

**Доврачебная помощь
и безопасность
ПОИСКОВЫХ групп**

Взаимодействие с пострадавшим

Юрий Миронов ПСО «Экстремум»

- Контакт устанавливает старший группы
- Не светите фонарями в лицо, сделайте так чтобы потерявшийся разглядел вас;
- Общайтесь с найденным на уровне его глаз, не стоит над ним нависать.
- Не окружайте его со всех сторон, предлагая помощь.
- Говорите не быстро и четко, вас должно быть, легко понять;
- Все расспросы должен делать один человек.
- Первая помощь должна оказываться минимальным количеством человек,
- Обязательно комментируйте происходящее
- Остальные должны удалиться

Синдром Длительного Сдавливания

ДО ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СДАВЛЕНИЯ

(если конечность придавлена более 15 минут)

1. Обложи придавленные конечности пакетами со льдом, снегом, холодной водой.
2. Дай 2–3 таблетки анальгина, обильное теплое питье.
3. Налож жгуты выше места сдавливания.
4. Туго забинтуй поврежденные конечности, не снимая жгута.

**Если этого не сделать,
то после освобождения от сдавливания
наступит отек конечности, исчезнет пульс
у запястий и лодыжек, появится розовая
или красная моча, резко ухудшится состояние.**

ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СДАВЛЕНИЯ

5. Сразу **НАЛОЖИ ЖГУТЫ** (если они не были наложены) и туго забинтуй конечности. Наложите шины.
6. Приложите холод к поврежденным конечностям.
7. Дай обильное теплое питье, 2 таблетки анальгина или иное обезболивающее.

НЕЛЬЗЯ!

**ОСВОБОЖДАТЬ СДАВЛЕННЫЕ КОНЕЧНОСТИ
ДО НАЛОЖЕНИЯ ЗАЩИТНЫХ ЖГУТОВ
И ПРИЕМА ПОСТРАДАВШИМ БОЛЬШОГО
КОЛИЧЕСТВА ЖИДКОСТИ**





Формы течения СДС

Крайне тяжелая форма

развивается при раздавливании обеих нижних конечностей в течение 8 и более часов и обычно заканчивается смертью на 1—2 день после травмы при явлениях острой сердечной недостаточности.

Тяжелая форма

возникает при раздавливании одной или обеих нижних конечностей в течение 6—7 часов. Она протекает с типичными симптомами почечной недостаточности во всех периодах болезни

Форма средней степени тяжести

возникает при раздавливании мягких тканей конечностей в течение 4—5 часов, протекает без выраженной сосудистой недостаточности в раннем периоде развития болезни и с легкой почечной недостаточностью в дальнейшем.

Легкая форма

развивается при раздавливании мягких тканей отдельных сегментов конечностей длительностью до 4 часов. Нарушение функции сердечно-сосудистой системы и почек выражено слабо, часто остается незамеченным.

Переохлаждение

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ГИПОТЕРМИИ

ЛЕГКАЯ ГИПОТЕРМИЯ - ТЕМПЕРАТУРА «ЯДРА» 37-35.5 ЦЕЛЬСИЯ:

1. НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ ДРОЖЬ
2. НЕВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛОЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ
3. СУЖЕНИЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ

СРЕДНЯЯ ГИПОТЕРМИЯ - ТЕМПЕРАТУРА «ЯДРА» 35-33.8 ЦЕЛЬСИЯ

1. ПОЛУБЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
2. ЯРКОВЫРАЖЕННАЯ ПОТЕРЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ
3. НЕВНЯТНАЯ РЕЧЬ
4. СИЛЬНАЯ ДРОЖЬ
5. ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
6. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОТСТРАНЕННОСТЬ

ТЯЖЕЛАЯ ГИПОТЕРМИЯ - ТЕМПЕРАТУРА «ЯДРА» 33.3-30 ЦЕЛЬСИЯ

1. ДРОЖЬ ВОЛНООБРАЗНАЯ ЧЕРЕЗ ПАУЗЫ С ГИПЕРТОНУСОМ МЫШЦ
2. ПОЗА «ЭМБРИОНА»
3. РИГИДНОСТЬ МЫШЦ («ОКОЧЕНЕНИЕ»)
4. БЛЕДНОСТЬ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ
5. РАСШИРЕННЫЕ ЗРАЧКИ
6. БРАДИКАРДИЯ (СНИЖЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА)
7. «СПЯЩИЙ РЕЖИМ» ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ «ЯДРА» НИЖЕ 32.2 ЦЕЛЬСИЯ
8. «МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ХОЛОДИЛЬНИК» ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ «ЯДРА» НИЖЕ 30 ЦЕЛЬСИЯ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ГИПОТЕРМИЯ - ТЕМПЕРАТУРА «ЯДРА» НИЖЕ 30 ЦЕЛЬСИЯ

1. НЕУСТОЙЧИВОЕ ДЫХАНИЕ (ДО 2-Х ВДОХОВ В МИНУТУ)
2. БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
3. СЕРДЕЧНАЯ АРИТМИЯ

ПОМНИТЕ!!! СМЕРТЬ МОЖЕТ НАСТУПИТЬ И ДО ДОСТИЖЕНИЯ ПОСЛЕДНЕЙ СТАДИИ ГИПОТЕРМИИ!!!

