

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

ТЕЛЕФОНИ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ



 **101** - ПОЖЕЖНА ДОПОМОГА

 **102** - МІЛІЦІЯ

 **103** - ШВИДКА ДОПОМОГА

 **104** - ГАЗОВА СЛУЖБА



СОНЯЧНИЙ/ТЕПЛОВИЙ УДАР



Вірогідність отримати у спеку сонячний або тепловий удар найбільша у дітей та людей, які страждають серцево-судинними захворюваннями



СИМПТОМИ:

Тепловий удар:

- втрата свідомості;
- збільшення зниць;
- носова кровотеча;
- блювота, жага;
- утруднене дихання;
- пришвидшений пульс;
- підвищення температури тіла до 39°C;
- біль у м'язах;
- суха та гаряча шкіра.



Сонячний удар:

- сильний головний біль;
- потемніння в очах;
- запаморочення;
- нудота;
- почервоніння шкіри.

ПЕРША ДОПОМОГА:

- перенести постраждалого в затінок, або в прохолодне приміщення;
- зняти одяг, розв'язати пасок;
- вкласти людину на спину, при тепловому ударі голову підняти, при сонячному опустити;
- тіло обтерти холодною водою, обгорнути вологим простирадлом;
- на голову покласти холодний компрес;
- дати випити холодний напій.

ЯК КРАЩЕ ПЕРЕНЕСТИ СПЕКУ:



Уникати тривалого перебування на сонці



Знизити фізичні навантаження



Скоротити споживання алкоголю



Відмовитися від куріння



Скоротити кількість їжі



Пити воду (1,5 - 2,5 л на добу)



Виставляти температуру на кондиціонері 23 - 26°



Частіше приймати душ



Прикривати родимки і родимі плями



Носити легкий, вільний одяг з натуральних тканин

Нещасний випадок — це

збіг обставин,
внаслідок
яких людина
травмується
або гине.



Травмування можливе внаслідок дій

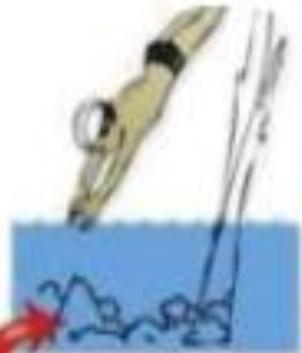


Приклади нещасних випадків

- травми,
- гострі професійні захворювання та отруєння,
- теплові удари, опіки, обмороження, утоплення,
- враження електричним струмом, блискавкою,
- ушкодження в наслідок аварій, пожеж, стихійних лих,
- контакту с тваринами, комахами та іншими представниками фауни и флори.



Щоб уникнути нещасних випадків, не можна:



Стрибати з обривів і веж, не перевіривши дно



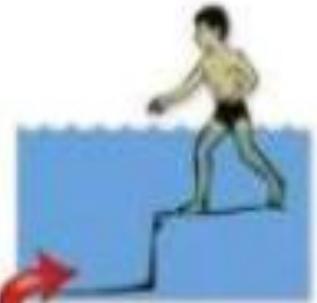
Запливати за буйки або намагатися перепливати водоймища



Влаштувати на воді небезпечні ігри



Далеко відпливати від берега на надувних матрацах і кругах, якщо ви не умієте плавати



Купатися в неустановлених місцях



Залишати без нагляду дітей, що стоять біля води



Купатися у воді при температурі нижче 18°C



Подавати хибні сигнали тривоги



Кататися на саморобних плотях



Підпливати до суден, човнів і катерів, що близько проходять



ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ



ЦЕ ПОВИНЕН КОЖЕН *ЗНАТИ*

1 ОСНОВНІ ОЗНАКИ ПОРУШЕННЯ ВАЖЛИВИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

