

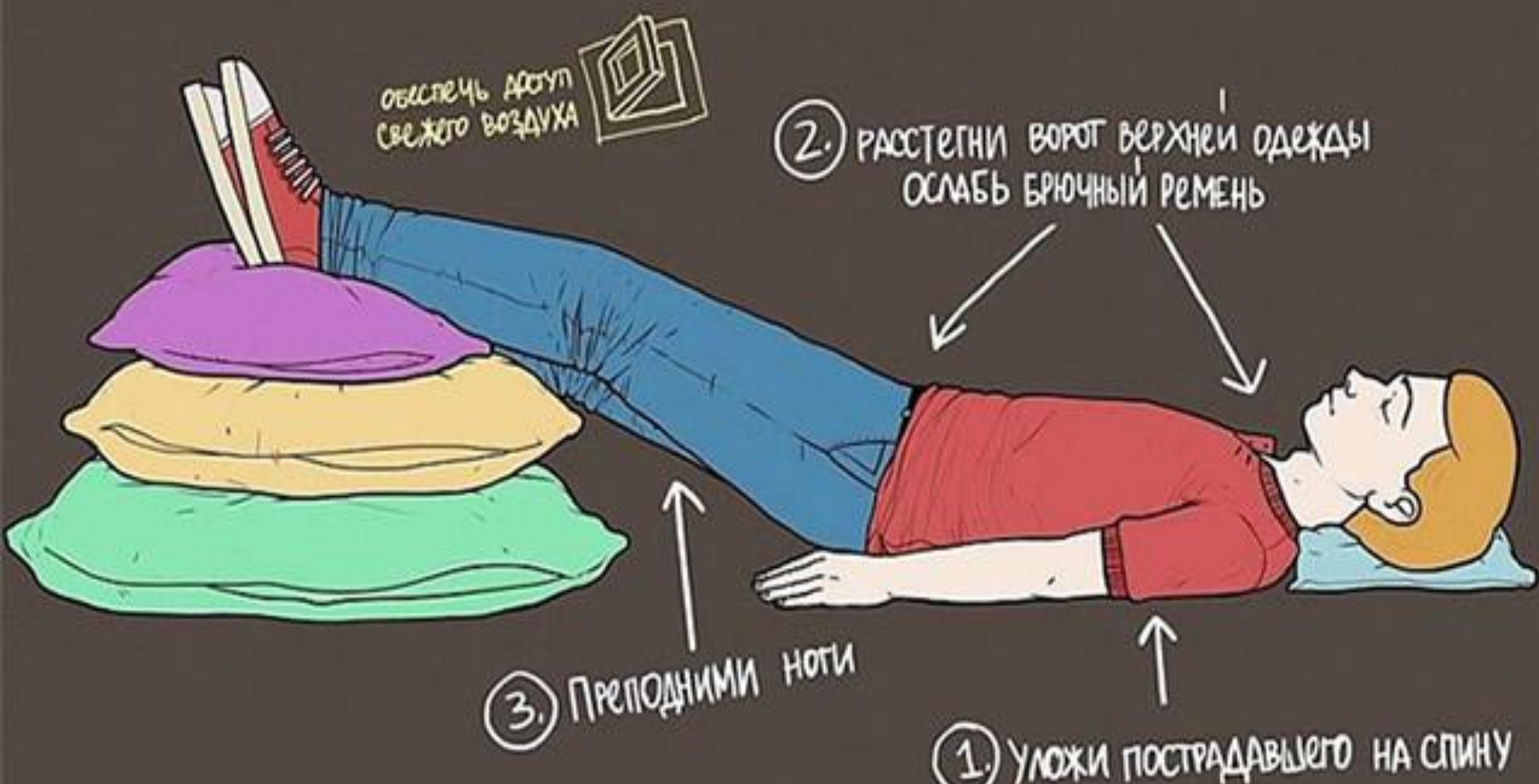
A person is lying on their back on a massage table covered with a red sheet. They are wearing a dark blue long-sleeved shirt. Their eyes are closed, and they appear to be in a state of relaxation or unconsciousness. A hand is visible on their abdomen, suggesting a massage is being performed. The background is softly blurred, showing what appears to be a spa or massage parlor setting.