РУКОВОДСТВО ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ГИПОТЕРМИИ

1. УМЕНЬШИТЕ ПОТЕРИ ТЕПЛА (ГИПОТЕРМИЧЕСКИЙ КОКОН):

- ЗАЩИТИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО ОТ ВЛАГИ (ИСПОЛЬЗУЙТЕ УКРЫТИЕ, ТЕНТ И ПР.).
- СНИМИТЕ ВСЮ МОКРУЮ ОДЕЖДУ.
- ОДЕНЬТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В СУХОЕ.
- УЛОЖИТЕ НА ИЗОЛЯЦИОННЫЙ СЛОЙ (ТУРИСТИЧЕСКИЙ КОВРИК).
- **ДОБАВТЕ ИСТОЧНИКИ ТЕПЛА (СМ П. 3.).**
- ЗАВЕРНИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ПЛЕДЫ (СПАЛЬНЫЕ МЕШКИ, ШЕРСТЯНЫЕ ОДЕЯЛА).
- ОБЕРНИТЕ СПАСАТЕЛЬНЫМ ОДЕЯЛОМ (ОТРАЖАЮЩЕЙ ПЛЕНКОЙ).

2. ОБЕСПЕЧЬТЕ ОРГАНИЗМ ПОСТРАДАВШЕГО ЖИДКОСТЬЮ И «ТОПЛИВОМ»:

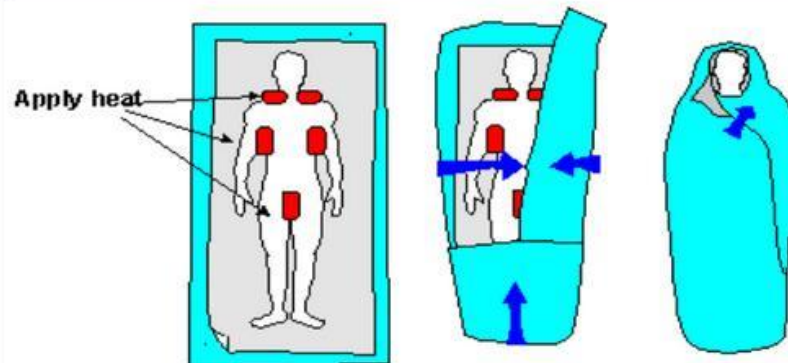
- ДАЙТЕ ПОСТРАДВШЕМО ГОРЯЧИЙ НАПИТОК С САХАРОМ (ПОВТОРЯЙТЕ КАЖДЫЕ 15 МИНУТ).

3. ДОБАВЬТЕ ИСТОЧНИК ТЕПЛА:

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ТЕПЛА КРАЙНЕ ЭФФЕКТИВНО ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА МАГИСТРАЛЬНЫЕ АРТЕРИИ ОРГАНИЗМА:

- НА ШЕЕ (СОННАЯ АРТЕРИЯ)
- ПОД МЫШКАМИ (ПОДМЫШЕЧНАЯ АРТЕРИЯ)
- В ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ (БЕДРЕННАЯ АРТЕРИЯ)

В КАЧЕСТВЕ ИСТОЧНИКОВ ТЕПЛА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ХИМИЧЕСКИЕ ГРЕЛКИ, КОТОРЫЕ СПОСОБНЫ НАГРЕВАТЬСЯ ДО 43.3 ЦЕЛЬСИЯ И РАБОТАЮТ НА ПРОТЯЖЕНИИ ОТ 6 ДО 10 ЧАСОВ.



ВНИМАНИЕ!!! «AFTERDROP» ЭФФЕКТ!!!

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОТОГРЕТЬ КОНЕЧНОСТИ ПОСТРАДАВШЕГО! ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РЕЗКОМУ ПАДЕНИЮ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, В СЛЕДСТВИЕ ПОСТУПЛЕНИЯ ПЕРЕОХЛАЖДЕННОЙ КРОВИ ОТ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ К ВНУТРЕННИМ ОРГАНАМ ПАЦИЕНТА.

«AFTERDROP» ЭФФЕКТА МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ НЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ ПОПЫТОК ПО ОТОГРЕВАНИЮ ПЕРИФЕРИИ, А СОСРЕДОТОЧИТЬ ВСЕ УСИЛИЯ НА ОТОГРЕВАНИИ «ЯДРА».

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ

1



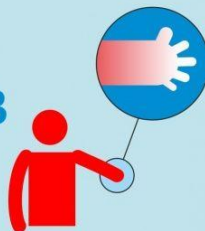
Потеря чувствительности пораженных участков.

2



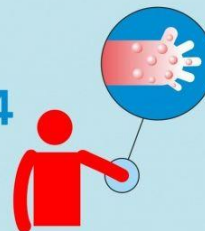
Ощущение покалывания или пощипывания.

3



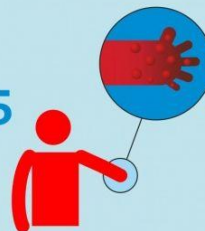
Побеление кожи.
I степень обморожения.

4



Волдыри.
II степень обморожения.

5



Потемнение и отмирание.
III степень обморожения.

Заметно только после отогревания. Возможно через 6-12 часов

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1. Срочно уйдите в тепло (на холоде растирание пораженного участка опасно), снимите холодную одежду.

