

Пам'ятка населенню при укусах отруйних плазунів, бджіл, павуків та ос

Укус отруйних змій

У подорожі не виключена можливість зустрічі з отруйною змією. Зазвичай це буває гадюка, а в південних республіках також кобра, гюрза, щитомордник, ефа (усього на території СНД нараховують 14 видів отруйних плазунів).

Укус змії може мати дуже серйозні наслідки, тому що отрута швидко вражає життєво важливі системи організму людини - серцево-судинну, кровотворну, нервову. У вкушеного вже через півгодини наступають загальні ознаки отруєння: слабкість, головний біль, блювота, задишка, запаморочення, з'являється набряклість тканин, запалення лімфатичних вузлів.

Профілактика укусу отруйної змії

Щоб попередити укус змії, туристам варто знати умови їхнього місцеперебування і спосіб життя. Змії поширені в заболочених місцях, болотах, біля зарослих озер і ставків, у горах і пустелях. Будучи нічними тваринами, удень вони ховаються в старих пнях, у копицях сіна, під каменями або стовбурами дерев. Тому ці предмети краще не торкати голою рукою, а користуватися ціпком.

Особливо уважним треба бути у занедбаних кар'єрах, серед кам'яних руїн, у розваленій хатинці - змії іноді селяться на місцях, залишених людиною. Така ж обережність і виставлений вперед ціпок не зайві при швидкому русі по стежці: на стежці, як і на кам'яних плитах або пнях, змії люблять грітися в сонячний день. Дрімачий плазун має дуже слабкий нюх і слух, тому раптова поява людини може перешкодити йому вчасно зникнути в траві, а біль від черевика, що придавив, змусить захищатися укусом.

Всі, хто відправляються в райони, де є багато отруйних змій, повинні мати щільні штани і високе взуття. Для Далекого Сходу щодо цього добрі гумові чоботи, для деяких місць Сибіру й Середньої Азії - ялові, на гірських маршрутах - черевики з високими рантами й манжетами. Значною мірою охороняє від укусу груба вовняна шкарпетка.

Перед подорожжю треба вивчити особливості забарвлення змій, їхні відмінні риси і уміти розпізнавати отруйних і безневинних. Вуж, наприклад, відрізняється двома яскраво-жовтими плямами в скроневій області голови й круглими зіницями.

Елементарне знайомство із зовнішнім виглядом змій дозволить не побоюватися зустрічей з веретенницею і мідянкою. Перша не змія, а велика безнога ящірка, друга хоча й змія, але із сімейства вужів, і та, і інша не отруйні.

Перша допомога при укусі змії

У перші хвилини після укусу варто спробувати відсмоктати частину отрути з рани. Кров'янисту рідину, що відсмоктується, треба відразу ж спльовувати. Відсмоктування не можуть робити люди, у яких у роті є язви та ранки. Потім з підручних матеріалів на уражену кінцівку накладають шину і вживають заходів для екстреного транспортування потерпілого в лікувальну установу. Під час транспортування на місце укусу рекомендується класти холод, давати якомога

більшу кількість рідини, щоб зменшити концентрацію отрути в організмі та сприяти його виділенню із сечею.

Раніше існувала думка про необхідність припікань, надрізів, накладання джгута. Зараз така думка вважається неправильною. Припікання лише збільшує рану, сприяючи її нагноєнню, але не знищує отрути, надрізами ж не завжди вдається викликати сильну кровотечу, тому що в отруті присутні речовини, що викликають швидке згортання крові, а саме місце укусу сильно травмується. Перетягування джгутом кінцівки також не може призупинити проникнення отрути в організм, оскільки він поширюється не по кровоносним, а по лімфатичних судинах.

Якщо є шприц і ліки для ін'єкцій, то найбільш радикальним методом лікування буде миттєве введення протиотрутною сироватки, а також серцево-судинних засобів.

«ЩО РОБИТИ ПРИ УКУСІ БДЖІЛ, ОС?»

В останній час збільшилась кількість людей, які звертаються за медичною допомогою після укусу бджоли або оси, так що ця проблема сьогодні дуже актуальна.

Бджоли нападають на людину виключно в цілях самозахисту. Потерпілому необхідно витягти з рани жало, щоб менше отрути попало в кров. На відміну від бджіл, оси після нападу не вмирають. Найбільш небезпечні укуси шершнів і джмелів - представників найбільшого роду ос. Вони боляче вжалюють, а їх отрута - сильний алерген. До того ж під час укусу самка комах відкладає під шкіру людини личинку, яка викликає запалення. Для здорової людини укус комах безпечний, але є категорія людей, яким слід уникати нападу ос. Це, в першу чергу, алергіки і астматики. Отрута оси на деяких людей діє як найсильніший алерген. Має значення і місце укусу. Якщо він потрапив в область грудної клітини, живота, а також в голову, наслідки можуть бути більш важкими, ніж при укусі в ногу або руку. Дуже небезпечні укуси в область ротової порожнини. Це може відбутися якщо ви відкусили, наприклад, яблуко або шматочок кавуна, на якому сиділа оса. Такий укус часто призводить до набряку дихальних шляхів і смерті від задишки.

Як же захистити себе від укусів бджіл, ос?

Ми приваблюємо до себе бджіл не тільки солодощами і фруктами, але й ... одягом. Бджолам подобаються яскраві кольори, а також квітчастий візерунок. Осам подобаються гнилі фрукти, солодкі страви і напої. Не допускайте, щоб вдома псувались продукти, відро для сміття завжди тримайте закритим. Якщо поблизу з'явилися бджоли або оси, уникайте різких рухів - предмет, який повільно рухається, непомітний для комах і не провокує їх. Не ходіть босоніж або у відкритому взутті по траві, будьте пильні біля кущів, які квітнуть. Перед тим як понюхати букет, переконайтесь, що на квітах немає комах.

Приваблює ос і бджіл різкий запах поту і квіткова косметика. Щоб не подразнювати комах, намагайтесь пахнути літом нейтрально. Вікна вдома відчиняйте з заходом сонця, коли всі бджоли і оси повернулись до своїх гнізд.

Перша допомога при укусі бджоли, оси.

В першу чергу постарайтесь вилучити отруту із ранки, потім охолодіть ужалене місце, прикладіть примочку з розчином солі або соди (десертна ложка на півсклянки води). Навколо ранки можна нанести гормональну мазь або антигістамінний гель. Прийміть антигістамінний засіб, а також глюконат кальцію (по одній таблетці чотири рази на день). Якщо в укушеного розвивається набряк лицевих тканин, бронхоспазм, прискорюється серцевиття, з'являються судоми, біль у попереку, суглобах, області серця, слід негайно викликати “швидку допомогу”.

