

Санитария и гигиена в туристском походе

- Гигиена - наука о здоровье человека
- Санитария – «гигиена на практике»

Занятие туризмом должны приносить пользу здоровью!

Утомление после похода

- Мышечная усталость
- Нервная усталость



Перед походом

- Тренировка
- Закаливание
- Консультация с врачом (при необходимости)
- Визит к стоматологу!
- Дубовые ванночки!!!

В походе

- Правильный график передвижения на всем маршруте (дневки, акклиматизация, правильное время перехода)
- Правильное место лагеря
- Правильный вес
- Режим труда, питания, питьевой режим
- Личная гигиена
- Навыки первой помощи

Личная гигиена

- Поддержание чистоты тела, особенно ног
- Режим сна!

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Обморок

Признаки: бледность, головокружение, тошнота, потеря сознания, похолодание конечностей.

Уложить с низко опущенной головой, расстегнуть одежду, дать нюхать нашатырный спирт. После обморока — отдых, прием крепкого чая, кофе, валериановых капель.



Солнечный или тепловой удар

Признаки: покраснение лица, слабый пульс, потеря сознания.

Положить с приподнятой головой в тень. Смачивать голову холодной водой.



Травматический шок

Появляется в результате сильных, обширных ушибов, ранений, ожогов, трясках при транспортировке и т. д. Признаки: упадок сил, неподвижность, бледность, частые пульс и дыхание, рвота, падение артериального давления.

Если не повреждена брюшная полость — крепкий чай, кофе, вино, соляно-щелочное питье. Немедленная транспортировка в больницу (головная часть носилок низко опущена).

Соляно-щелочное питье:

вода — 1 л,
питьевая сода — 1 чайная ложка,
соль — 1-2 чайной ложки



Ушибы, растяжения, потертости, намины

Признаки: боль, кровоподтеки, припухлость.

Наложить давящую повязку, холодный компресс; через сутки—тепло.



Размочив обувь, разбить складки при помощи чурбанчика, убрать шишки на носках. Ранки слегка смазать йодом или раствором марганцевого калия, наложить повязку стрептоцидовой мазью.



При вывихах попыток к вправлению не делать, транспортировать в больницу, руку подвесить на косынку. При вывихе ноги транспортировать в положении лежа.

Сотрясение мозга

Признаки: головокружение, тошнота, рвота, временная потеря сознания. Пульс вначале замедлен, затем частый, но слабый.

Уложить в тень и так, чтобы голова была чуть выше ног. Покой, холодные компрессы, лед. Транспортировать только при возвращении сознания и с чрезвычайной осторожностью.

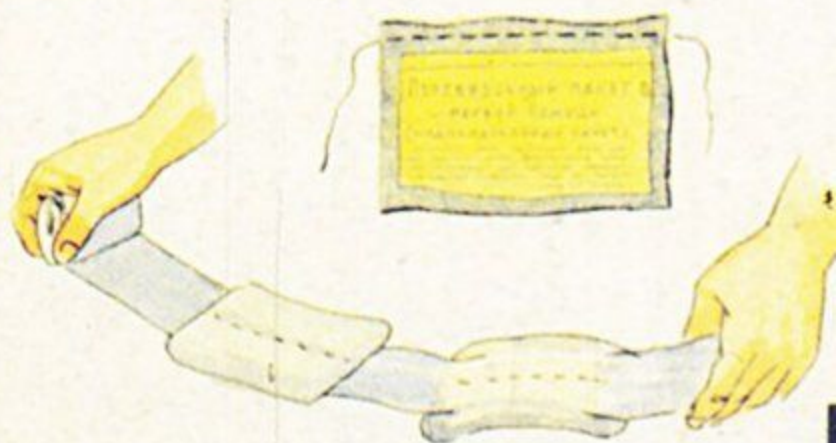


Обработка ран

Небольшие раны обтереть спиртом одеколоном или водкой; смазать йодом, или коллодием, или каплей клея БФ-6, или заклеить лейкопластырем.

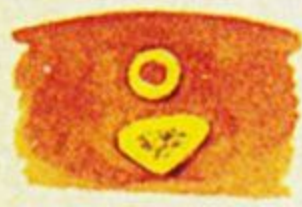
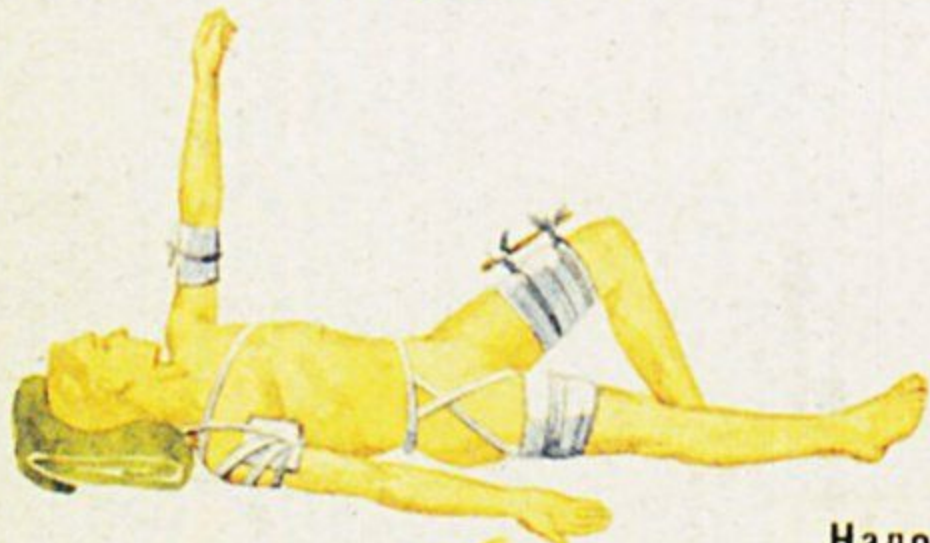


Большие раны после обработки перевязать индивидуальным пакетом.