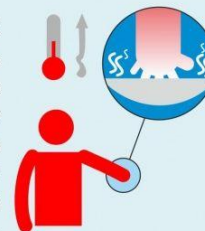


2. На пораженный участок тела наложите теплоизолирующую повязку.

Например: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, клеенка или прорезиненная ткань. Обернуть всю повязку в шерстяную ткань.



3. Пораженный участок тела можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течение 40 минут нежно массируйте пораженный участок.



4. Завернуться в теплое сухое одеяло. Выпить теплый и сладкий чай.



Необходимо отслеживать пораженный участок в течение суток. Если проявились симптомы 2 и 3 степени обморожения, немедленно обратитесь ко врачу

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



1. Растирать обмороженный участок тела снегом (это может вызвать появление микроссадин, через которые возможно проникновение инфекции).



2. Быстро отогреть пораженный участок у костра или в горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженного участка).



3. Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и дает лишь ощущение тепла, но на самом деле не согревает).

Тепловой удар

Тепловой удар происходит от потери большого количества жидкости в жаркую погоду.

- **Признаки теплового удара:**
 - головокружение;
 - тошнота;
 - головная боль;
 - высокая температура тела;
 - рвота;
 - вялость;
 - разбитость;
 - в более тяжелых случаях — обмороки и судороги, потеря сознания, расстройство дыхания.
- **Первая помощь:** нужно срочно переместиться в тень или в проветриваемое помещение, на голову положить лед, смочить холодной водой подмышечные и паховые области, шею, обернуть пострадавшего мокрой простыней.



Укусы змей

Первые минуты после укуса ядовитой змеи

- При укусе ядовитой змеи - на коже остаются две небольшие **красные точки** -от проникновения ядовитых зубов.
- В первые минуты после укуса в этом месте возникает **слабая боль** и **чувство жжения**, **кожа краснеет**, **нарастает отек**.
- Через **2-6 часов** **появляются высокая температура**, **головокружение**, **сухость во рту**, **жажда**, **тошнота**, **рвота**.



Сразу после укуса обеспечить пострадавшему полный покой в горизонтальном положении. Отсосать яд!
При необходимости перенести пострадавшего в удобное, защищенное от непогоды место.
Самостоятельное движение пострадавшего недопустимо!

В первые секунды после укуса, надавливая пальцами, раскройте ранку и начните энергично отсасывать яд ртом. Кровянистую жидкость периодически сплевывайте. Если мало слюны или есть ранки на губах, во рту, следует набрать в рот немного воды (вода разбавляет яд) и отсасывание яда проводить поочередно в течение 15 минут непрерывно. Это позволяет удалить из организма пострадавшего от 20 до 50 процентов яда. Для человека, оказывающего помощь, отсасывание яда совершенно неопасно, даже если во рту у него есть ранки или ссадины. Если пострадавший один, он должен самостоятельно отсосать яд.

Ранку надо продезинфицировать, наложить стерильную повязку, которую по мере развития отека периодически ослаблять, чтобы она не врезалась в мягкие ткани.

Чтобы замедлить распространение яда в организме, ограничьте подвижность пострадавшего. Пораженные конечности иммобилизируйте. При укусе в ногу прибинтуйте ее к здоровой и, подложив что-либо под колени, слегка приподнимите их. При укусе в руку зафиксируйте ее в согнутом положении.

Давайте пострадавшему больше пить чая, бульона, воды (от кофе как возбуждающего лучше отказаться). Усиленное водопотребление способствует выводу яда из организма.

Постарайтесь немедленно доставить пострадавшего, транспортируйте его на носилках в ближайшее медицинское учреждение. Змею желательно отыскать и доставить врачу для опознания. В случае необходимости проводите продолжительное искусственное дыхание и массаж сердца.

Если есть сыворотка, то вводите ее внутримышечно (лучше в область спины) не позже чем через 30 мин после укуса. При укусе гадюки, щитомордника введение сыворотки нецелесообразно.

НЕЛЬЗЯ!

Разрезать место укуса крестообразно или вырезать пораженный участок. Порезы случайными предметами (ножами, осколками стекла) приводят к инфекциям, к повреждению вен, сухожилий.

Прижигать ранку раскаленными на огне предметами, угольями от костра, порохом. Ядовитые зубы змей достигают сантиметра в длину, яд вводится глубоко в мышечную ткань.

Опасно и бесполезно прижигать место укуса едким калием, азотной, серной и карболовой кислотами.

Нельзя накладывать жгут выше места укуса. Наложение жгута на пораженную конечность ухудшает состояние пострадавшего, провоцирует гангренозные явления (особенно при укусах гюрзы, гадюк), повышает возможность летального исхода.

Помните, что алкоголь не является противоядием, а, наоборот, затрудняет выведение яда из организма, усиливает его действие.

Первая помощь при укусах жалящих насекомых (ос, пчел):

1. удаление жала (только у пчел) и по мере возможности выдавливание из ранки ядовитого вещества;
2. прикладывание холода к месту укуса с целью предотвращения дальнейшего всасывания яда и уменьшения болевого синдрома;
3. При ухудшении общего состояния незамедлительное обращение к врачу



При укусе клеща – не пытайтесь самостоятельно вытащить клеща!!! Немедленно обратитесь к врачу



Первая помощь при укусах животного.