Отруйні Павуки

Правила безпеки:

не зупинятися на ночівлю у місцях, де є павутиння;
не засовувати руки у розщілини;
не збирати хмиз уночі;
не піднімати без потреби камені, грудки землі;
перевіряти місця, призначені для відпочинку;
перед тим, як одягтись, перевіряти одяг та взуття.

Ознаки отруєння:

найбільш отруйні статевозрілі самки. На місці укусу видно маленьку червону цятку, яка швидко зникає;
через 10-15 хвилин різкий біль поширюється в область живота, попереку і грудей, німіють ноги;
зіниці розширюються, слино- і потовиділення різко підсилюються;
спостерігається психічне порушення, постраждалий відчуває страх смерті;
можливі запаморочення, головний біль, задуха, судоми, блювота;
характерне посиніння обличчя, уповільнення й аритмія пульсу;
укушений стає млявим, але поводить себе неспокійно, сильні болі позбавляють його сну;
через 3-5 днів на шкірі з'являються характерні висипання, і стан поліпшується.

Дії при укусі отруйними павуками:

необхідно миттєво припекти місце укусу 2-3 сірниками, цигаркою (отрута комах відрізняється від зміїної тим, що руйнується під впливом високої температури);

зробити ін'єкцію протиотруйної сироватки. За її відсутності, до втручання лікаря, слід накласти на рану пов'язку, змочену в міцному розчині перманганату калію, дати випити півсклянки слабого його розчину, забезпечити спокій, тепло і давати багато пити.

Коли пожежа застала вас у приміщенні:

- Якщо ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, то не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу і повзіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
- Обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні: якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі — не відчиняйте їх, адже дим та полум'я не дозволять вам вийти;
- Щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною. Це дозволить уникнути подальшого проникнення диму;
- Присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть “Допоможіть, пожежа!”. Якщо ви не в змозі відкрити вікно — розбийте віконне скло твердим предметом;
- Якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
- Під час пожежі у висотному будинку не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі;
- Пам'ятайте, що під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;

Запам'ятайте: у всіх випадках, якщо ви в змозі, зателефонуйте до Служби порятунку за номером «101» і викличте пожежних!

Дії під час рятування постраждалих під час пожежі у будинку:

- Перш ніж увійти у приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, чи щільною тканиною або ж будь-яким одягом;
- відчиняйте двері повільно з особливою обережністю: прикривайтеся дверним полотном так, щоб забезпечити захист від полум'я та перепаду температури;
- у сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригнувшись;
- для мінімізації негативного впливу небезпечних факторів пожежі (диму, пилу, підвищеної температури) дихати необхідно через сильно зволожену тканину;
- у першу чергу рятуйте дітей, людей з інвалідністю та осіб похилого віку. Пам'ятайте, що маленькі діти, злякавшись, часто ховаються під ліжку, в шафу або затискаються у куток;
- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте пальто, плащ або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволене) і щільно притисніть до тіла;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перекочуйтеся так, щоб збити полум'я. В жодному разі не можна бігти – це сприяє посиленню вогню.

Запам'ятайте: у всіх випадках, якщо ви в змозі, зателефонуйте до Служби порятунку за номером «101» і викличте пожежних!

Якщо ви опинилися в осередку пожежі на відкритій місцевості:

Не панікуйте, крайку вогню обходьте проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;

- З небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, у протилежному від розповсюдження вогню напрямку;

- Якщо втекти від пожежі немає можливості, а поблизу є водойма — можна змочити одяг у воді і накритися ним.
- Намагайтеся дихати тим повітрям, яке знаходиться низько над поверхнею землі, прикриваючи рот і ніс одягом чи шматком будь-якої тканини;
- Особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, адже там можуть утворюватися глибокі прогари і ями. Пересувайтеся поступово, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;
- Після виходу з осередку пожежі, обов'язково повідомте рятувальників за номером “101” про місце, розміри та характер пожежі.

Якщо горить одяг на людині:

- Зупиніть людину, не давайте їй бігати, інакше полум'я розгориться ще більше.
- Допоможіть швидко зняти палаючий одяг, чи загасити його за допомогою простирадла, ковдри, пальта або води. Гасити полум'я на одязі можна також піском, землею чи снігом. Сам постраждалий може згасити вогонь, перекочуючись по землі.
- Залиште голову відкритою, щоб людина не задихнулася продуктами горіння.
- Викличте постраждалому фахівців медичної служби.
- Надайте домедичну допомогу.

Правила використання засобів пожежогасіння:

- Переносні вогнегасники (порошкові, вуглекислотні або водопінні) використовують згідно з інструкцією, наведеною у вигляді малюнків і тексту на корпусі вогнегасників. Для того, щоб привести в дію вогнегасник необхідно: зірвати пломбу, висмикнути чеку, розтруб вогнегасника направити на осередок горіння, натиснути на важіль (відкрити вентиль) і приступити до гасіння.
- Для приведення в дію пожежних кранів, що знаходяться в будинку (споруді), необхідно відкрити дверцята шафи, розкласти в напрямку осередку пожежі рукав, з'єднаний з краном і стволом. Відкрити вентиль поворотом маховика проти ходу годинникової стрілки і спрямувати струмінь води із ствола на осередок горіння.
- ***Запам'ятайте: у всіх випадках, якщо ви в змозі, зателефонуйте до Служби порятунку за номером «101» і викличте пожежних!***

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ВОДІ

Пам'ятайте:

- не запливайте за обмежувальні буйки;
- не пірняйте з берега в невідомих вам місцях (глибина може бути недостатньою для пірнання);
- не допускайте переохолодження тіла у воді, при появі судом негайно вийдіть з води;
- стримуйте оточуючих від необережних вчинків;
 - не залишайте дітей без нагляду старших. Забороняйте дітям, молодшим десяти років, самостійно заходити у воду;
 - не заходьте у воду в нетверезому стані.

Перша допомога при утопленні:

- швидко витягніть постраждалого з води;
- викличте через перехожих «швидку допомогу за телефоном - 103», а самі, до прибуття лікарів, надайте першу допомогу;
- очистіть порожнину рота і гортань постраждалого від слизу, мулу, піску;
- переверніть постраждалого на живіт, перегніть через своє коліно, щоб голова звисла вниз, і декілька разів натисніть на спину. Дитину можна підняти за ноги;
- проведіть штучне дихання до прибуття лікарів;
- після появи у постраждалого самостійного дихання дайте йому тепле пиття і доправте у лікарню;
- під час надання допомоги травмованому (голова, шия, спина, кінцівки) забезпечте йому повний спокій і викличте швидку допомогу.

