



УКУСЫ ПЧЁЛ, ОС

Единичные укусы осы, шмеля, пчелы неопасны. Но у некоторых людей возможно развитие тяжелых аллергических реакций (анафилактический шок, отек гортани) даже на единичные укусы. При появлении таких симптомов как удушье, затрудненный, хриплый кашель, головокружение, потеря сознания учащенное или замедленное сердцебиение необходимо срочно вызвать скорую помощь. Необходимо дать пострадавшему противоаллергический препарат. При остановке сердца потребуется сердечно-легочная реанимация.

При наличии 10 и более укусов насекомых необходимо также обратиться к врачу.



ИСПОРЧЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Жара таит в себе опасность пищевых отравлений. В этот период самое время подумать о качестве продуктов питания. Ведь риск пищевых отравлений в этот период возрастает во много раз, так как жара создает благоприятные условия для размножения микроорганизмов, а продукты питания служат для них отличной средой.

Ни в коем случае нельзя покупать продукты на прилавках, не оснащенных холодильным оборудованием. Скоропортящиеся продукты нужно выбирать особенно скрупулезно. При покупке обязательно нужно посмотреть на дату производства, срок и условия хранения. Если продукт оказался испорченным, не стесняйтесь – отнесите его обратно в магазин.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ЛЕТНИХ КАНИКУЛАХ:

- Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.
- Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи.
- Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.
- Обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.
- Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании.
- Важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период. Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых. Опасность огненной стихии в быстром распространении огня на соседние объекты.
- Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания, употребляя очищенную природную воду без газа.
- Катание на велосипеде или роликах должно осуществляться с защитным шлемом, налокотниками и наколенниками.

Эти советы помогут вам избежать многих проблем, если вы своевременно примете меры профилактики. Следование простым рекомендациям поможет обезопасить свою жизнь и здоровье и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием. Хорошего вам отдыха!

Безопасный отдых летом

Как отдохнуть
на природе,
не навредив
здоровью?



СПИСОК ОСНОВНЫХ ОПАСНОСТЕЙ:



СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР

ПРИЗНАКИ:

высокая температура тела (до 40С), затуманенное сознание, сильная головная боль, тошнота, учащение пульса и дыхания, головокружение.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

уложить пострадавшего в прохладном месте, давать пить жидкость, холодный компресс на голову. Прохладную мокрую простынь положить в подмышечные и паховые области, обмотать вокруг шеи. Вызвать скорую помощь.



УТОПЛЕНИЕ

При спасении тонущего нужно взять его подмышки, спиной к себе, голова должна быть над водой. На берегу надо быстро удалить воду из дыхательных путей: уложить пострадавшего на свое согнутое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз, открыть рот и похлопать по спине. Затем очистить полость рта от песка и др. материалов. Затем проводить искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. С этой целью сделайте 30 надавливаний на грудину (положите основание одной ладони на вторую ладонь и надавливайте на грудину – для взрослых, дети до 14 лет – одной рукой, до года – одним пальцем) и два вдоха (заткнув нос руками делаем 1 вдох, следим, чтобы грудная клетка приподнялась, затем опустилась, потом делаем второй вдох), затем повторяем надавливания и делаем 2 вдоха.

Запрещается поворачивать голову пострадавшего – это может нанести дополнительную травму при возможном переломе позвоночника.



ССАДИНЫ, РАНЫ

Загрязненную рану следует промыть раствором перекиси водорода, кожу вокруг раны смазать настойкой йода и забинтовать чистым бинтом.



КРОВОТЕЧЕНИЯ

Венозное и капиллярное кровотечения лучше всего останавливаются давящей повязкой. На кровоточащий участок накладывают стерильную марлю или часть бинта, поверх нее – сложенный в несколько раз бинт или марлю, в крайнем случае сложенный чистый носовой платок. При ранении конечности этому помогает ее возвышенное положение после наложения повязки.

После того как повязка наложена, необходимо наблюдать за ней. Если повязка быстро, почти сразу же после наложения, пропиталась алой кровью, то возможно повреждена артерия. В других случаях повязка медленно пропитывается кровью, в течение часа и более. В обоих случаях надо поверх первой, пропитанной кровью повязки наложить новую, с большим давлением при каждом туре бинта. Продолжающееся быстрое пропитывание повязки требует наложения жгута.

Жгут накладывают всегда выше раны: например, на бедро – при ранении голени, на плечо – при ранении предплечья. Кладут записку с обозначением времени (в часах и минутах) зажатия артерии. Необходимо помнить, что жгут может сдавливать сосуды не более 1 часа. Если этого срока не хватает для доставки в больницу, то через 30 минут после наложения закрутку раскручивают на 5–10 минут, крепко прижимая рану ладонью через повязку. Ослабление жгута повторяют каждые полчаса, иначе произойдет омертвление конечности. Всегда следует помнить, что применять жгут надо только в самых крайних случаях, очень осторожно и внимательно. Подавляющее большинство кровотечений можно остановить полноценной, давящей повязкой.



УКУСЫ КЛЕЩЕЙ

Они являются переносчиками таких опасных заболеваний, как клещевой вирусный энцефалит и Лайм-боррелиоз. Если у вас появилось красное пятно на месте укуса клеща или температура, головные и мышечные боли, следует немедленно обратиться к врачу. Если не назначить лечение, то могут развиваться поражения нервной и других систем, в тяжелых случаях может наступить смерть.

ПРАВИЛА ОСТОРОЖНОСТИ:

- Так как клещи ползут снизу вверх, то необходимо заправлять рубашку в брюки, брюки в носки, манжеты должны плотно прилегать к рукам, на голове – головной убор;
- необходимо обработать верхнюю одежду акарицидно-репеллентными препаратами («Москитол», «OZZ» и др.);
- клещи поджидают свою жертву на кустарниках, траве, лесной подстилке, а не только на ели, как думают некоторые;
- каждые 2 часа проводить само- и взаимоосмотры. Клещи, как правило, присасываются к местам, где кожа наиболее тонкая (подмышечные впадины, пах, шея и др.);
- одежду по возвращении из леса нужно вытряхивать и вывешивать на открытом воздухе.

Удалять клеща лучше при помощи специалиста: в хирургическом кабинете территориальной поликлиники, в вечерне и ночное время – в травмопункте. Но если нет возможности, то можно нитью, пинцетом, аккуратно, круговыми движениями вытаскивая.

Только нельзя надавливать на брюшко, мазать маслом, так как это может спровоцировать выход возбудителя из тела клеща в рану.

Врач назначает химиопрофилактику антибиотиком, наиболее эффективная в течение 72 часов с момента присасывания клеща.