Укушенные раны всегда загрязнены различными микроорганизмами, находящимися в полости рта животных и человека. При укусах больных бешенством животных возможно заражение человека. Чаще всего кусают домашние собаки, реже кошки и дикие животные (лисы, волки). Большую опасность представляют укусы животных, больных бешенством (чрезвычайно тяжелым вирусным заболеванием). Вирус бешенства выделяется со слюной больных животных и попадает в организм пострадавшего от укусов через рану кожи или слизистой оболочки. Большинство укусов животных следует считать опасными в смысле заражения бешенством, т.к. в момент укуса животное может не иметь внешних признаков заболевания.

У собак бешенство чаще проявляется сильным возбуждением, расширением зрачков, нарастанием беспокойства. Собака может убегать из дома, набрасываться без лая и кусать людей и животных, проглатывать различные несъедобные предметы. Наблюдаются сильное слюноотделение и рвота. Водобоязнь не является обязательным симптомом болезни.

При оказании первой помощи пострадавшему от укуса животного не следует стремиться к немедленной остановке кровотечения, т.к. оно способствует удалению из раны слюны животного. Рану промывают мыльным раствором, кожу вокруг нее обрабатывают раствором антисептического средства (спиртовым раствором йода, раствором марганцовокислого калия, этиловым спиртом и др.), а затем накладывают стерильную повязку. Пострадавшего доставляют в травматологический пункт или другое лечебное учреждение. Вопрос о проведении прививок против бешенства решает врач.



Бешенство

- смертельно опасное инфекционное заболевание животных и человека

ВИРУС БЕШЕНСТВА

поражает мозг человека,
попадает в кровь
через слюну больного
животного при укусах



Основные переносчики инфекции:



ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ –

лисы, волки, енотовидная собака, ежи, летучие мыши



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ – в основном собаки и кошки

Проявление заболевания у животных

- Вирус БЕШЕНСТВА появляется в слюне зараженного животного за 7-10 дней до появления у него признаков болезни, поэтому человек может заболеть от укуса внешне здорового животного.
- В начале заболевания животное прячется, избегает людей, либо ластится, пытается лизнуть.
- В разгар болезни больные животные чаще всего возбуждены, бросаются на окружающих, хватают предметы, стремятся сорваться с привязи. У них обильно выделяется слюна.
- Болезнь развивается стремительно.
- В последней стадии животное не двигается, погибает в состоянии комы.

Первые признаки болезни у человека

- Всегда начинаются с места укуса: возникает зуд, тянущие боли.
- Появляется общая слабость, головная боль, чувство тревоги, тоски, страха смерти.
- Затем появляются симптомы поражения мозга (водобоязнь, светобоязнь).
- В дальнейшем один только вид жидкости, шум воды, резкое движение, яркий свет приводит к приступу, сопровождающемуся спазмом глотки, судорогами мышц.
- Если больной не погибает в период возбуждения, то смерть наступает от паралича дыхания или остановки сердца.
- Эффективного лечения от бешенства при развитии картины болезни нет.

Что делать при укусе ?

- **В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ** интенсивно промыть место укуса струей мыльной воды
- **КРАЯ РАНЫ ОБРАБОТАТЬ 70%** спиртом или настойкой йода
- **ОБРАТИТЬСЯ В БЛИЖАЙШИЙ ТРАВМПУНКТ**, пройти курс прививок антирабической вакциной или иммуноглобулина не позднее 14 дня после укуса.

СЛЕДЫ МЕДВЕДЯ



Как вести себя в лесу, чтобы не встретить медведя и что делать, если встретил

Передвигайтесь по лесу шумно. Голоса предупредят косяка, что впереди опасность и вероятнее всего свернет с дороги.

Избегайте в лесу участков с высокой травой и лопухами. Передвигайтесь по открытым местам.

Устраивайте привал только на открытых местах с хорошим обзором.

Увидев медведя в отдалении, не приближайтесь к нему, осторожно покиньте это место, обойдите его стороной.

Внимательно следите за чистотой территории, все пищевые отходы сжигайте.

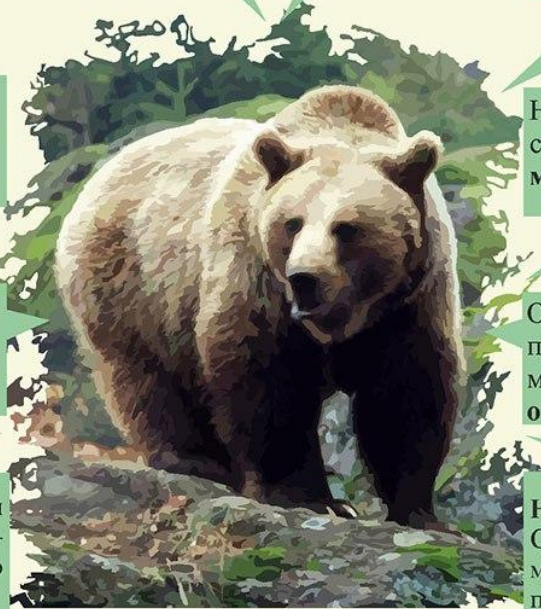
Не передвигайтесь по лесу в сумерках и ночью. Ночь – время медведя!