Якщо ви заблукали у лісі

- Зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте - думати логічно неможливо.
- негайно зупиніться і присядьте. І не робіть більше жодного кроку, не подумавши. Думати можна тільки про одне, як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях.
- Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще - залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтесь. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Існує багато способів визначення сторін горизонту:

- за допомогою компаса: стрілка компаса завжди показує напрям на північ;
- за положенням Сонця: в основі приблизного визначення лежить врахування часу визначення. При цьому виходять з того, що у північній півкулі Сонце приблизно знаходиться: о 7 годині - на сході, напрям тіні показує на захід; о 13 годині - на південь, тіні від предметів найкоротші і їх напрям завжди показує на північ; о 19 годині - на заході.
- за Сонцем та годинником - тримайте годинник в горизонтальному положенні, поверніть його так, щоб годинна стрілка була направлена на сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинною (малою) стрілкою та напрямом від центра годинника на цифру "1" циферблата, покаже напрямок на південь
- за Полярною зіркою - напрямок на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Знайдіть сузір'я Великої Ведмедиці, яке має вигляд ковша із семи яскравих зірок, а потім подумки проведіть пряму лінію через дві крайні зірки "ковша" і відкладіть на ній приблизно п'ять відрізків, що дорівнюють відстані між двома зірками. Наприкінці лінії і буде зірка, що майже нерухомо "висить" цілий рік над Північним полюсом та показує напрямок на північ.
- за Місяцем. Опівночі у своїй першій чверті ("I") Місяць знаходиться на заході, у повний Місяць - на півдні, в останній чверті ("III") - на сході;
- існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати вірний напрямок. Мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща. Кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стволу, його найбільше з північної сторони, особливо поблизу коріння. Річні кільця на пні спиляного дерева розташовані нерівномірно - із південної сторони вони звичайно товщі. Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані у напрямку північ - південь або схід - захід.
- Правильно користуйтеся вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті.
- Уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і захисту.

- Використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет і інш.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло.
- Бережіть та економно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.
- **Запам'ятайте!** Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблукали. Були випадки, коли діти ховалися від шукачів через те, що боялися бути покараними.
- Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде їх шукати.

Пам'ятайте! Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись у екстремальних умовах. Тому:

- знайте приблизно свій шлях мандрівки;
- майте при собі засоби визначення напрямків сторін горизонту;
- майте одяг придатний для будь-яких погодних умов;
- майте достатньо їжі, води, сірників, речей та засобів для захисту свого життя.

Що треба робити при виявленні кліща, який присмоктався?

Якщо є можливість, треба звернутися до найближчого травм пункту: лікарі видалять кліща, оброблять місце укусу та порадять, що робити далі.

Якщо ви видаляєте кліща самостійно:

- вилучати кліща треба дуже обережно, намагаючись не розчавити його;
- для вилучення кліща можна скористатися медичним пінцетом, спеціальним пристроєм, що продається в аптеках (гачком, пластиною з вузьким отвором), або ж петлею, самостійно виготовленою з нитки;
- кліща треба захопити ближче до голови, витягати повільно, перпендикулярно шкірі, при цьому погойдуючи або злегка обертаючи;
- якщо кліща вилучено повністю, рану слід обробити антисептиком (5% спиртовий розчин йоду, спирт медичний тощо);
- якщо хоботок кліща обламався та залишився в шкірі, його видаляють стерильною голкою, ранку обробляють антисептиком, руки ретельно миють з милом;
- збережіть кліща, якого витягли, живим: покладіть у невелику ємність, поруч — вологу ватку, та щільно закрийте.

В усіх випадках після укусу кліща треба протягом 1 міс слідкувати за самопочуттям та обов'язково звернутися до лікаря у разі появи таких симптомів:

- почервоніння, припухлість на шкірі в місці укусу;
- висип;
- підвищення температури тіла;
- ригідність (підвищений тонус) м'язів шиї;
- біль у м'язах;
- біль і запалення суглобів;
- збільшення лімфатичних вузлів.

Для запобігання нападам кліщів під час відвідування парків або виїздів на природу в період з березня по листопад:

- вдягайте світлий однотонний з довгими рукавами одяг, щоб було легше помітити кліщів, а також головний убір;
- під час прогулянки кожні 2 год оглядайте на предмет кліщів себе та дітей;
- вдома ще раз ретельно огляньте себе та дітей, одразу змініть одяг та білизну, виперіть та випрасуйте їх (витрушування одягу не позбавляє від кліщів);
- домашніх тварин слід оглядати після кожної прогулянки до того, як впустити до помешкання;
- використовуйте репеленти — засоби, що відлякують кліщів. Препарати купуйте в аптеках (для домашніх тварин — у ветеринарних аптеках) та застосовуйте згідно з інструкцією.

Негайно викликайте «швидку медичну допомогу», якщо після укусу кліща виникли:

- сильний головний біль;
- утруднення дихання;

- параліч;
- біль у грудях

Кліщовий енцефаліт — гостре інфекційне вірусне захворювання з переважним ураженням центральної нервової системи, яке може призвести до інвалідності, а в окремих випадках — смерті. Інкубаційний період захворювання складає 7–14 діб.

ВАЖЛИВО! Не треба намагатися розчавити кліща, якого ще не витягнуто, не слід капати на кліща олією, спиртом, будь-якою іншою рідиною або припікати його, тому що в цих випадках кліщ виділяє в ранку більше слини, що підвищує ризик зараження людини!

Блискавка під час грози

Влітку сильна спека в Україні чергується із грозами – типовим атмосферним явищем теплої пори року. Найнебезпечнішими під час грози є розряди блискавки, температура якої може перевищувати 30 тисяч градусів за Цельсієм – це приблизно в 5 разів більше за температуру на поверхні Сонця. У середньому блискавичний розряд поширюється зі швидкістю понад 190 тисяч км/с, а його довжина становить 3-4 км. За статистикою, щороку в світі від удару блискавки гинуть до 3000 людей. У зв'язку з цим закарпатські рятувальники в черговий раз нагадують громадянам правила безпечної поведінки в грозу.

Під час грози, якщо ви перебуваєте вдома, зачиніть усі вікна та двері. В приміщенні не повинно бути протягу, що як магніт притягує кульову блискавку. Тримайтеся подалі від електроприладів, антен, проводів – всі вони притягують розряд.

