

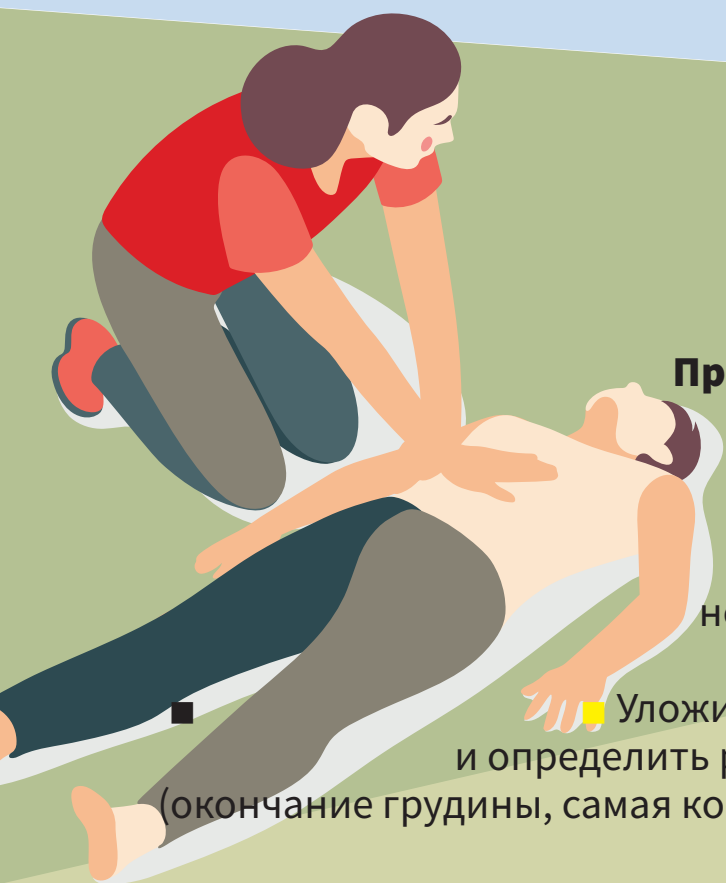
Основы оказания первой помощи

Искусственное дыхание – наиболее эффективное первичное реанимационное мероприятие.

Необходимо:

- повернуть голову пострадавшего набок, чтобы убедиться в проходимости верхних дыхательных путей и носовых ходов;
- запрокинуть голову, удерживая его шею рукой;
- зажав нос пострадавшего пальцами, губами прижаться к его губам и сделать сильный выдох в легкие.

Если при этом его грудная клетка увеличилась, значит, вы все делаете правильно.



НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

При наличии у пострадавшего пульса и дыхания выполнять непрямой массаж сердца не нужно!

- Если у пострадавшего отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца в следующей последовательности.
- Уложить человека на твердую поверхность и определить расположение мечевидного отростка (окончание грудины, самая короткая и узкая ее часть) и приложить к нему ладонь на 2–4 см выше.
- Надавливания на точку компрессии должны происходить строго основанием ладони. Пальцы соприкоснуться с грудью пострадавшего не должны!
- Производить ритмичные толчки строго вертикально! При этом грудная клетка пострадавшего должна прогибаться на 3–4 см.

Алғашқы көмек көрсету негіздері

Жасанды тыныс алу – ең тиімді алғашқы реанимациялық шара.

ОЛ ҮШІН МЫНАЛАРДЫ ЖАСАУ ҚАЖЕТ:

- Жоғарғы тыныс жолдарының және мұрын жолдарының өткізгіштігіне көз жеткізу үшін зардап шегушінің басын қырына бұру;
 - Мойнын қолмен ұстап тұрып, басты шалқайту;
 - Зардап шегушінің мұрнын саусақтарыңызбен қысып, ерніңізді оның ерніне басыңыз, өкпесіне қатты дем салыңыз.
- Егер оның кеудесі үлкейген болса, онда сіз бәрін дұрыс істеп жатырсыз.



ЖҮРЕКТІ ҚИСЫҚ УҚАЛАУ.
Зардап шегушінің тамыр соғысы және тынысы бар болса, қисық уқалаудың қажеті жоқ!

- Бұл әдіс жүректің жиырылуын қалпына келтіруге көмектеседі, онсыз ол қанды айдамайды және дене тіндеріне оттегі түспейді. Егер зардап шегушінің тамыр соғысы жоқ болса, жүрекке қисық уқалауды келесі тәртіппен жасау қажет.
- Адамды қатты жазыққа жатқызып, қылыш тәрізді өсіндінің орналасуын анықтау керек (төс сүйегінің аяқталатын жері, оның ең қысқа және тар бөлігі) және оған алақанды 2-4 см жоғары қою қажет.
- Компрессия нүктесін басу қатаң түрде алақанның негізімен жасалуы керек. Саусақтар зардап шегушінің төсіне тимеу керек!
- Бір қалыпты ырғақты соққылар тек тігінен жүргізіледі. Бұл ретте зардап шегушінің кеуде қуысы 3-4 см бүгілуі керек.

Основы оказания первой помощи



ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ

Нельзя вытаскивать из поврежденного места любые инородные тела. Это может привести к тому, что человек истечет кровью.

- Кровотечение бывает венозное (необходимо наложить асептическую повязку);
- капиллярное (наложить на рану марлю, поверх нее несколько слоев ваты и туго забинтовать);
- артериальное (зажать артерию пальцем)

ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ КОНЕЧНОСТЕЙ

лучшим способом считается наложение жгута. Накладывать его следует чуть выше раны на мягкую подкладку. При этом надо запомнить или записать время (жгут может находиться на теле не больше часа)



ОЖОГ

- В первую очередь необходимо устранить поражающий фактор (огонь, кипяток, электрический ток и т. д.).
- Затем снять одежду, обмыть рану прохладной водой и наложить стерильную повязку и холод.
- Нельзя отдирать одежду с места ожога! Нужно очень осторожно и аккуратно обрезать ткань вокруг него.