Отпугнуть косяка можно звоном металлических предметов, криком, хлопками, ракетами.

Отпугивая медведя выстрелами, не пытайтесь стрелять в самого медведя. Медведь подранок еще опаснее!

Категорически нельзя приближаться к медвежатам. Заметив их – немедленно уходите как можно дальше – рядом свирепая медведица.

Нельзя убегать от медведя. Старайтесь сохранять спокойствие, медленно отступайте пятясь. Не поворачивайтесь к медведю спиной.



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

Вне зависимости от размеров медведя, его поведения и внешнего вида, относитесь к нему как к грозному и мощному хищнику, с непредсказуемым поведением.

Обрыв ЛЭП



НЕЛЬЗЯ!

- Приближаться бегом или большими шагами к лежащему на земле проводу.
- Приступать к оказанию помощи, не освободив пострадавшего от действия электрического тока.



Оказывать первую помощь вблизи оборванного провода можно только после отключения питания высоковольтной линии электропередачи. Подходить ближе без средств защиты ближе чем на 8 метров нельзя.

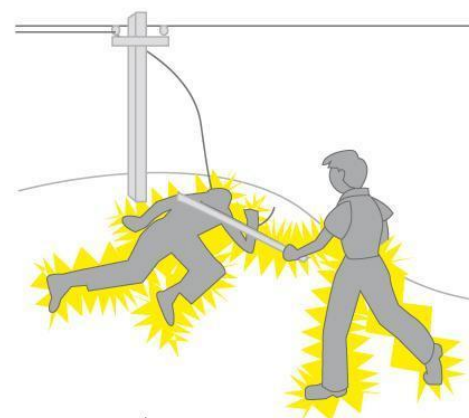
Можно вытаскивать пострадавшего из зоны поражения если есть – диэлектрические перчатки, которые натягивают на рукава одежды, диэлектрические боты.

Обычные резиновые перчатки и обувь от тока напряжением свыше 1000 в не спасут.

Предпринять попытку освободить пострадавшего от напряжения используя средства электрозащиты можно ТОЛЬКО если есть 100% уверенность что это провод низкого напряжения (до 1кВ).



БЕЗОПАСНО



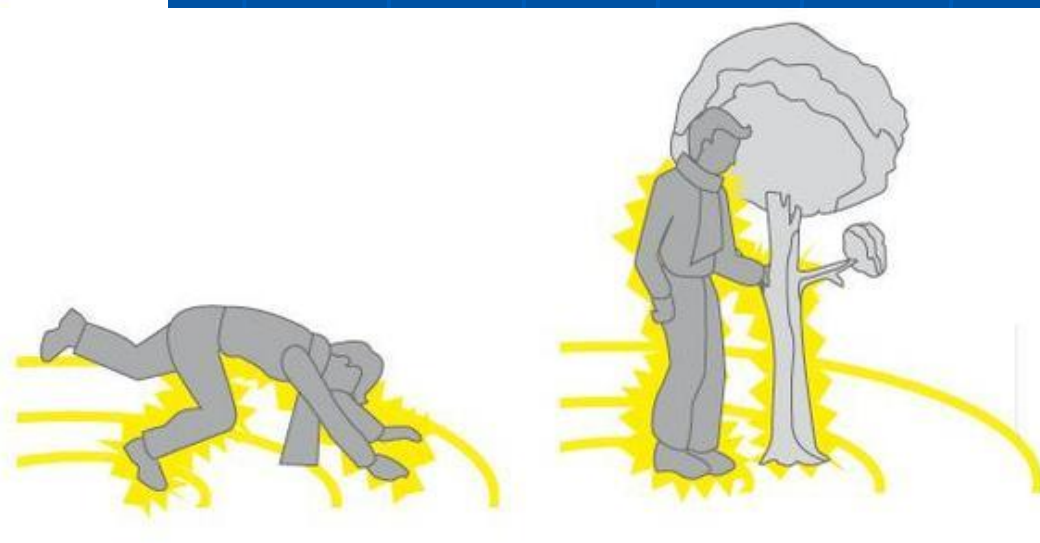
ОПАСНО



НЕБЕРНО



БЕРНО



Опасные растения

БЕЛАДОННА





БЕРЕСКЛЕТ





БУЗИНА



БУЗИНА КРАСНАЯ



БУЗИНА травянистая



ВОРОНИЙ ГЛАЗ



Bezpalatki.ru



ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ



Bezpalatki.ru





© Fialki.ru, 2015

ЛАНДЫШ



ВОРОНЕЦ



Bezpalatki.ru



ВОЛЧЬЕ ЛЫКО



Рис. 37. Вех ядовитый - *Cicuta virosa* L. сем. Сельдерейные – *Ariaceae*.