Якщо ви перебуваєте на вулиці, уникайте високих дерев, металевих парканів, стін, біля яких ростуть дерева.

Якщо ви опинилися в лісі, не ховайтеся від грози на узвишші. Знайдіть низькі дерева, що стоять поряд. Ховатися під одиноким високим деревом небезпечно для життя. Ні в якому разі не бігайте й не плавайте. Зверніть увагу на місцевість: якщо на деревах помітні сліди від потрапляння блискавки, отже, ґрунт навколо має високу провідність електрики, і блискавка б'є туди постійно. Дуб, тополя, сосна та ялина найбільш уразливі для розрядів електрики, найменше – верба, клен та куші.

Якщо ви опинилися в полі, знайдіть заглиблення в землі. Воно повинно бути сухим – волога земля сильніше проводить електрику. Якщо поблизу немає сухого заглиблення, сховайтеся в мокрій землі, але не лягайте в повний зріст.

Якщо гроза застала вас під час прогулянки на велосипеді чи мотоциклі, терміново зупиніться – це небезпечно. Коли ж ви знаходитесь в автомобілі, безпека вам не загрожує. Але не забудьте зняти всі металеві антени з поверхні машини, які можуть притягувати розряди.

Запам'ятайте: всі електричні прилади, зокрема мобільні телефони, є своєрідними приймачами для кульових блискавок. Тому в жодному разі не користуйтеся ними під час грози, натомість негайно їх вимкніть.

Будьте розсудливі! Бережіть себе, своїх рідних і друзів!

КУЛЬОВА БЛИСКАВКА

Заходи безпеки:

при перших ознаках грози зачиніть кватирки, вікна, двері;

якщо до вас наближається кульова блискавка, стійте спокійно, затамувавши подих, не робіть жодних різких рухів та не намагайтеся одразу ж утікати.

Якщо кульова блискавка потрапила до вашого помешкання:

тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводки;

якщо ви маєте в руках якийсь предмет з ізолюючими властивостями, виставте його перед собою і в такий спосіб спробуйте зупинити наближення кульової блискавки. Якщо блискавка «прилипне» до нього, обережно покладіть його на землю, опісля цього спробуйте повільно вийти з приміщення, не викликаючи різких коливань потоків повітря;

після зникнення блискавки в приміщенні, як правило, виникає пожежа, тому ретельно перевірте, чи часом щось не горить.

Перша допомога при отруєнні парами ртуті

- При важких гострих отруєннях через рот негайно промийте шлунок водою з 20-30 гр. активованого вугілля, або білковою водою (збитий з водою яєчний білок), після чого дайте молоко, а потім проносне.
- При гострих отруєннях вивести постраждалого із зони ураження, забезпечити повний спокій, потім госпіталізувати.
- При легкій, початковій формі не контактувати з ртуттю 3-4 тижні і забезпечити лікування в стаціонарних умовах.

Дії населення при розливі ртуті в приміщенні

Якщо в приміщенні розбито ртутний градусник

виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;

- відчиніть настіж усі вікна у приміщенні;
- максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пілососу для збирання ртуті - забороняється.
- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
- зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітрюйте протягом трьох діб;
- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не вище 18-20⁰С для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт;
- вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підосви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлило більше, ніж у градуснику

зберігайте спокій, уникайте паніки;

- виведіть з приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку - вони підлягають евакуації в першу чергу;
- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- відчиніть настіж усі вікна ;
- ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у грубах перед виходом з будинку;
- негайно викликайте фахівців з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення. У крайньому випадку - зателефонуйте в поліцію.

Якщо ви виявили або побачили кульки ртуті в будь-якому іншому місці, будь ласка, негайно сповістіть про це місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення або поліцію.

Щоб уникнути нападу собак, треба дотримуватися таких правил:

ставтесь до тварин з повагою і не доторкайтесь до них, якщо немає господаря;
не торкайтесь до тварин під час сну або прийому їжі;
не відбирайте те, з чим собака грається, щоб уникнути його захисної реакції;
не годуйте чужих собак;
не наближайтесь до собаки, що знаходиться на прив'язі;
не грайтеся з господарем собаки, роблячи рухи, що можуть бути сприйняті твариною як агресивні;
не виказуйте страху або хвилювання перед вороже налаштованим собакою;
не робіть різких рухів і не наближайтесь до собаки;
віддавайте вольовим голосом команди: «місце», «стояти», «лежати», «фу»;
не починайте бігти, щоб не викликати у тварини мисливського інстинкту і не стати легкою здобиччю;
у разі, якщо на вас напав собака, киньте йому що-небудь з того, що у вас є під рукою, щоб виграти час;
намагайтесь захистити горло й обличчя;
захищайтесь за допомогою палиці.

Якщо вас вкусили, то:

промийте місце укусу водою з милом;
якщо рана кровоточить, накладіть пов'язку, щоб зупинити кровотечу;
навіть якщо рана здається несерйозною, зверніться до лікаря;
зверніться до господаря, щоб з'ясувати, чи був собака щеплений проти сказу;
поставте поліцію і санітарні служби до відома про те, що трапилося, надавши, за можливості, точну адресу власника собаки.

Якщо ви провалилися на льоду річки або озера

- Широко розкиньте руки по крайкам льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою.
- Намагайтеся не обламувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне - пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.
- Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзть в той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.
- Якщо на ваших очах на кризі провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше також ризикуєте опинитися у воді.
- Врятувати людину допоможуть ремені, шарфи, дошки, гілка, санки або лижі. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 метра.
- Якщо на місці події присутні інші люди, тоді узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і оперативно - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, а мокрий одяг тягне його донизу.
- Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.
- Обов'язково викличте для постраждалого медичних працівників.

Обмороження

При обмороженні необхідно:

- Перенести потерпілого у найближче тепле місце;
- При першій стадії обмороження для відновлення кровообігу можна розтерти замерзлі частини тіла. Але варто враховувати, що на інших стадіях, якщо холод призвів до значних пошкоджень тканин, розтирання може завдати шкоди.
- Промерзлі речі - куртку, штани, взуття, шкарпетки та рукавички необхідно зняти.
- На уражені ділянки шкіри треба обережно накласти пов'язки і зафіксувати їх. Для цього зазвичай використовують вату і марлю, які звернувши покривають теплоізоляційною щільною тканиною або плівкою.
- Постраждалого не зайвим буде напоїти теплим чаєм – це допоможе підвищити загальну температуру тіла і буде сприяти нормалізації кровообігу.

