

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!**

Запомни сам и подскажи другому!



МИФ 1

Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка, которая очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптом этой страшной болезни – зависимость от употребления наркотиков, играющих в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, она приводит к ранней и мучительной смерти, поскольку изменения в организме становятся необратимыми.

МИФ 2



НАРКОМАНИЯ ИЗЛЕЧИМА. Неправда! Иногда болезнь переходит в скрытую форму, и стоит только после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как она вспыхивает снова, приобретая еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздерживающийся от употребления наркотиков, является хронически больным человеком.

Есіңе сақта және басқаларға айт!



Бірінші қиял

Есірткіні қолданған адам ауру емес, ол жай ғана еркелік, жаман әдет, ол көп ұзамай нашақорлық деп аталатын аурудың пайда болуына әкеледі. Бұл қорқынышты дерттің негізгі симптомсы – ауа, су және тамақтың адам ағзасындағы метаболизмде атқаратын рөлі қандай болса, есірткіні қолдануға деген тәуелділік те сондай болады. Егер бұл дертті уақытында тоқтатпаса, адам ағзасындағы өзгерістер қайтымсыз болғандықтан, ол адамның ерте жаста, қатты ауырып, қайтыс болуына әкеледі.

Екінші қиял



НАШАҚОРЛЫҚТЫ ЕМДЕУГЕ БОЛАДЫ. Өтірік! Кейде ауру жасырын түрге ауысып, ұзақ уақыт емделгеннен кейін адам есірткіні бір рет қолданып көрсе, ауру қайтадан өршіп, одан да ауыр формаға ауысады. Сондықтан нашақор тіпті ұзақ уақыт бойы есірткіден бас тартса да, созылмалы ауруға шалдыққан науқас деп саналады.

Запомни сам и подскажи другому!

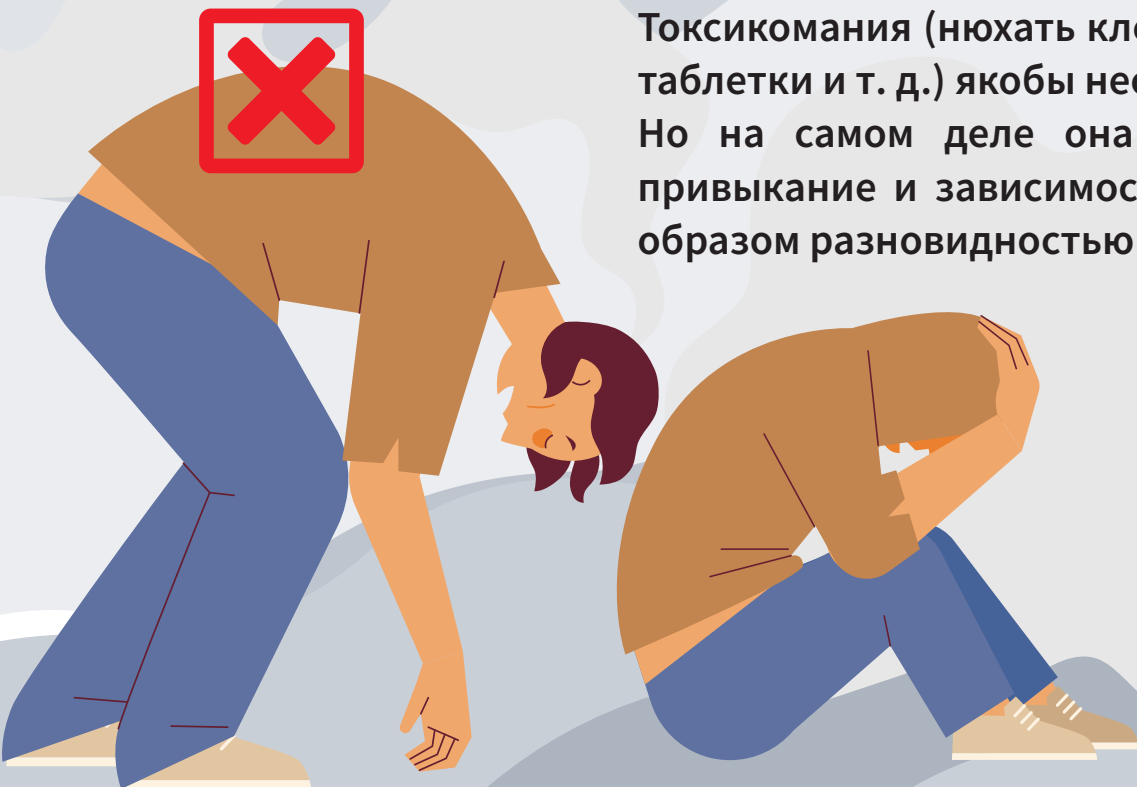
МИФ 3

Наркотиком могут поделиться просто так, по «доброте душевной». Есть такая поговорка: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает к ним, и тогда с него начинают требовать деньги. С каждым разом требуется все больше наркотика и денег соответственно тоже. И вот уже для того чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам других людей. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.