Вызывают ожоги

Рис. 40. Борщевик Сосновского – *Heracleum sosnowskyi* Manden.
сем. Сельдерейные – *Apiaceae*





**Будьте
предельно
осторожны
перешагивая
поваленные
деревья.**

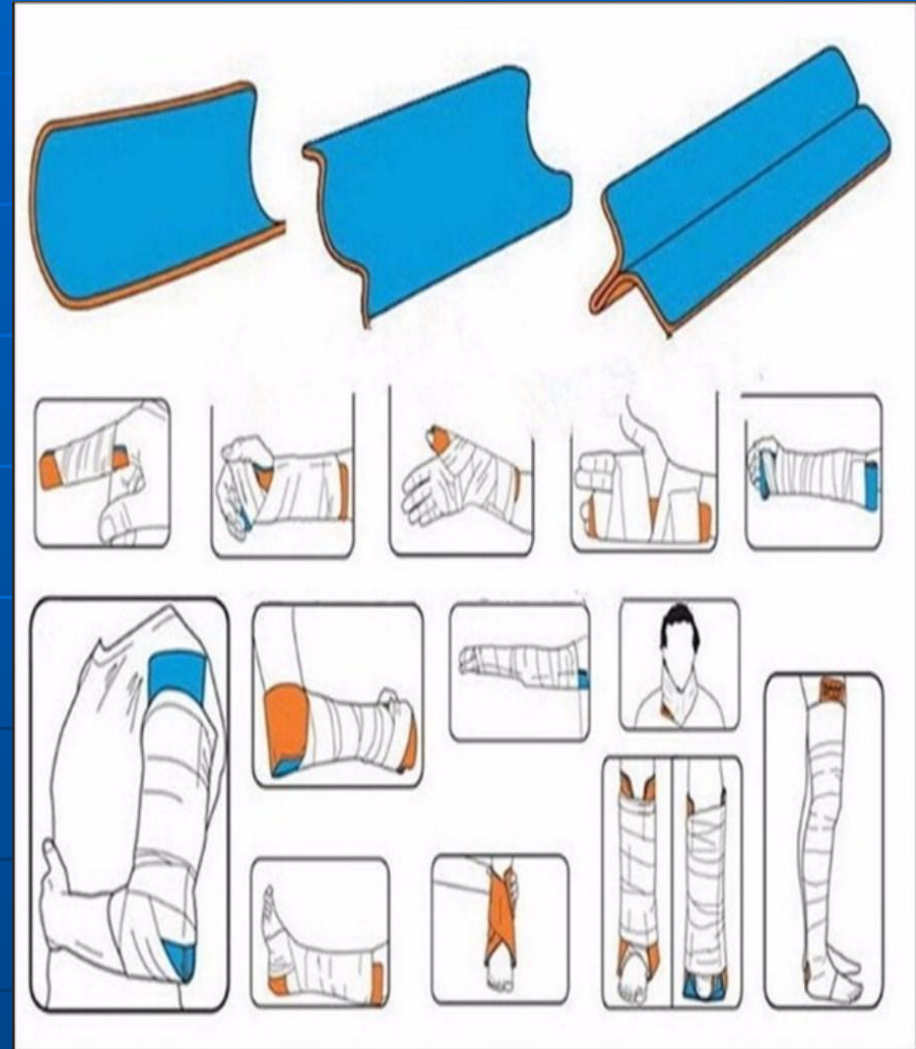
**Падение на
сучёк –
серьёзная
травма !!!**



Переноска пострадавшего. Не надо чудить !!!