У випадку “залізного” обмороження не слід намагатися самостійно відривати м'які тканини від залізного предмету. Для того, щоб звільнитися необхідно скористатися теплою водою. Її поливають на місце “прилипання”, тим самим розігріваючи металевий предмет. Після “рятувальної операції” треба одразу ж обробити та продезінфікувати місце ураження.

Якщо потерпілий, все ж таки, сам “відірвався” від металевого предмету, і на місці обмороження утворилася рана, її одразу ж необхідно промити теплою водою та продезінфікувати 3%-вим розчином перекису водню. Після цього слід зупинити кровотечу за допомогою гемостатичної губки або складеного в декілька шарів стерильного бинта.

Якщо ж внаслідок “залізного” обмороження у людини утворилася велика рана або сильна кровотеча — слід одразу звернутися до лікаря.

Для того, щоб уникнути переохолодження та обмороження:

Обирайте просторий одяг і вдягайтеся так, щоб між його шарами залишався прошарок повітря, який буде утримувати тепло.

- Перед виходом на мороз бажано поїсти – додаткова енергія не дозволить швидко змерзнути.
- Не виходьте на мороз без шапки, рукавичок та шарфу. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла обов'язково змащуйте спеціальним кремом.
- Уникайте довгих прогулянок у морозну погоду. Негайно зайдіть до теплового приміщення – магазину, кав'ярні чи під'їзду – для зігрівання, якщо відчуваєте ознаки переохолодження.
- Пам'ятайте, що терморегуляція у маленьких дітей не сформована у повному обсязі, а у літніх людей, при наявності певних захворювань, взагалі порушена. Саме ці категорії найбільш вразливі перед холодом.
- Не вживайте спиртних напоїв на холоді, оскільки алкоголь сприяє втраті енергії, одночасно створюючи ілюзію тепла.

Якщо ваше авто потрапило у сніговий замет

З оголошенням штормового попередження про можливі снігові замети необхідно обмежити пересування на автомобільному транспорті.

Якщо ви все ж таки вирушили у подорож і ваше авто потрапило у сніговий замет, необхідно зупинитися, щільно закрити вікна машини, закрити двигун з боку радіатора. Якщо є можливість, авто треба поставити двигуном до вітру.

Сам двигун необхідно періодично прогрівати, при цьому важливо не допускати надходження в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів.

Потрібно також виходити з салону автомобіля і розгрібати сніг, яким заносить машину. Автомобіль, який не виглядає як сніжний пагорб — добрий орієнтир для рятувальників.

ЯКЩО ВИ СТАЛИ ЗАРУЧНИКОМ

Намагайтеся дотримуватися спокою і не показувати свого страху.

- Не здійснюйте опору терористам, не намагайтеся вступати з ними в бесіду, не прагніть розжалобити їх або відговорити від виконання наміченого ними плану.
- Виконуйте вимоги терористів і не реагуйте на їх дії щодо інших заручників.
- Не порушуйте встановлених терористами правил, щоб не спровокувати погіршення умов вашого стану. Не слід, наприклад, пробувати зв'язатися з рідними, або правоохоронними органами. Якщо про це стане відомо вашим викрадачам, вони сприймуть це як непокору і, як мінімум, зроблять режим вашого стану більш жорстким.
- Може наступити такий момент, коли турбота про стан власного духу і тіла стане здаватися вам безглуздою. Тим не менш, в такій ситуації дуже важливо не забувати про особисту гігієну, робити фізичні вправи. Не можна дозволяти собі зосереджуватися на хвилюваннях. Способів відволіктися існує чимало: намагайтеся придумати собі якусь гру, згадувати напівзабуті вірші, анекдоти і т. інш. Для віруючих великою підмогою є молитва.

Перебування в заручниках завдає психічну травму навіть досить стійким людям. Звільнених нерідко обтяжують почуття провини і сорому, втрата самоповаги, різного роду страхи. Пам'ятайте, що це нормальна для колишніх заручників реакція. Для повернення до нормального життя потрібно досить тривалий період.

Заручники, зазвичай, знаходяться в умовах різкого обмеження свободи переміщення і відсутності засобів зв'язку. Вони не мають інформації про те, що відбувається у зовнішньому світі, як розвиваються події навколо захоплення. Це ускладнює прийняття рішень. Якщо заручнику дозволили вступити в контакт з рідними, слід заспокоїти близьких. Також при розмові з родичами треба пояснити, якщо ви маєте таку інформацію, які вимоги викрадачів.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАГРОЗІ ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ

До терористичного акту неможливо підготуватися заздалегідь, тому слід бути насторожі завжди.

- Проявляйте особливу обережність на багатолюдних заходах з тисячами учасників, в популярних розважальних закладах, гіпермаркетах.
- Звертайте увагу на підозрілих людей, предмети, на будь-які підозрілі дрібниці. Повідомляйте про все підозріле співробітникам правоохоронних органів.
- Ніколи не приймайте від незнайомців пакети і сумки, не залишайте свій багаж без нагляду.
- У сім'ї повинен бути план дій у надзвичайних обставинах, у всіх членів сім'ї повинні бути записані номери телефонів, адреси електронної пошти.
- Необхідно призначити місце, де ви зможете зустрітися з членами вашої родини в екстреній ситуації.
- У разі евакуації візьміть з собою набір предметів першої необхідності та документи.
- Завжди дізнавайтеся, де знаходяться запасні виходи з приміщення.
- У будинку необхідно зміцнити й опечатати входи в підвали та на горища, встановити домофон, звільнити сходи і коридори від великих предметів.
- Потрібно організувати чергування мешканців вашого будинку, які будуть регулярно обходити будівлю, спостерігаючи, чи все в порядку, звертаючи особливу увагу на появу незнайомих осіб і автомобілі, розвантаження мішків і ящиків.
- Якщо стався вибух, пожежа, землетрус, ніколи не користуйтеся ліфтом.
- Намагайтеся не піддаватися паніці, що б не сталося, пам'ятайте, що паніка може спровокувати терористів і прискорити теракт, а також перешкодити владі запобігти злочину чи зменшити його наслідки.