# Первая помощь при обмороке

# Первая помощь при обмороке

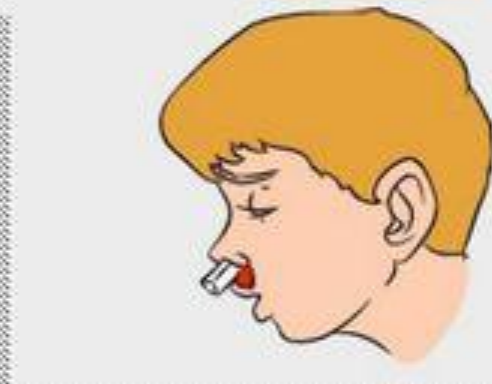
Признаки: бледность, кратковременная потеря сознания.

Если сознание не восстанавливается более 3-5 мин. вызови «скорую помощь»



# Первая помощь при носовом кровотечении

1. Создать спокойную обстановку
2. Усадить ребенка, слегка наклонив его голову вперед
3. Прижать крыло носа к носовой перегородке соответствующей стороны
4. Приложить холод на переносицу и затылочную область
5. Загампонировать соответствующий носовой ход ватным тампоном (смочив в 3% растворе перекиси водорода, викасола, хлористого кальция)
6. Если кровотечение не останавливается, вызвать врача.



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРЕЗАХ

- **Порез** –
- это повреждение всех слоёв кожи насквозь острым предметом (стеклом, ножом).



# Первая помощь при порезе

- Промыть рану.
- Обработать края раны перекисью водорода.
- Наложить повязку.

## *Первая помощь при ссадинах:*

- промыть ссадину перекисью водорода или водой с мылом;
- смазать рану раствором бриллиантовой зелени (зелёнкой);
- наложить стерильную повязку, или приложить лист подорожника, и пластырь.



# Что должно быть в домашней аптечке обязательно!

- Бинт, салфетки, йод, раствор перекиси водорода



# **Если кровотечение в течение 15 минут не остановилось**

- **срочно обращайтесь к врачу!**
- **В случае, если кровь просочилась через повязку, следует сразу наложить вторую.**
- **Новые повязки накладывайте именно поверх старых,**
- **потому что, убирая первую повязку, можно повредить образовавшийся сгусток крови.**



# Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания



# Клиническая смерть.....

- **Клиническая смерть** - это пограничное состояние перехода от гаснущей жизни к биологической смерти, которое возникает непосредственно после прекращения кровообращения и дыхания.