МИФ 4

Токсикомания (нюхать клей, краску, глотать таблетки и т. д.) якобы неопасна. Но на самом деле она также вызывает привыкание и зависимость, являясь таким образом разновидностью наркомании.





Есіне сақта және басқаларға айт!

Үшінші қиял

Адам есірткімен жай ғана, «мейірімді» болғандықтан бөліседі. «Тегін ірімшік тек тышқанның қақпанында ғана болады» дегендей, есірткі алдымен адамдарға тегін ұсынылады, ал оған үйренгенде, олардан ақша талап етіле бастайды. Күннен-күнге есірткі мен ақшаның қажеттілігі де өседі. Күнделікті дозасын алу үшін нашақор басқа адамдарды есірткі қолдануға үйрете бастайды, себебі есірткіге үйреткен әрбір адам үшін, ол есірткі дозасын тегін алады.



Төртінші қиял

Токсикомания (желімді, бояуды иіскеу, дәрі-дәрмек жұту және т. б.) қауіпті емес. Бірақ іс жүзінде ол нашақорлықтың бір түрі болып табылады, өйткені әуестік пен тәуелділікті тудырады.



Как устроен Вейп?

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ПАРЕНИЯ?

Глицерин
Пропиленгликоль (E1520)
Ароматические добавки
Никотин (не всегда)

Вейперы считают, что курение электронных сигарет не несет вред здоровью, не опасно, так как при нем не выделяются смолы.

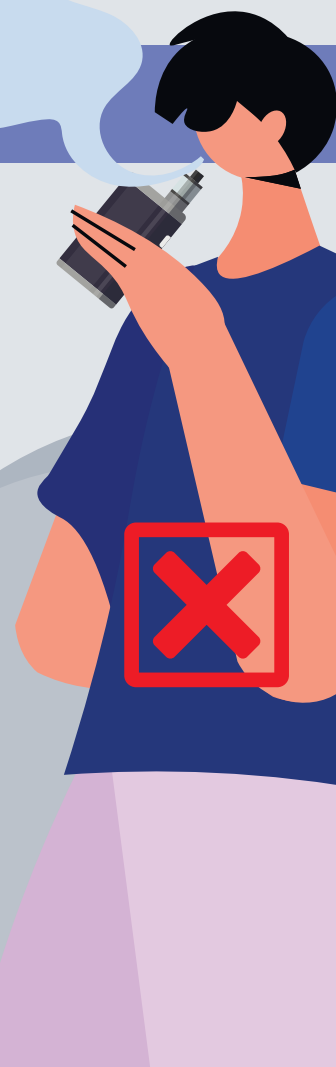
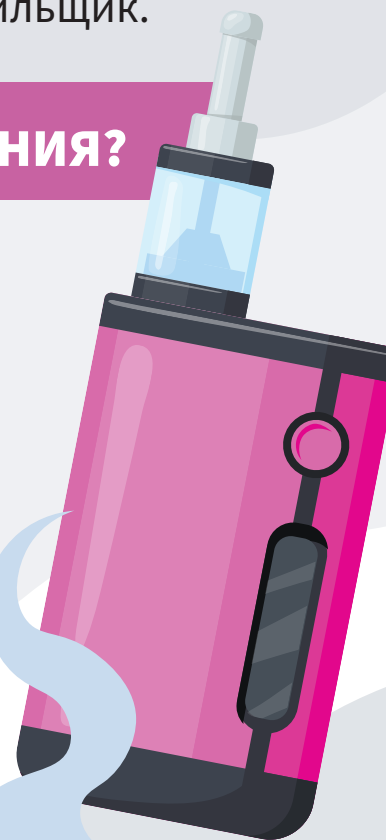
НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.

ЧТО МЫ ИМЕЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ?

В выделяющемся при курении электронных сигарет паре **СОДЕРЖИТСЯ 31 ОПАСНОЕ ВЕЩЕСТВО.**

В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную. Такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о его составе.

При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ **ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ.**



Вейп неден құрылған?

Вейпті ингалятормен салыстыруға болады, онда сұйықтық қайнаған кезде темекі шегуші дем алатын бу пайда болады.

БУЛАНУ СҰЙЫҚТЫҒЫ НЕДЕН ТҰРАДЫ?

Глицерин
Пропиленгликоль (E1520)
Хош иісті қоспалар
Никотин (әрқашан емес)

Вейперлер электронды темекі шегудің денсаулыққа зияны жоқ, қауіпті емес деп санайды, өйткені темекі шегу кезінде шайыр бөлінбейді.