НЕ НУЖНО «ЧИСТИТЬ» РАНУ: заливать ее зеленкой, йодом, спиртом! Для того чтобы продезинфицировать, нужно всего лишь аккуратно удалить имеющиеся по ее краям загрязнения.

Алғашқы көмек көрсету негіздері



ҚАН КЕТУДІ ТОҚТАТУ

Зақымдалған жерден кез келген бөгде заттарды шығаруға болмайды.

Бұл адамнан қан кетуіне әкелуі мүмкін.

- Қан кету веноздық (асептикалық таңғыш салу керек).
- Капиллярлық (жараға дәке салып, оның үстіне мақта жүнінің бірнеше қабатын салып, мықтап таңу қажет).
- Артериялық (артерияны саусақпен қысу керек).

АЯҚ-ҚОЛДЫҢ ЗАҚЫМДАНУЫ

кезінде бұрау салу ең жақсы әдіс болып саналады. Оны жарадан жоғары жұмсақ төсемге салу керек.

Бұл ретте уақытты есте сақтау немесе жазып қою керек (бұрау адамның денесінде бір сағаттан аспайтын уақыт болуы мүмкін).



КҮЙІК

■ Ең алдымен, зақымдайтын факторды (от, қайнақ су, электр тоғы және т.б.) жою қажет.

■ Содан кейін киімді шешіп, жараны салқын сумен жуып, стерильді таңғыш салып, суық қою керек.

■ Күйік орнынан киімді сыдыруға болмайды! Оның айналасындағы матаны өте абайлап және ұқыптап кесу керек.

ЖАРАНЫ «ТАЗАРТУДЫҢ»: оған жасыл дәріні, йод, спирт құюдың қажеті жоқ! Заласыздандыру үшін оның шеттеріндегі кірлерді ұқыптап алып тастау керек.

Дұрыс тамақтану ережелері

Күніне кемінде бес рет тамақтану керек (таңғы ас, екінші таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі тағам, кешкі ас және екінші кешкі ас).

Ұйықтар алдында артық тамақ ішпеген дұрыс, кешкі астың құнарлық мөлшері тағамның күнделікті құнарлығының 25% аспауы керек.

Асқа дәрумендер мен микроэлементтерге бай (жасылкөк, жидек, бал, дәрумен және микроэлементтермен байытылған нан, ашытылған сүт өнімдері және т. б.) тағамдарды қосу керек.

Бұқтырылған, қайнатылған, буға пісірілген, қыздырып пісірілген, қуырылған және өз шырынына пісірілген тағамдарды таңдаған жөн.

Қантты күніне екі ас қасыққа, тұзды бір шай қасыққа дейін азайту керек.

Дәм күшейткіштері мен бояғыштары бар тағамдарды рационнан алып тастау қажет – тұзы көп (шұжық өнімдері, консервілер, фастфуд және т. б.).

Қант көздерін (кәмпит, шоколад, вафли, печенье, тоқаштар) тұтынуды азайту қажет, оларды жеміс пен жаңғақтарға ауыстырған жөн.



Правила здорового питания

Принимать пищу следует не менее пяти раз в день (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин).

Не переедать на ночь, калорийность ужина не должна превышать 25% от суточной калорийности пищи.

Добавлять в рацион блюда и продукты с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (зелень, ягоды, мед, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция и т. д.).

Отдавать предпочтение тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.

Сократить количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до одной чайной ложки.

Исключить из рациона продукты с усилителями вкуса и красителями – источниками большого количества соли (колбасные изделия, консервы, фастфуд и др.)

Сократить до минимума потребление продуктов – источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, булочки), заменить их на фрукты и орехи.



Не делай сам, останови другого!



МИФ ПЕРВЫЙ. Попробуй – пробуют все. Это неправда!

Наркомания – это тяжелейшее заболевание, возникающее в результате формирования и развития психической и физической зависимости от наркотиков.



МИФ ВТОРОЙ. Попробуй – вредных последствий не будет. И это ложь! Пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного-двух приемов.



МИФ ТРЕТИЙ. Попробуй – если не понравится, прекратишь прием. Нет! Физическая зависимость наступает незаметно и достаточно быстро.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ. «Безвредные» легкие наркотики. Их нет и никогда не было!

**НАРКОТИКИ НЕ КРУТО!
СЕГОДНЯ МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**

Өзін де олай істеме, басқаны да тоқтат!



БІРІНШІ ҚИЯЛ. Есірткіні бәрі де қолданады – сен де қолданып көр. Бұл жалған!

ЕКІНШІ ҚИЯЛ. Есірткінің зиянды салдары жоқ. Бұл да жалған! Кейбір есірткіге деген құмарлық бір-екі қолданғаннан кейін-ақ пайда болуы мүмкін.



ҮШІНШІ ҚИЯЛ. Есірткіні қолданып көр, егер ұнамаса, қолданбай-ақ қоясың. Жоқ! Физикалық тәуелділік білінбей, тез пайда болады.

ТӨРТІНШІ ҚИЯЛ. «Зиянсыз» жеңіл есірткі. Ондай есірткі жоқ және ешқашан болған емес!



**ЕСІРТКІ МҮЛДЕМ КЕРЕМЕТ ЕМЕС!
БҮГІН ДЕНІ САУ БОЛУ СӘНДІ!**