

## БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО ДЕТЯМ ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

### КАК ВВЕСТИ СБЯВ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?



#### СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- НЕУВЕРЕННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ
- КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА
- ТОШНОТА, РВОТА
- ОБМОРОЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ

#### МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- ГОЛОВУ ЗАЩИЩАЙТЕ ЛЁГКИМ СВЕТЛЫМ ГОЛОВНЫМ УБОРОМ
- НОСИТЕ ЛЕГКУЮ, СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ
- ИЗБЕГАЙТЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ, ПЛЯЖЕ
- ЗАГОРАТЬ ЛУЧШЕ НЕ ЛЁЖА, А В ДВИЖЕНИИ, СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ ПРИНИМАТЬ В УТРЕННИЕ И ВЕЧЕРНИЕ ЧАСЫ, ПОЛЕЗНО СОЧЕТАТЬ С КУПАНИЕМ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КОФЕИНА, ГАЗИРОВКИ, ПРИЕМА ЖИРНОЙ ПИЩИ
- ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЗОНТОМ ОТ СОЛНЦА

#### ОСТОРОЖНО КЛЕЩИ!

- ❖ КЛЕЩИ ОПАСНЫ ТЕМ, ЧТО МОГУТ ПЕРЕНОСИТЬ БОЛЕЗНИ, УГРОЖАЮЩИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.
- ❖ В АПРЕЛЕ-МАЕ ПЯВЛЯЮТСЯ КЛЕЩИ, КОТОРЫЕ «ЗАСЕЛЯЮТ» ТРАВУ И КУСТАРИКИ У ОБОЧИНЫ ДОРОГИ, ТРОПЫ, У РУЧЬЯ.
- ❖ КЛЕЩИ, ПРИЦЕПИВШИСЬ К ОДЕЖДЕ, ЗАПОЛЗАЮТ ПОД НЕЁ И ПРИСАСЫВАЮТСЯ К ТЕЛУ.

#### КАК ЗАЩИТИТЬ СБЯВ ОТ КЛЕЩЕЙ

- ОТПРАВЛЯЯСЬ В ЛЕС, ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕНЬТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР ИЛИ ОДЕЖДУ С КАПОШОНОМ, УБЕРЕГИТЕ ТУДА ВОЛОСЫ.
- НАДЕВАЙТЕ СПОРТИВНЫЕ БРЮКИ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ ЗАПРАВИТЬ В НОСКИ, И ВЫСОКУЮ ОБУВЬ.
- ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА (РУБАШКА, БАТНИК, КУРТОЧКА) ЖЕЛАТЕЛЬНО СВЕТЛАЯ, С ПЛОТНО ПРИЛЕГАЮЩИМИ К РУКАМ МАНЖЕТАМИ.
- ПРИДЯ ДОМОЙ ТЩАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ СБЯВ, РОДНЫХ И ПИТОМЦЕВ.
- ЕСЛИ КЛЕЩ ОБНАРУЖЕН - СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ В ПРИЕМНЫЙ ПОКОЙ ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ.
- НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВЫТАЩИТЬ КЛЕЩА САМОСТОЯТЕЛЬНО!

#### ЕСЛИ ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДАЛЕКО, НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ТЕЧЕНИЕ 3-Х ЧАСОВ, НЕОБХОДИМО:

- СМАЗАТЬ КЛЕЩА КЕРОСИНОМ, КАМФОРНЫМ МАСЛОМ
- ОСТОРОЖНО ИЗВЛЕЧЬ КЛЕЩА ПИНЦЕТОМ РАСКАЧИВАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ
- МЕСТО УКУСА ОБРАБОТАТЬ 5% ЙОДОМ, ОДЕКОЛОНОМ
- СНЯТОГО КЛЕЩА ОТНЕСТИ В БЛИЖАЙШИЙ МЕДПУНКТ

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР ВОЗНИКАЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕРЕГРЕВАНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ПРЯМОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ НА НЕЗАЩИЩЕННУЮ КОЖУ

#### ЧТО ДЕЛАТЬ? ЗАПОМНИТЕ!

- НЕМЕДЛЕННО ПЕРЕНЕСТИ РЕБЁНКА В ПРОХЛАДНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ ИЛИ В ТЕНЬ
- ОБТЕРЕТЬ ТЕЛО ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ
- ДАТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ПИТЬ



- ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС НА ЛОБ



- ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ!»

#### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- В СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР
- КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ
- НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ - НА ДНЕ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ БРЁВНА, КАМНИ, КОРЯГИ, СТЁКЛА
- ЕСЛИ НЕ УМЕЕТЕ ПЛАВАТЬ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАРУКАВНИКАМИ, НАДУВНЫМ КРУТОМ
- НЕ СТОИТ ЗАТЕВАТЬ ИГРУ, ГДЕ В ШУТКУ НАДО «ТОПИТЬ» ДРУГ ДРУГА
- ВЫТАЩИТЕ ИЗО РТА ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ, ЗАХОДЯ В ВОДУ



#### ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

- ПАДЕНИЯ С ЛЕСТНИЦЫ, ПОДОКОННИКОВ, СО СНАРЯДОВ НА ДЕТСКИХ ПЛОЩАДКАХ, А ТАКЖЕ В СЛЕДСТВИЕ «ПОДНОЖЕК», ПОДВИЖНЫХ ИГР
- РАНЕНИЯ КОЛОЮЩИМИ И РЕЖУЩИМИ ПРЕДМЕТАМИ В СЛЕДСТВИЕ НЕОСТОРОЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ИЛИ БАЛОВСТВА (ОСТРО ОТТОЧЕННЫЕ КАРАНДАШИ, ЦИРКУЛИ, НОЖНИЦЫ)
- ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ ОТ НЕИСПРАВНЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ ИЛИ ОБНАЖЕННЫХ ПРОВОДОВ, ОЖОГИ

#### У КОСТРА

- ДЕТИ НЕ ДОЛЖНЫ РАЗВОДИТЬ КОСТЕР ОДНИ, БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ!
- НЕЛЬЗЯ ДОСТАВАТЬ ИЗ КОСТРА ВЕТКИ И РАЗМАХИВАТЬ ИМИ, МОЖНО ПОПАСТЬ В ЛИЦО ТОВАРИЩУ
- НЕЛЬЗЯ ПОДКИДЫВАТЬ В КОСТЕР ЛАПНИК И ЧТО-ТО ПОДОБНОЕ, ДАЮЩЕЕ МНОГО ИСКР, Т.К. ОНИ МОГУТ ПОДЖЕЧЬ СУХОЙ ЛЕС (ДУГ), ПОПАСТЬ В ЛИЦО ОКРУЖАЮЩИМ ИЛИ ПРОЖЕЧЬ ОДЕЖДУ
- ОПАСНО РАЗВОДИТЬ КОСТЕР ПРИ СИЛЬНОМ ВЕТРЕ, ОСОБЕННО НА ДАЧЕ, ВЕЛИЗИ СТРОЕНИИ
- НЕЛЬЗЯ ШАЛИТЬ И БРОСАТЬ В КОСТЕР АЭРОЗОЛЬНЫЕ БАЛЛОНЫ, БАНКИ И БУТЫЛКИ ИЗ-ПОД БЫГОВОЙ ХИМИИ, ШИФЕР, ОНИ МОГУТ ВЗОРВАТЬСЯ!
- УХОДЯ, НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАТУШИТЬ ОГОНЬ!

#### ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- ГРОМКО ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ: «ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ!»
- ПОПРОСИТЕ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЕЙ И БРИГАДУ «СКОРОЙ ПОМОЩИ!»
- БРОСЬТЕ ТОНУЩЕМУ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ ИЛИ ДЛИННУЮ ВЕРЕВКУ С УЗЛОМ НА КОНЦЕ
- ЕСЛИ ХОРОШО ПЛАВАЕТЕ, СНИМИТЕ ОДЕЖДУ, ОБУВЬ И ВПЛАВЬ ДОБЕРИТЕСЬ ДО ТОНУЩЕГО
- ЗАГОВОРИТЕ С НИМ. ЕСЛИ УСЛЫШИТЕ АДЕКВАТНЫЙ ОТВЕТ, СМЕЛО ПОДСТАВЛЯЙТЕ ЕМУ ПЛЕЧО И ПОМОГИТЕ ДОПЛЫТЬ ДО БЕРЕГА
- **ПОМНИТЕ!** ПАРАЛИЧ ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА НАСТУПАЕТ ЧЕРЕЗ 4-6 МИНУТ ПОСЛЕ ПОГРУЖЕНИЯ ПОД ВОДУ, А СЕРДЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЖЕТ СОХРАНЯТЬСЯ ДО 15 МИНУТ!
- ВОТ ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ВОВРЕМЯ И ПРАВИЛЬНО ОКАЗАТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ!



#### УШИБЫ -

ЭТО ВНУТРЕННЕЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА.

#### ПРИЗНАКИ УШИБА:

- СИНЯК, ШИШКА
- **ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ:**
- ПРИЛОЖИТЬ ХОЛОДНЫЙ ПРЕДМЕТ (ЛЁД, СНЕГ)
- НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

#### ВЫВИХИ -

ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ФОРМЫ СУСТАВА И ПО ИЗМЕНЕНИЮ КОНЕЧНОСТИ.

#### ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ:

- СОЗДАНИЕ ПОЛНОГО ПОКОЯ ПОВРЕЖДЕННОЙ КОНЕЧНОСТИ. ДЛЯ ЭТОГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ШИНА (ПАЛКА, КНИГА, КАРТОН)
- ВЫВИХИ НЕ ВПРАВЛЯТЬ
- ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ!»

#### ПЕРЕЛОМЫ -

ЭТО НАРУШЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ КОСТИ. **ПРИЗНАКИ ПЕРЕЛОМА:** ГИПЕРЕМИЯ МЯГКИХ ТКАНЕЙ НЕЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОНЕЧНОСТИ ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ И РАЗМЕРОВ КОНЕЧНОСТИ ОТЁК, ГЕМАТОМА

НЕВОЗМОЖНОСТЬ СОВЕРШИТЬ БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

#### ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ:

ПОЛНЫЙ ПОКОЙ ПОСТРАДАВШЕЙ КОНЕЧНОСТИ, ОБЕЗДВИЖИТЬ И ЗАФИКСИРОВАТЬ ПУТЕМ НАЛОЖЕНИЯ ШИНЫ (ДОСКИ) НА МЕСТО ПЕРЕЛОМА ПОЛОЖИТЬ ПУЗЫРЬ СО ЛЬДОМ ДАТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ!»