Наложение шин

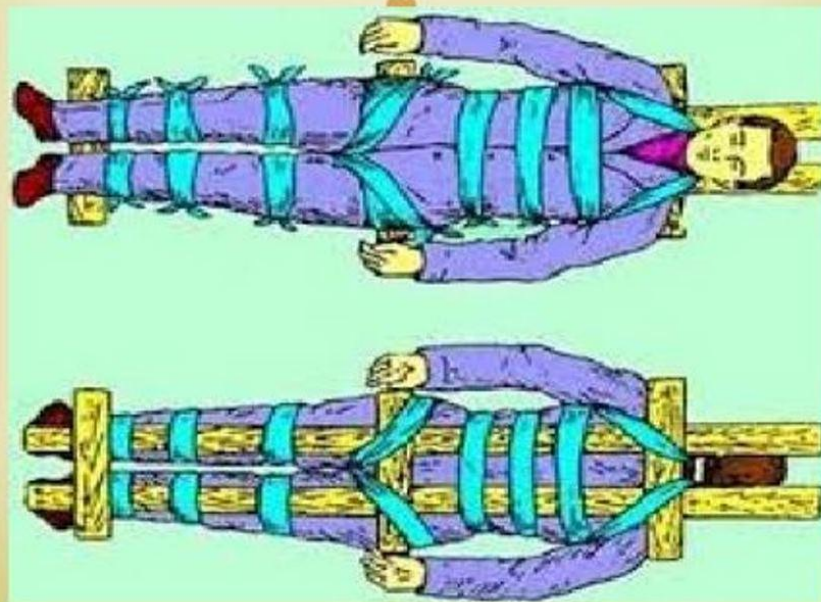


Иммобилизация нижней конечности



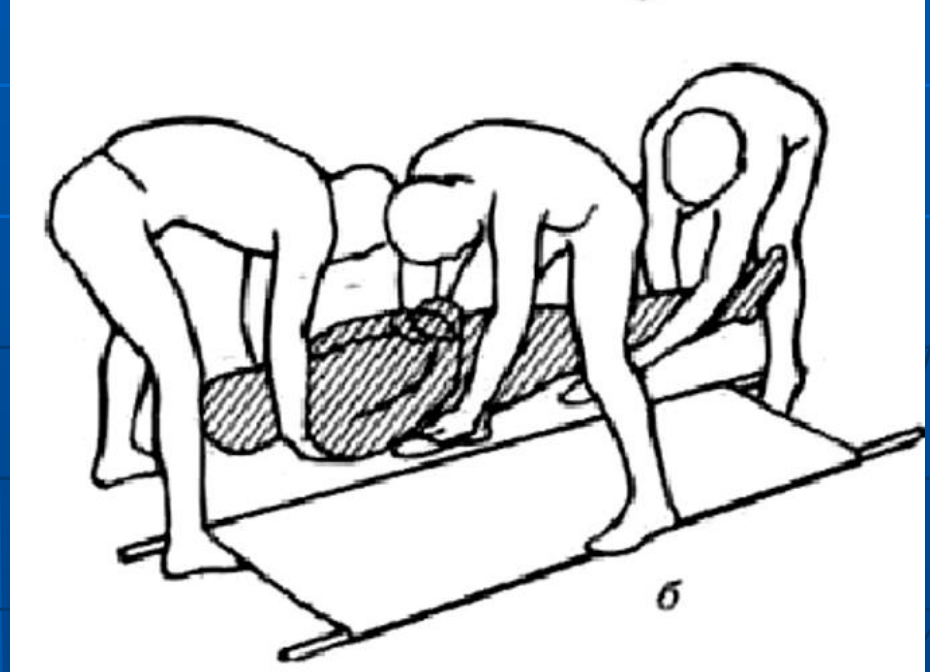
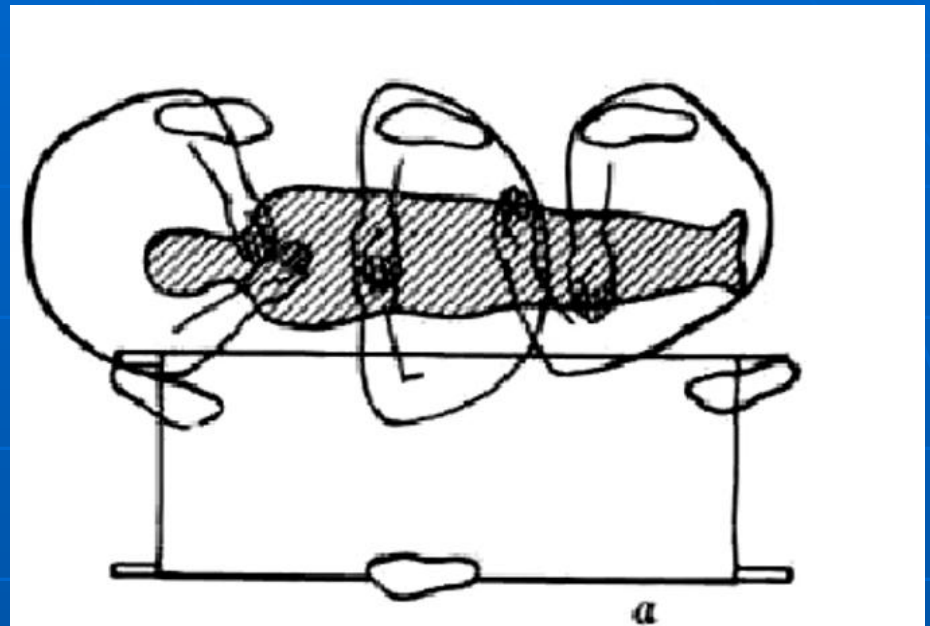
Перелом костей таза

Иммобилизация при переломе позвоночника



Переноска пострадавших

ПОВРЕЖДЕНИЕ	ПОЛОЖЕНИЕ НА НОСИЛКАХ		
Ранения, ожоги нижних конечностей, травмы переднего и боковых отделов туловища. При переломах позвоночника - на щите	<p>На спине горизонтально</p> 	Массивная кровопотеря, шок, угроза развития шока или клиническая смерть	<p>Ноги приподняты</p> 
Травмы головы, мозга, открытые переломы черепа, если сознание сохранено и симптомов шока нет	<p>Голова приподнята</p> 	Повреждение органов грудной полости, особенно при острой дыхательной недостаточности; травмы лица, глаз, челюстей, шеи, груди; переломы костей рук, если нет угрозы шока	<p>Сидя или полусидя</p> 
Открытый перелом черепа	<p>Голова и туловище приподняты</p>  <p>10 - 15°</p>	Переломы костей таза, травмы живота	<p>Голова на подушке</p> <p>Валики под коленями и между ними</p> <p>Фиксирующие повязки</p> <p>Опоры под стопами</p> 
Тяжелый шок или угроза его развития	<p>Ноги выше головы</p>  <p>10 - 15°</p>	Переломы позвоночника с ожогами или ранами спины (на щите). Ранения челюстей, носа, лица с кровотечением	<p>Голова повернута на бок</p> 
		После выведения из тяжелого шока, терминальных состояний, при потере сознания	<p>Лежа на боку</p> 



Мозоли

Даже при небольшом болезненном покраснении – приклеить пластырь.

Мозоль промыть и наложить специальный мозольный пластырь.

Если его нет, то мозоль прокалывается продезинфицированной иглой и обрабатывается антисептиком.

Кожу с области мозоли не удалять, она защищает от инфекции.