Якщо Ви на вулиці і почали стріляти

- **виключіть ймовірність залучення себе в натовп**
- **не стійте і не бігайте під обстрілом**
- **викиньте сумку, фотоапарат, зірвіть символіку з одягу**
- **застебніть одяг, щоб він максимально прилягав до тіла**
- **позбавтеся від форменого одягу і предметів, схожих на зброю**
- **позбавтеся від занадто яскравого одягу**
- **не чіпайте зброю і підозрілі предмети**
- **документи, що засвідчують особу, тримайте при собі**
- **не конфліктуйте з озброєними людьми**

Що робити при початку артобстрілу або бомбардування

На вулиці

Якщо ви почули свист снаряда (він схожий більше на шорох), а через 2-3 секунди – вибух, відразу падайте на землю. Не панікуйте: вже те, що ви чуєте сам звук польоту, означає, що снаряд пролетів досить далеко від вас. Проте наступний снаряд полетить ближче до вас, тому замість самозаспокоєння швидко і уважно озирніться навколо: де можна сховатися надійніше, бо осколки летять вгору і по дотичній. Якщо людина стоїть – більше шансів опинитися у них на шляху, ніж якщо лежить.

Де сховатися

- виступ (тротуар, бордюр – то поруч з ним), канава, будь-який виступ або заглиблення.

-бетонна конструкція – лягти поруч з нею.

Не підходять для укриття:

– Під'їзди будь-яких будівель, навіть невеликі прибудовані споруди. Від багатоповерхових / багатоквартирних будинків взагалі слід відбігти хоча б метрів на 30-50;

– Місця під різною технікою (вантажівкою або під автобусом);

– Звичайні ЖЕКівські підвали будинків. Вони абсолютно не пристосовані для укриття в час авіанальотів або ракетно-артилерійських обстрілів (їдеться про слабкі перекриття, відсутність запасних виходів, вентиляції тощо). Є великий ризик опинитися під масивними завалами.

– Сучасні будівлі. Вони не мають ні найменшого запасу міцності і легко розсипаються (або «складуються») не тільки від прямого попадання, а й навіть від сильної вибухової хвилі: є великий ризик зсувів і завалів.

– Стіни офісів і магазинів: від вибухової хвилі зверху буде падати багато скла; це не менш небезпечно, ніж металеві осколки снарядів.

– Річка, ставок, фонтан і т.д. Вибух у воді навіть на значній відстані дуже небезпечні: сильний гідроудар і – як наслідок – важка контузія.

Можна сховатися в таких місцях:

– У спеціально обладнаному бомбосховищі. Від звичайного ЖЕКівського підвалу воно відрізняється товстим надійним перекриттям над головою, системою вентиляції і наявністю двох (і більше) виходів на поверхню;

– У підземному переході;

– В метро (ідеально підходить);

– У будь-якій канаві, траншеї або ямі;

– В широкій трубі водостоку під дорогою (не варто лізти занадто глибоко, максимум на 3-4 метра);

– Вздовж високого бордюру або фундаменту забору;

– В дуже глибокому підвалі під капітальними будинками старої забудови (бажано, щоб він мав 2 виходи);

– У підземному овочесховищі, силосній ямі і т.п. ;

– В оглядовій ямі відкритого (на повітрі) гаража або СТО;

– В каналізаційних люках поряд з вашим будинком (ні в якому разі не газова магістраль!)

– В ямах-«воронках», які залишилися від попередніх обстрілів або авіанальотів.

Якщо в полі зору немає укриття, куди можна перебігти одним швидким кидком – просто лягайте на землю і лежите, закривши голову руками! Осколки в момент вибуху розлітаються на висоті не менше 30-50 см над поверхнею. Відкрийте рот – це вбереже від контузії при близькому розриві снаряда чи бомби. Не панікуйте. Займіть свою психіку чимось. Можна рахувати вибухи: знайте, що максимум після 100-го вибуху обстріл точно закінчиться.

У будинку

Якщо в будинку є підвал – спуститися в підвал. Якщо підвалу немає – спуститися на нижні поверхи. Чим нижче, тим краще. В ідеалі – на перший поверх. Заздалегідь знайти найвнутрішню кімнату, чим більше бетону навколо, тим краще (знайти несучі стіни), якщо всі кімнати зовнішні – вийти на сходову площадку.

Ні в якому разі не знаходитися напроти вікон!

Якщо відомо, з якого боку ведеться обстріл, то вибрати найвіддаленішу кімнату з протилежного боку. Сісти на підлогу біля стіни – краще.

Вікна можна обладнати диванними подушками (великими, щільними, але краще мішками з піском), закрити масивними меблями, але не порожніми (щільно набити мішками з піском або речами).

У погребі

Льох у приватних будинках – брати до уваги, що його може завалити! Тому необхідно залишити в будинку на видному місці великий плакат що кидається в очі **«ПІД ЧАС БОМБАРДУВАНЬ МИ В ПОГРЕБІ»** і вказати, де погріб знаходиться. Взяти з собою телефони, радіо на батарейках, воду. Не впадати в паніку.

У міському транспорті

Якщо перші вибухи застали вас в дорозі на власному автомобілі – не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко втекти від обстрілу: ви ніколи не будете знати, в який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться далі обстріл, скажімо, з мінометів. Крім того, бензобак вашого авто додає небезпечного ризику обгоріти. Тому **НЕГАЙНО ЗУПИНЯЙТЕ МАШИНУ І ШВИДШЕ ШУКАЙТЕ УКРИТТЯ!**

Треба вилізти, краще з протилежного від обстрілу боку, і поповзом відійти далі, потім лягти.

У випадку, **якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі або трамваї** – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель і споруд» і залагти на землю. Озирніться і очима пошукайте більш надійне укриття неподалік. Перебігати слід короткими швидкими кидками відразу після наступного вибуху. Не поруч з машиною (автобусом, тролейбусів та ін.)!

Після закінчення обстрілу (бомбардування)

Залишаючи місце притулку, не давайте собі розслабитися. Тепер вся ваша увага має бути сконцентрована собі під ноги! Не піднімайте з землі ніяких незнайомих предметів!

Бойові елементи часто розриваються при падінні, але можуть вибухнути пізніше, в руках – від найменшого руху або дотику. Вся увага – дітям і підліткам: не дайте їм підняти що-небудь з-під ніг!

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ (БОЄПРИПАСИ)

Характерні ознаки вибухових пристроїв:

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
- наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батареї, акумулятори тощо);
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань;
- предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.

У разі виявлення вибухонебезпечного предмета:

- негайно телефонуйте 101 або 102;
- зупинить будь-які роботи в районі небезпечного місця;
- огородити місце небезпечної знахідки;
- не допускайте сторонніх осіб до небезпечного предмета;
- попередьте оточуючих.

Категорично забороняється:

- торкатися предмету і пересувати його;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;
- торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних, звукових впливів та нагрівання.

Пам'ятайте!

При виявленні вибухових пристроїв телефонуйте 101 або 102.