Остановка артериального кровотечения

(кровь алого цвета, пульсирует)



Наложить жгут на 1—1,5 ч. Каждые полчаса ослаблять его на 5—6 мин, при этом прижать артерию, чтобы избежать большой потери крови.

Немедленно к врачу!

Остановка артериального кровотечения

Прижатие подключичной
артерии над ключицей



Остановка кровотечения
в области локтевого сгиба



Остановка венозного кровотечения
(кровь темно-красного цвета, непрерывная струя)

Поднять
конечность
вверх.



Обработка ранки: наложить давящую повязку.

Переломы

Наложение шин

При переломе
ключицы



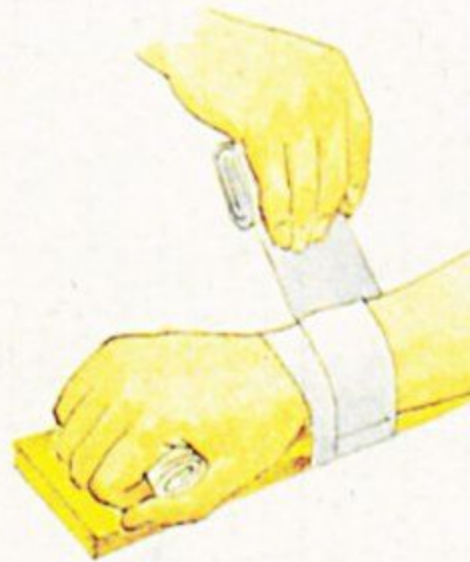
На плечо



На предплечье



На кисть и пальцы



На бедро



На голень и стопу



Помощь тонущему

Подплыть сзади, взять под мышки и, поддерживая голову над водой, плыть к берегу.



Непрямой массаж сердца

Уложить на землю, сделать 50—60 энергичных толчков и 12 вдуваний воздуха в минуту. Во время вдувания массаж прекратить.



Очистить полость рта, вытянуть язык и удалить жидкость из дыхательных путей и желудка.



Искусственное дыхание изо рта в рот



Отморожения

При низких температурах, особенно при сырой погоде, влажной одежде, ветре и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь), может наступить отморожение тканей и общее замерзание организма.

Признаки отморожения: побледнение кожи, потеря чувствительности.

Профилактика: сухая обувь, носки. Верхняя одежда плотная, ветрозащитная. Проверка чувствительности пальцев рук, ног, осмотр лица друг у друга.



Сильные маховые движения ног и рук до восстановления чувствительности.

Энергичный массаж пальцев ног рукой, куском сухой шерсти (но не снегом).



Осторожный массаж отмороженного участка с последующим обтиранием одеколоном, спиртом и наложением теплой повязки (вата) без применения мазей.

При появлении пузырей массаж не делать.

Внутри горячий чай, кофе, вино.

Транспортировка пострадавших

С использованием
простыни



На плече



В сидячем
положении



Транспортировка пострадавших

На лямке



На рюкзаке



На двух шестах и рюкзаке
или куртке

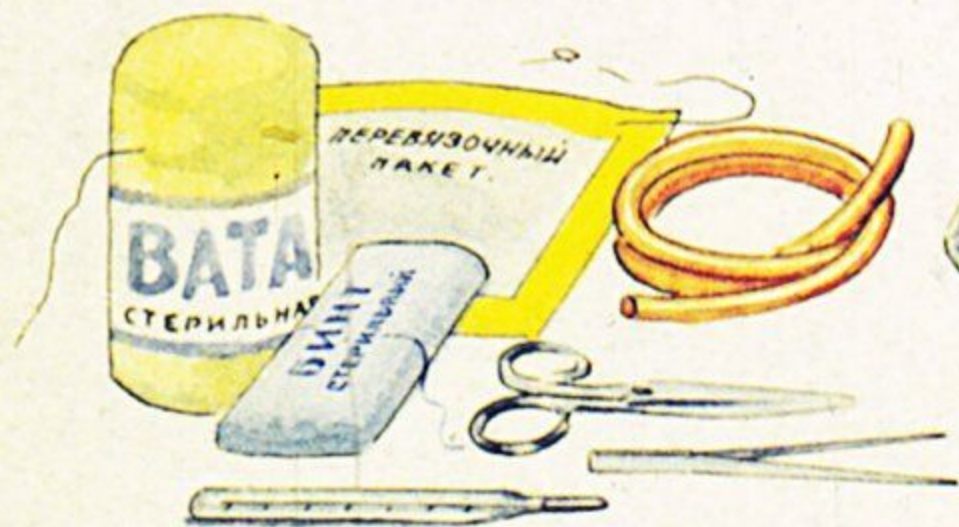


Транспортировка пострадавших



При травмах позвоночника
транспортировать на животе.

Содержание аптечки



Таблетки



Жаропонижающие

От головной боли

От желудочных болей

Количество зависит от состава группы.