Для ускорения заживления на мозоль нанести ранозаживляющий препарат.

Травмы глаз

Первая помощь при травме глаз

1. Тереть глаз нельзя, это вызовет еще большее раздражение. 2. Иностранное тело нужно удалять плотным сухим тампоном или чистым носовым платком. При этом оттягивают вниз нижнее веко (или выворачивают верхнее), убирают чужеродный предмет и промывают глаз теплым свежесваренным чаем или закапывают 2-3 капли альбуцида. 3. Если в домашних условиях удалить иностранное тело не удалось, пострадавшего нужно немедленно доставить к врачу-окулисту.





Если в ране находится инородное тело:

- Нельзя из раны доставать торчащие предметы.
- Зафиксируйте торчащий предмет.
- Обработка раны такая же, как без инородного тела.
- Повязку накладывайте вокруг торчащего предмета.



Мелкие травмы ног



- Промывание хлоргексидином
- Обработка йодом или зеленкой ВОКРУГ раны
- Антисептическая повязка
- **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ** обращение к врачу после возвращения !!!
- Возможные осложнения: сепсис, столбняк, гангрена.

Первая помощь при растяжении СВЯЗОК

Растяжение-это повреждение связок,соединяющих кости в суставе.

- Чаще всего случается растяжение связок голеностопного сустава. Подвернутая нога - часто влечет за собой такого рода травму, которая сопровождается как правило резкой болью в области голеностопного сустава, невозможность наступить на ногу, иногда вследствие повреждения капилляров- образуется синяк-кровоподтек.
- Нужно обеспечить покой поврежденной конечности желательно поместить её на возвышение. Подложить под ногу валик из одежды, подушку. На больное место положить лед, или опустить ногу в холодную воду. Транспортировать больного к врачу для точного определения повреждения. Иногда при сильном растяжении случаются трещины



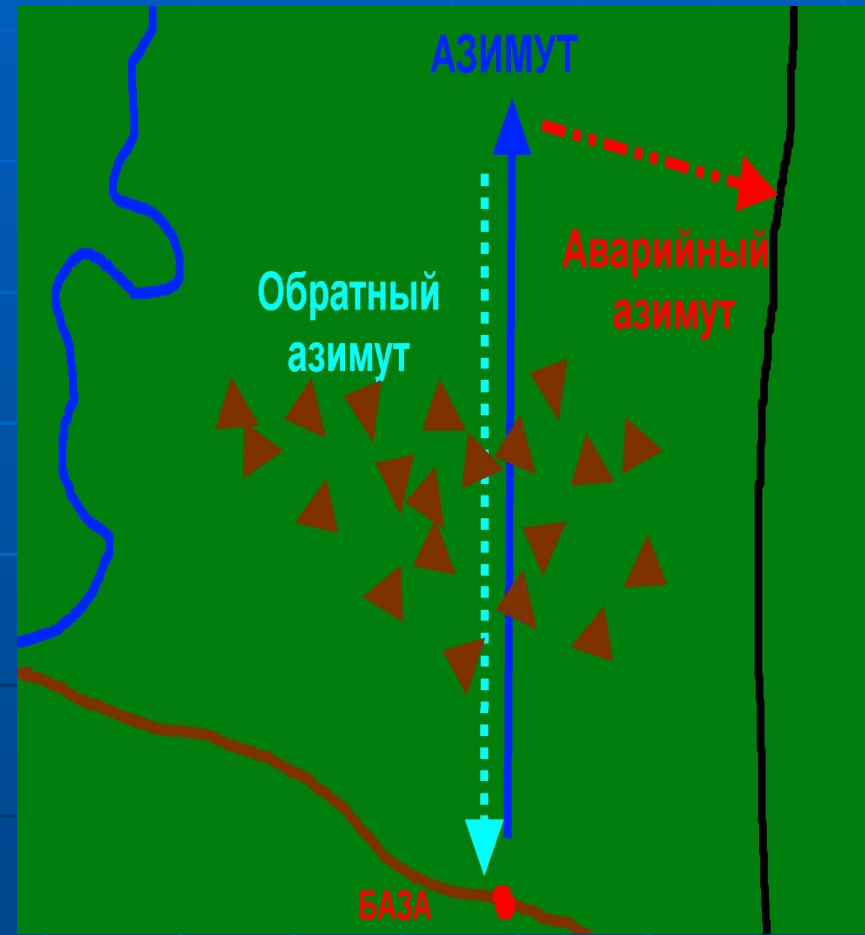
Самозащита

- Разрыв дистанции.
- Дать сигнал в радио эфир «Нападение на группу №», по возможности дать координаты или адрес соседнего дома.
- Применить газовый баллончик.
- При самопоражении:
не вытираться,
а промокнуть салфеткой;
умыться жирным молоком



Чтоб не потеряться самому

- Взять «аварийный» азимут на линейный ориентир.
- Иметь яркую одежду, средства связи, запасные батарейки к навигатору.
- Записать номера телефонов в группе
- При потери группы остаться НА МЕСТЕ, и кричать.
- Отставшего ищет Проводник группы, а не наоборот



Для обсуждения

- При масштабных поисках, сохранить на Базе номера телефонов всех участников ????
- Обязательный доклад о прибытии домой по окончании поиска ???
- Обязательный отдых водителей ???