свет
4. Изучай правила дорожного движения
5. По шоссе и на дороге иди навстречу движущемуся транспорту (по левой стороне)



В ТРАНСПОРТЕ

1. Крепко держись за поручни
2. Не входи в вагон и не выходи из него, когда двери уже закрываются
3. Не высовывай руки и голову из окна
4. Позаботься об удобствах других



НА ВОДЕ



1. Не ныряй вниз головой в незнакомом месте
2. Не заплывай за оградительные буйки
3. Не плавай на надувных матрацах далеко от берега
4. Не купайся в грозу и не плавай в реке с быстрым течением
5. Не купайся при высоких волнах
6. Не ходи по тонкому льду

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ТОК

1. Не стой под деревом во время грозы
2. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим проводам
3. Не хватайся за провод, когда вытаскиваешь вилку из розетки
4. Не прикасайся к тому, кто находится под действием электрического тока
5. Не трогай руками висящий или торчащий провод, не наступай на него



Этот опасный окружающий мир

Человек изобрел различные машины и приборы, научился пользоваться электричеством, газом, приручил огонь и воду. Все эти полезные изобретения делают удобной жизнь людей, но требуют от них осторожности, соблюдение определённых правил.

Правила на всю жизнь

Как обращаться с огнем, как вести себя в зоопарке, как защититься от насекомых, чтобы не стать жертвой преступления.



ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Не играй со спичками и зажигалкой
2. Не бросай в костер взрывчатые вещества
3. Не лей в костер воспламеняющуюся жидкость
4. Не оставляй в лесу непотушенный костер
5. Не оставляй электроприборы без присмотра
6. При пожаре нельзя прятаться под кроватью, в шкафу и других укромных местах
7. Нельзя тушить электроприборы водой
8. При пожаре спускаться только по лестнице

9. Не устраивай дома фейерверки



Как вести себя в зоопарке

1. За ограждение не заходить, не прислоняться к нему, не просовывать руки
2. Не хулиганить, не бросать ничего в животных



3. Животных не кормить, не дразнить, не пугать
4. Не сорить в зоопарке и соблюдайте чистоту

ЗАЩИТА ОТ НАСЕКОМЫХ



1. Смазывай открытые части тела средствами, отпугивающими насекомых
2. Храни продукты в закрытой посуде
3. Не оставляй в помещении пищевые отходы, не вымытую посуду



4. Отправляясь в лес, надевай длинные брюки и рубашку с длинными рукавами, головной убор

Чтоб не стать жертвой преступления



1. Не входи в подъезд и лифт вместе с подозрительным человеком
2. Не ходи никуда с незнакомыми людьми
3. Не открывай дверь чужим



4. Избегай безлюдных мест, пустырей, заброшенных домов
5. Укрепляй свое тело, овладевай приемами самозащиты

ЭКСТРЕННАЯ СЛУЖБА