Знайдені боєприпаси (або предмети, схожі на них) мають бути знешкоджені тільки фахівцями.

© 2018 «ДСНС України».

Непритомність і втрата свідомості

Свідомість являє собою короточасну втрату пам'яті, при якій не відзначається зниження м'язового тону, а захисні рефлекси не зникають. Таким чином, при непритомності людина не задихається. Що стосується втрати свідомості, то в даному випадку розслаблення м'язів призводить до западанню язика, що тягне за собою закупорку дихальних шляхів.

У ряді випадків непритомність дійсно переходить у втрату свідомості, що представляє серйозну небезпеку для потерпілого. Часто це відбувається через сильний удар головою при падінні. У такому випадку при непритомності потерпілого можуть розвиватися судоми, які свідчать про відновлення нормального рівня кровообігу в мозку.

Як надати першу допомогу при непритомності

Якщо людина втратила свідомість то надати їй першу допомогу можна наступним чином:

- Якщо у потерпілого немає проблем з диханням, то укладіть людину на спину, трохи піднявши ноги. Переконайтеся в тому, що у потерпілого вільне дихання і прощупується пульс.
- Розстебніть весь здавлюючий і стискуючий одяг, зокрема, пояс і комір.
- Змочіть обличчя потерпілого холодною водою, це допоможе поліпшити кровообіг у мозку.
- Якщо під час непритомності у потерпілого відзначається блювота, поверніть його голову набік, щоб виключити ймовірність захлинанню блювотною масою.
- Якщо після декількох хвилин потерпілий не приходить у себе, негайно викликайте швидку допомогу.
- Якщо є можливість – напоїть потерпілого гарячим чаєм, після чого допоможіть йому піднятися і сісти. Не потрібно поспішати ставити його на ноги.

Загальні правила надання першої допомоги при кровотечах:

- в першу чергу необхідно переконатися, що ні постраждалому, ні Вам нічого не загрожує (при необхідності – вивести або винести потерпілого із зони ураження або небезпеки, надіти гумові рукавички, маску і т.д.);
- при значній крововтраті слід укласти постраждалого (якщо це можливо) з піднятими ногами;
- при допомозі інших або ж самостійно викличте бригаду швидкої допомоги;
- торкатися до рани руками не можна;
- промивати рану в разі потрапляння в неї іржі, піску і т.д. не можна (це може нанести ще більшу шкоду і підсилити кровотечу);
- не можна видаляти з рани осколки скла і т.д.;
- при забрудненні рани бруд навколо рани слід обережно видалити (у напрямку від рани) і обробити очищені краї антисептиком;
- не рекомендується допускати попадання йодного розчину всередину рани.

Перша допомога при капілярній кровотечі

Капілярна кровотеча, як правило, не супроводжується значною крововтратою і досить легко зупиняється. Ознакою пошкодження дрібних кровоносних судин (капілярів) є те, що кровоточить вся ранова поверхня, проте не дуже рясно (як губка). Першою допомогою при кровотечах даного типу є обробка краю рани спиртовмісним антисептиком (йодною настоякою, наприклад) і накладення асептичної марлевої пов'язки. У такому випадку на саму рану під пов'язку накладають вату. Слід пам'ятати, що пов'язка не повинна бути тугою. У більшості випадків капілярна кровотеча не вимагає звернення в лікарню, крім випадків з великою площею пошкодженої поверхні.

Перша допомога при венозній кровотечі

Ознакою венозної кровотечі є темний колір крові, яка витікає з великою швидкістю, однак рівномірним струменем (без пульсації, фонтанування). Крім того, можливе утворення кров'яних згустків, які в жодному разі не можна видаляти, так як це спровокує посилення крововтрати. У якості першої допомоги при кровотечах з венозних судин на рану накладають асептичну пов'язку, яка здавлює. При неефективності зазначеного методу необхідно накласти джгут нижче місця ушкодження. При цьому під джгут кладуть м'яку прокладку, щоб уникнути додаткової травматизації шкіри і м'яких тканин, а також записку із зазначенням часу накладення джгута. Максимальний час, впродовж якого джгут може не зніматися, становить 1 годину в умовах холоду (взимку) і до 2 годин в теплий час року. Перевищення даного тимчасового ліміту може призводити до відмирання тканин обезкровленої кінцівки. При відсутності джгута можливе використання закрутки (закручування рушника, бинта, поясу, краватки або будь-якої підручної тканини за допомогою короткої палиці, ручки тощо). Тимчасові рамки залишаються ті ж.

Тимчасова зупинка артеріальної кровотечі

Артеріальна кровотеча є більш небезпечною, ніж капілярна і венозна. Ознакою ушкодження артерії є яскраво-червоний колір крові, яка витікає з великою швидкістю пульсуючим струменем (пульсація в такт серцевих скорочень), а

при пошкодженні великих артерій кров може бити фонтаном, уривчасто. Перша допомога при кровотечах з артеріальних судин полягає в піднятті кінцівки (якщо немає переломів) і накладенні кровоспинного джгута вище місця пошкодження (ближче до тулуба). Також можна використовувати закрутку. Тимчасові обмеження такі ж, як і при венозній кровотечі. При відсутності джгута і закрутки (або їх пошуках) необхідно зупинити кровотечу пальцевим притисненням артерії вище пошкодженої ділянки (в точці пульсації). При кровотечі з стегнової, підколінної, ліктьової і плечової артерій можлива також фіксація максимально зігнутої кінцівки в піднятому положенні.

Основні ознаки теплового або сонячного удару:

- Почервоніння обличчя та шкіри тіла
- Різка слабкість
- Холодний піт
- Розширення зіниць
- Задишка
- Сонливість
- Сильний головний біль
- Запаморочення, потемніння в очах (у дітей часто супроводжується носовою кровотечею)
- Частий і слабкий пульс
- Висока температура (до 40 С)
- У важких випадках судом, втрата свідомості
- Нудота, блювання
- Шкіра холодна, іноді синюшна

Що робити при тепловому ударі: перша допомога

При перших ознаках теплового удару слід викликати швидку допомогу. До приїзду лікаря потрібно:

- перемістити потерпілого в тінь або від прямої дії джерела тепла, під голову покласти валик з одягу
- зняти з потерпілого одяг, що стискує;
- накрити тіло вологою прохолодною простиралом;
- прикладати до лоба і під потилицю холодні компреси (рушник, змочений холодною водою, шматочки льоду, у водійській аптечці є охолоджуючий пакет);
- забезпечити приплив свіжого повітря: відкрити вікна, розстебнути одяг;
- одяг із щільної тканини або синтетики краще зняти;
- обливати тіло холодною водою (18 -20 С), якщо є можливість, то прийняти прохолодну ванну;
- потрібно дати прохолодне пиття, міцний чай або каву, якщо дозволяє стан потерпілого;
- якщо стан замутнено, то слід дати понюхати нашатирного спирту.