# Признаки клинической смерти

- Отсутствие сознания
- Отсутствие пульса
- Отсутствие реакции зрачка на свет

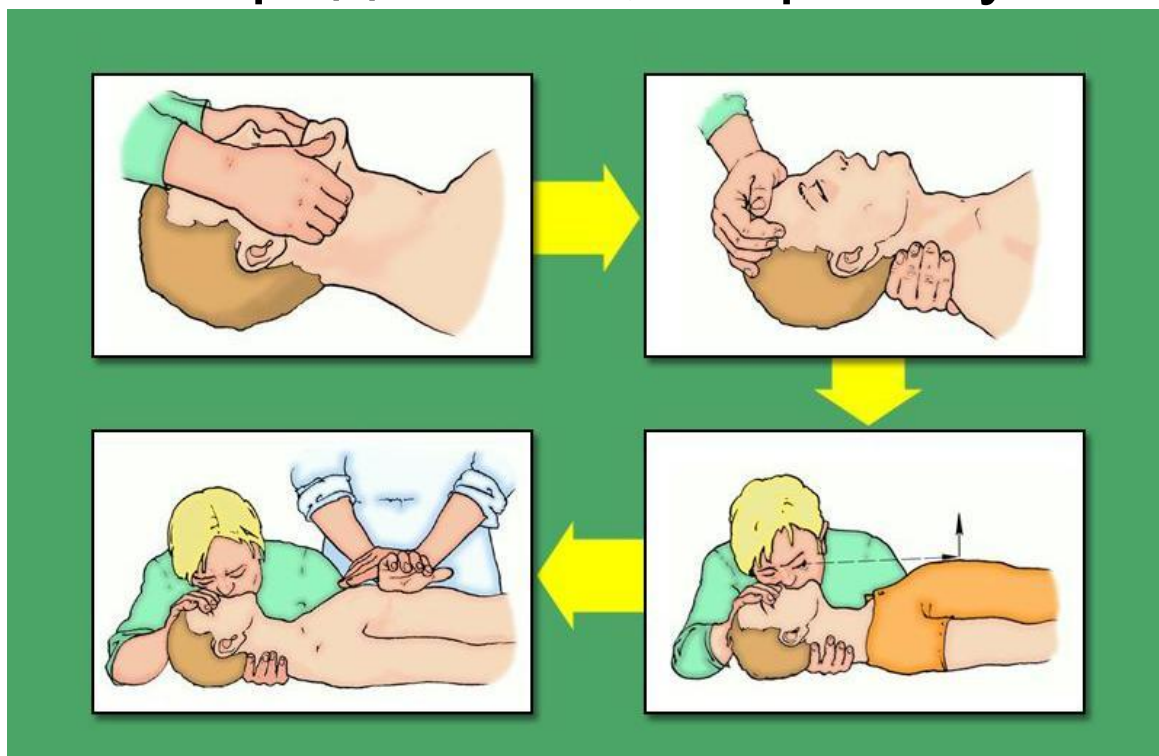


**Реанимация** – это восстановление или временное замещение резко нарушенных или утраченных жизненно важных функций организма.

**Основная задача реанимации** – восстановление функций мозга путем восстановления деятельности сердца и дыхания.

# Искусственная вентиляция легких

- При искусственной вентиляции лёгких необходимо обеспечить проходимость дыхательных путей: зажать нос пострадавшего, запрокинуть голову, делать



# Сочетание проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких

Вначале делают 4 вдоха, затем

если оживляет ОДИН, то на каждые 15 надавливаний на грудину нужно делать 2 нагнетания воздуха в легкие;



если оживляют ДВОЕ, то один делает массаж сердца, а другой – искусственное дыхание: чередуют 5 надавливаний на грудину и одно вдувание в легкие.



- **Не теряйтесь, чтобы с вами не случилось. Постарайтесь побыстрее взять себя в руки, сожмите волю в кулак и начинайте действовать. Только так вы справитесь с неожиданной неприятностью или бедой**
- **В любой ситуации всегда боритесь до конца. Помните сказку про двух лягушек, попавших в кувшин с молоком. Одна лягушка побарахталась немного и подумала: « все равно отсюда не выбраться, зачем же мучиться». И утонула. Другая барахталась до тех пор, пока не взбила молоко в масло, а затем выпрыгнула из кувшина. В этой старой мудрой сказке заключена большая правда жизни – только упорный, не поддающийся отчаянию человек сможет победить любые жизненные обстоятельства.**
- **Никогда не пренебрегайте советами опытных, знающих людей. Не надо считать, сто вы знаете все по данному вопросу. Жизнь безгранична. Любая мелочь в ней тоже**
- **Будьте добры к людям, попавшим в беду. Никогда не проходите мимо, если сможете чем-то помочь. Помните, добро – это бумеранг, оно всегда возвращается к тому, от кого исходит.**

# 7. Первая помощь при солнечном ударе

*Солнечный удар* – состояние, возникающее вследствие воздействия прямых солнечных лучей, приводящих к перегреву организма и нарушению деятельности головного мозга из-за расширившихся сосудов, приводящих к избыточному приливу крови к голове.

## Диагностические признаки:

- покраснение лица;
- сильная головная боль.
- тошнота, рвота,
- потеря сознания, головокружение, потемнение в глазах
- могут возникать одышка, судороги, бред, галлюцинации, нарушение сердечной деятельности.
- **Первая помощь:**
  - перемещение пострадавшего в тень,
  - освобождение от одежды,
  - охлаждение (пузырь со льдом) затылка, обливание холодной водой груди и шеи.



## *Первая помощь.*



- Оказание первой медицинской помощи при солнечном и тепловом ударах следует начинать с транспортировки пострадавшего в защищенное от теплового воздействия место. При этом необходимо уложить пострадавшего таким образом, чтобы его голова была выше тела. После этого пострадавшему нужно обеспечить свободный доступ кислорода, ослабить его одежду. Для охлаждения кожных покровов можно обтереть пострадавшего водой, голову охладить холодным компрессом. Пострадавшему нужно дать холодное питье. В тяжелых случаях необходимо делать искусственное дыхание.

## Первая помощь ребенку при высокой температуре

01



ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА РЕБЕНКА ПРИ ПОМОЩИ ЭЛЕКТРОННОГО ГРАДУСНИКА И СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ ОНА НЕ ПОДНИМАЛАСЬ.

02



ОБЕСПЕЧИТЬ ОПТИМАЛЬНЫЕ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ В КОМНАТЕ РЕБЕНКА:  
- ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА 18-20 °С,  
- ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА 50-70%.

03



ОДЕЖДА РЕБЕНКА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕГКОЙ. ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДЕТ ПИЖАМА, МАЙКА, ШТАНИШКИ ИЗ 100% ХЛОПКА. РЕБЕНКУ С ТЕМПЕРАТУРОЙ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ХОЛОДНО ИЛИ ЖАРКО.

