Без ЧП на отдыхе

Иногда в силу различных обстоятельств отдых может обернуться происшествием или даже непоправимой трагедией. Для того чтобы этого не произошло, необходимо запомнить правила поведения в различных непредвиденных ситуациях.

Если солнечный удар

Длительное пребывание на солнце может закончиться солнечным (тепловым) ударом, при этом нарушается терморегуляция организма, появляются головная боль, шум в ушах, головокружение, слабость, тошнота и рвота. В тяжелых случаях температура поднимается до 40 градусов и даже возможна потеря сознания.

В этом случае необходимо:

1. Уложить пострадавшего в тень, освободить грудь и шею от стесняющей одежды.

2. На голову и область сердца наложить холодный компресс или обмыть голову холодной водой.

3. При остановке дыхания и сердца сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

4. По возможности вызвать «скорую помощь».

Когда человек тонет

Когда человека тонет, в бронхи и легкие поступает вода, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание.

В этом случае необходимо:

1. Вынести пострадавшего на берег.

2. Попросить находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь» и немедленно приступить к оказанию первой доврачебной помощи.

3. Очистить рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила. Положить его животом на валик (бревно) или на колено так, чтобы голова свешивалась вниз, сильно нажимая на спину, добейтесь удаления воды из дыхательных путей и желудка.

4. Немедленно начать делать искусственное дыхание методом «рот в рот» и непрямой массаж сердца до полного восстановления самостоятельного дыхания.

5. Одновременно кто-то должен растирать пострадавшего жестким полотенцем, желательно

смоченным спиртом, водкой или одеколоном (если есть под рукой).

6. После появления у пострадавшего самостоятельного дыхания, тепло укрыть и дать горячее питье.

Собираясь в лес

Одежда должна быть легкой и в то же время прикрывать все тело: обувь высокой, брюки заправлены в ботинки или носки, на голове косынка, прикрывающая шею. Одежду и открытые участки тела желательно обработать специальными защитными препаратами.

При укусе змеи необходимо:

1. Наложить жгут (на 1 час) выше места укуса.

2. Отсосать кровь из места укуса резиновой грушей, пипеткой.

3. Постарайтесь отправить пострадавшего в ближайшую больницу.

При укусе насекомых необходимо:

При укусах пчелами, осами и шмелями из ранки удаляют жало, кладут на нее примочку из нашатырного спирта.

Если присосался клещ:

1. Ни в коем случае не отрывайте его. Смажьте клеща подсолнечным маслом, вазелином или кремом, он начнет задыхаться и сам отцепится. Или через 15-20 минут осторожно потяните клеща нитяной петлей, расшатывая его из стороны в сторону.

2. Снятого клеща сразу сожгите или залейте кипятком.

3. Место укуса прижгите йодом, руки тщательно вымойте.

4. Пострадавшему необходимо обратиться к врачу-инфекционисту.