Після надання першої допомоги стан хворого оцінить лікар, в більшості випадків рекомендується постільний режим на кілька днів. Потрібно повністю відновитися після теплового або сонячного удару, тому що існує ризик повторення удару.

Як уникнути теплового удару?

- потрібно уникати фізичної активності в занадто спекотні дні і в години активного сонця з 11.00 до 16.00;
- слід захищатися від сонця, надівши головний убір, або скористатися парасолькою;
- носити одяг світлих тонів з добре провітрюваних, натуральних тканин (бавовна, льон, вовна);
- не перебувати на сонці в період його підвищеної активності;
- пити велику кількість рідини (1,5 – 2 л на день), добре втамовують спрагу морс, квас і особливо гарячий чай;

- відкривати вікна, використовувати вентилятори та кондиціонери для підтримки постійної циркуляції повітря в закритих приміщеннях;
- слід уникати переїдання;
- не рекомендується вживати алкоголь.

Яку допомогу слід надати при носовій кровотечі?

• Визначте, з якою ніздрі тече кров. Поверніть маленький тампон, змочіть його і вставте його в ніздрю, що кровоточить. Тампон повинен бути вставлений таким чином, щоб кров не текла з носа, але при цьому, він не повинен викликати хворобливих відчуттів.

• Посадіть людину, прослідкуйте, щоб вона злегка нахилила голову вниз. Прикладіть до потилиці що-небудь холодне.

• Затисніть крила носа двома пальцями, застосовуючи помірний тиск.

• Утримуйте ніс затиснутим, протягом приблизно двох хвилин. Можливо, вам доведеться замінити тампон в носі.

Чого робити не варто?

• Не приймайте горизонтальне положення і не піднімайте ноги. У такому положенні приплив крові до голови посилюється, що тільки посилить кровотечу.

• Не варто закидати голову назад. Якщо сильно закинути голову, кров може потрапити на задню стінку глотки, а це може призвести до кривавої блювоти. Також кров може потрапити в дихальне горло і, згодом, викликати запалення легенів.

• Намагайтеся не сякати протягом, принаймні, 12 годин після того, як кровотеча зупинилася.

• Після зупинки кровотечі, не пийте деякий час каву і міцний чай. Ці напої підвищують артеріальний тиск, що може спровокувати повторну кровотечу.

Коли звертатися до лікаря?

Якщо носова кровотеча продовжується більше 15 хвилин, і ви не можете її зупинити, негайно звертайтеся до лікаря! Також варто звернутися до лікаря, якщо носові кровотечі турбують вас часто і без видимої причини. Проблема може бути в поганій згортанні крові.

Симптоми отруєння грибами

Ознаки отруєння грибами можуть з'явитися вже через півтора-дві години після вживання їх в їжу. Основними симптомами отруєння є:

- Нудота;
- Блювота;
- Запаморочення;
- Підвищення температури тіла;
- Сильні болі в животі;
- Діарея;
- Ослаблення пульсу.

Деякі неїстівні гриби містять галюциногенні речовини. У разі їх вживання в їжу може спостерігатися поява марення, слухові і візуальні галюцинації та інші психічні розлади.

Перша допомога при отруєнні грибами

При виявленні вищеописаних симптомів слід якомога швидше звернутися за допомогою до лікаря. До приїзду швидкої допомоги потерпілому рекомендується постільний режим і рясне пиття. Якщо ознаки виявилися майже відразу після вживання грибів в їжу, слід викликати у потерпілого блювоту з подальшим промиванням шлунка слабким розчином марганцівки. Після промивання шлунка можна випити активоване вугілля.

Після прибуття лікарів необхідно інформувати їх коли, скільки і яких грибів з'їв хворий. Подальше лікування повинно проводитися згідно призначенням фахівця.

До основних ознак і симптомів удару електричним струмом відносяться:

- Наявність оголеного джерела струму поблизу від потерпілого.
- Втрата свідомості у постраждалого.
- Наявність опіку на шкірі (зовні може здаватися незначним).
- Порушення дихання або повна його зупинка.
- Дуже слабкий або аритмічний пульс (або повна зупинка пульсу).
- Вхідні і вихідні отвори електричних зарядів в більшості випадків розташовуються на кистях верхніх кінцівок чи на ступнях.

При появі таких симптомів як відсутність пульсу, нерівне дихання або судомні напади при ударі струмом, потрібно негайно викликати швидку допомогу. Навіть нетривалий вплив електричного струму може стати причиною смерті потерпілого, тому від своєчасності надання першої допомоги залежить дуже багато.

Як правильно надати першу допомогу при ударі струмом

Якщо ви стали свідком електричного удару струмом, то надати першу допомогу потерпілому (поки їде швидка допомога) можна наступним чином:

1. Оцініть обстановку. Ні в якому разі не торкайтеся до потерпілого, якщо на нього ще діє джерело струму. В такому випадку жертвою електричного удару і станете ви.
2. Виключіть джерело струму. Якщо такої можливості немає, то потрібно відсунути джерело від потерпілого за допомогою предмета, який не проводить струм (наприклад, дерев'яна або пластикова палиця). Іноді людину просто потрібно відсунути від джерела струму. Пам'ятайте, що тіло потерпілого проводить струм, тому братися за неприкриті частини тіла голими руками не можна. Візьміться за сухі ділянки одягу, а також надіньте гумові рукавички або обмотайте свої руки сухою ганчіркою.
3. Оцініть пульс і дихання. Як тільки джерело електричного струму буде видалено, потрібно оцінити пульс і дихання потерпілого. Якщо пульс і дихання відсутні, то потрібно провести закритий масаж серця і штучне дихання.
4. Оглядаємо опіки. Огляньте відкриті ділянки тіла. Ви повинні знайти два опіки: у місці входу електричного струму і виходу. Опіки слід накрити чистою серветкою, але ні в якому разі не накривайте їх рушником або ковдрою, оскільки їх волокна можуть прилипати до ураженої поверхні. Для кращої роботи серця ноги потерпілого потрібно злегка підняти над рівнем його тіла.

Після виконання всіх заходів чекайте швидку допомогу. Постраждалий від електричного удару потребує госпіталізації.