ОЗНАКА	ЯКЩО ЛЮДИНА ЖИВА	В РАЗІ СМЕРТІ
ПУЛЬС	ВИЗНАЧАЄТЬСЯ НА ШІЙ ЗБОКУ І ВИЩЕ АДАМОВОГО ЯБЛУКА ПРИ ТИСНЕННЯМ ДВОХ ПАЛЬЦІВ	НЕ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ
СЕРЦЕВІ СКОРОЧЕННЯ	ВИЗНАЧАЮТЬСЯ ПРОСЛУХОВУВАННЯМ ГРУДНОЇ КЛІТИНИ	НЕ ВИЗНАЧАЮТЬСЯ
ДИХАННЯ	ВИЗНАЧАЄТЬСЯ НА ОКО ПО РУХУ ГРУДНОЇ КЛІТКИ, КРИЛ НОСА, ГУБ, ДЗЕРКАЛО, ПІДНЕСЕНЕ ДО РОТА, ПІТНІЄ, ПУШИНКА, ТОНКА НИТКА, ПІДНЕСЕНІ ДО РОТА АБО НОСА, КОЛИВАЮТЬСЯ	ВІДСУТНЄ
РЕАКЦІЯ ЗІНИЦЬ НА СВІТЛО	ЗІНИЦЯ ВУЗЬКА, НА СВІТЛО ЗВУЖУЄТЬСЯ	ЗІНИЦЯ ШИРОКА НА СВІТЛО НЕ РЕАГУЄ
РЕФЛЕКС РОГІВКИ ОКА	ПРИ ДОТОРКАННІ ДО РОГІВКИ КІНЧИКОМ ХУСТКИ ПОВІКИ ЗДРИГАЮТЬСЯ	РЕФЛЕКС ВІДСУТНІЙ
ПОМІРНЕ ПЕРЕТЯГУВАННЯ РУКИ ВИЩЕ ЛІКТЯ	ВЕНИ НИЖЧЕ ДЖГУТА НАБУХАЮТЬ	ВЕНИ БЕЗ ЗМІН

2 ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ТА ЇЇ ПРИЙОМИ СТОСОВНО ХАРАКТЕРУ ОТРИМАННЯ ПОТЕРПІЛИМ УШКОДЖЕНЬ

3 ОСНОВНІ СПОСОБИ ПЕРЕНЕСЕННЯ ТА ЕВАКУАЦІЇ ПОТЕРПІЛИХ

ЦЕ ПОВИНЕН КОЖЕН *ВМІТИ*



- *ОЦІНЮВАТИ СТАН ПОТЕРПІЛОГО ТА ВИЗНАЧАТИ, ЯКОЇ ДОПОМОГИ В ПЕРШУ ЧЕРГУ ВІН ПОТРЕБУЄ;*
- *ЗАБЕЗПЕЧУВАТИ ВІЛЬНУ ПРОХІДНІСТЬ БЕРХНІХ ДИКАЛЬНИХ ШЛЯКІВ;*
- *ВИКОНУВАТИ ШТУЧНЕ ДИХАННЯ ТА ЗАКРИТИЙ МАСАЖ СЕРЦЯ І ОЦІНЮВАТИ ЇХ ЕФЕКТИВНІСТЬ;*
- *ТИМЧАСОВО ЗУПИНЯТИ КРОВОТЕЧУ НАКЛАДЕННЯМ ДЖГУТА, ТИСНУЧОЇ ПОВ'ЯЗКИ, ПАЛЬЦЕВИМ ПРИ ТИСНЕННЯМ СУДИН;*
- *НАКЛАДАТИ ПОВ'ЯЗКУ ПРИ УШКОДЖЕННЯХ – ПОРАНЕНІ, ОПІКУ, ОБМОРОЖЕННІ, УДАРИ;*
- *ІММОБІЛІЗОВАТИ УШКОДЖЕНУ ЧАСТИНУ ТІЛА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КІСТОК, ВАЖКОМУ УДАРИ, ТЕРМІЧНОМУ УРАЖЕННІ, ПОРАНЕНІ;*
- *НАДАВАТИ ДОПОМОГУ ПРИ ТЕПЛОВМУ ТА СОЛЯЧНОМУ УДАРАХ, УТОПЛЕНІ, ГОСТРОМУ ОТРУЄННІ, БЛЮВАННІ, ПРИ ВТРАТІ СВІДОМОСТІ;*
- *ВИКОРИСТОВУВАТИ ПІДРУЧНІ ЗАСОБИ ПРИ ПЕРЕНЕСЕННІ, НАВАНТАЖЕННІ ТА ТРАНСПОРТУВАННІ ПОТЕРПІЛИХ;*
- *ВИЗНАЧАТИ ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИВЕЗЕННЯ ПОТЕРПІЛОГО НА МАШИНІ ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ АБО НА ПОПУТНОМУ ТРАНСПОРТІ;*
- *КОРИСТУВАТИСЯ АПТЕЧНОЮ ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ.*