04



НАПОИТЬ РЕБЕНКА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ! ПРИ БЫСТРОМ ОБЕЗВОЖИВАНИИ ОРГАНИЗМА ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯТ ОРАЛЬНЫЕ РЕГИДРАТИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА.

05



ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА В ДЕТСКИХ ДОЗИРОВКАХ: ИБУПРОФЕН И ПАРАЦЕТАМОЛ.

06



К ПОМОЩИ СПЕЦИАЛИСТОВ СТОИТ ПРИБЕГАТЬ, ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА НЕ ОПУСКАЕТСЯ НИЖЕ 38°C, НЕСМОТРЯ НА ПРЕДПРИНЯТЫЕ МЕРЫ И ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

# Плюсы прививок

- Применение вакцин зачастую является единственной возможностью защититься от таких серьезных заболеваний, как столбняк или полиомиелит;
- Даже если привитый ребенок заболеет, к примеру, краснухой, болезнь у него будет протекать в более легкой форме;
- Современные вакцины являются менее токсичными, чем препараты предыдущих поколений. Антибиотики, которыми пришлось бы лечить, например, коклюш, имеют намного больше побочных эффектов;
- Массовый отказ от прививок может спровоцировать возникновение эпидемий тех болезней, о которых все уже давно забыли;
- Риск осложнений от прививок – в разы меньше, чем от тех заболеваний, от которых они защищают.





## **Шесть плюсов в пользу прививки:**

- Вы не заболеете гриппом (80%) или перенесёте его легко (20%);
- У Вас не обострятся хронические заболевания;
- Вы сможете избежать осложнений гриппа, пневмонии, миокардита, менингита и др.;
- Сэкономите деньги на лечение;
- Вам не придётся нарушать свои жизненные планы;
- Оставаясь здоровым, Вы не заразите своих близких.

**!Привиться можно в территориальной поликлинике после осмотра врачом.**



## Плюсы закаливания

- ✓Человек получает возможность жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью и решать задачи, прежде неразрешимых.
- ✓Повышается устойчивость к заболеваниям.
- ✓Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ, при облучении поверхности тела в организме возникает ряд фотохимических реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах .

# Плюсы закаливания.

- Профилактика простуд
- Повышается работоспособность
- Улучшается кровообращение и обмен веществ
- Проводит к высокой стрессоустойчивости
- Должны помнить правило-постепенность и регулярность

# Правильное питание

Дерево держится своими  
корнями, а человек пищей.

Азербайджанская пословица

# Правило первое- регулярность.

- Режим питания – не прихоть гигиенистов и диетологов, потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма.
- Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер.
- Регулярность – неперемutable условие эффективного функционирования сложной биологической системы.



# Режим питания

- Завтрак 25%
- Обед 40%
- Полдник 15%
- Ужин 20%
- Вечерний кефир



*Завтрак съешь сам , обед  
подели с другом, ужин отдай  
врагу*

*(Народная мудрость)*

# Продукты питания растительного и животного происхождения



# Ягоды



# Душистая зелень



# ОВОЦИ



*«Правильное и полезное питание поможет сохранить здоровье»* - эти слова должны стать своеобразным лозунгом для тех, для кого здоровье - не пустой звук.



# Правило третье- адекватность.

- Пища, которую съедает в течение дня человек, должна восполнять энергозатраты его организма.
- У подростков они немалые – ведь вы растете, в ваших организмах происходят сложнейшие функциональные перестройки.
- Но в каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья.
- Рацион и режим питания подростка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников.
- Питание во время болезни отличается от питания в обычное время.

# Правило четвертое-безопасность

- Безопасность питания обеспечивают три условия:
- соблюдение ребенком правил личной гигиены,
- умение различать свежие и несвежие продукты,
- осторожное обращение с незнакомыми продуктами.



# Правило пятое - удовольствие

- Важная функция еды – доставлять удовольствие.
- Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги – это есть нельзя!).
- Чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты его организма.

# Удовольствие

- Оригинальная сервировка стола
- Красивое оформление блюд
- Хорошее настроение
- Внимательное отношение друг к другу



# Подведем итог.

- 1. Принимать пищу надо в определенное время.
- 2. Разнообразность и сбалансированность питания.
- 3. Обязательное присутствие в рационе сырых овощей и фруктов.
- 4. Получение максимального удовольствия от пищи, она обязательно должна быть свежей.
- 5. Правильное питание должно стать Вашим образом жизни.