ПЕРША ДОПОМОГА АЛГОРИТМ ДІЙ



Оглянути місце події та впевнитись у тому, що воно безпечне



Оцінити стан потерпілого



За необхідності викликати бригаду екстреної медичної допомоги та інші екстрені служби



Оцінити наявність критичних кровотеч та зупинити їх



Забезпечити прохідність дихальних шляхів



За необхідності розпочати серцево-легеневу реанімацію
Якщо у потерпілого відсутні ознаки життя та критичної кровотечі або ви вже її ліквідували



Перевести потерпілого у стабільне положення
(на боці, обличчям до себе, рука під головою, нога зігнута в коліні). Якщо не йдеться про підозру на травми хребта та кісток тазу і серцево-легенева реанімація була вдалою



Не залишати потерпілого та контролювати його стан до прибуття екстрених служб



ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС СИЛЬНОЇ ЗЛИВИ

1



Відстежуйте прогнози погоди. Перевіряйте соціальні мережі – там можна швидше дізнатися про проблеми на вулицях

2



Краще не виходити без потреби з приміщення. Проте, якщо немає можливості залишитися – зарядіть ваші ноутбуки, планшети і телефони

3



Намагайтеся не заходити в місця, де є сильний потік води, або стоїть вода. Самі такі місця можуть бути глибокими або містити небезпечні предмети

4



Не стійте під високими деревами або стовпами

5



Допомагайте людям поруч, але в екстремальних ситуаціях – викликайте рятувальників!

6



Надворі під час грози не користуйтеся мобільними телефонами, окрім випадків, коли вам потрібно викликати допомогу

7



Якщо негода застала вас за кермом, намагайтеся знайти місце для паркування і залиште автомобіль у безпечному місті. Якщо можливості паркування немає – продовжуйте їхати, але зменшіть швидкість та увімкніть фари.

Профілактика грипу

Всеукраїнське Лікарське Товариство, Громадська Рада МОЗ України та Центри здоров'я на час епідемії грипу для попередження зараження вірусом
РЕКОМЕНДУЮТЬ КОЖНОМУ:



Підвищуйте опірність вашого організму, регулярно вживаючи часник, цибулю, чаї з шипшини та чорної смородини

Змащуйте слизову оболонку носа оксоліновою маззю, вазеліном чи іншими жирними мазями

1-2 рази на день полощіть горло та промивайте ніс теплою соляною водою

Регулярно мийте руки з милом та провітрюйте приміщення, де ви знаходитесь

Уникайте місць скупчення людей, масових заходів, переохолодження

Регулярно користуйтеся марлевими пов'язками, змінюючи їх кожні 3-4 години

РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо профілактики гострих кишкових інфекційних захворювань та харчових отруєнь



НЕ купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб



Зберігати продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін



При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно ретельно помити питною водою.



Обов'язково мити руки з милом та дотримуватися особистої гігієни



НЕ вживати незнайомі та підозрілі гриби, ягоди, трави та інші рослини



НЕ вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх якості та з простроченими термінами споживання



Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами



У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи

*Дякую за увагу!
Будьте здорові!!!*