Бірақ канцерогенді шайырлардың болмауы бу құрылғысын мүлдем қауіпсіз ете алмайды.

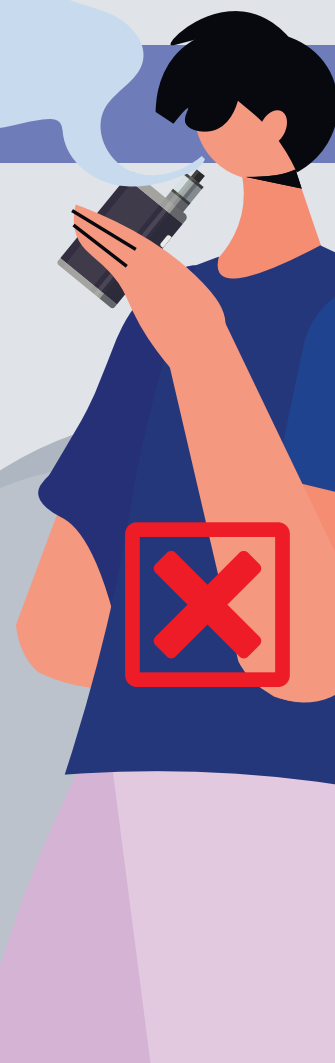
ШЫН МӘНІНДЕ ОНДА НЕ БАР?

Электрондық темекі шегу кезінде бөлінетін будың **ҚҰРАМЫНДА 31 ҚАУІПТІ ЗАТ БАР.**

Кейбір жағдайда электронды темекі сұйықтығы қолмен дайындалады. Мұндай сұйықтық бірнеше есе арзан және барлығына қол жетімді.

Мұндай өнімде құрамы туралы ақпарат болмайды.

Булануға арналған құрылғының аккумуляторын қыздыру кезінде бөлінетін канцерогенді заттардың концентрациясы **АЙТАРЛЫҚТАЙ АРТАДЫ.**





Воздействие вейпа на организм:

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ КУРИЛЬЩИК ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ.

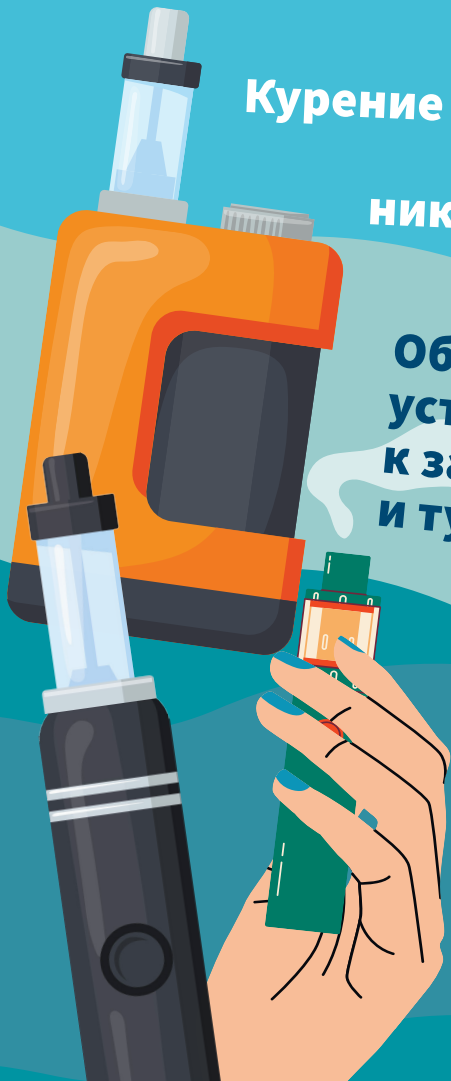
Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.

Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца. Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение, способствует появлению гнойников, вызывает нарушения работы печени и почек.

Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.

Общее пользование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Известно о случаях взорвавшихся около лица электронных сигарет из-за перегрева аккумулятора.





Ағзаға ететін әсері:

ӘРБІР ЭЛЕКТРОНДЫҚ ҚҰРЫЛҒЫЛАРДЫ ШЕГУШІ МЫНАНЫ БІЛУГЕ МІНДЕТТІ:

Бу шығаратын құрылғыларды шегу әдеттегі темекі шегудің баламасы емес.

Электрондық құрылғыларды шегу қатерлі ісік, өкпе және жүрек ауруларын тудыруы мүмкін. Пропиленгликоль ағзада жиналып, аллергиялық реакцияларды, тітіркенуді тудырады және іріңдеуге ықпал етеді, бауыр мен бүйректің дұрыс жұмысын істеуін бұзады.

Электрондық құрылғыларды шегу никотинге тәуелділікті жоққа шығармайды.

Бір құрылғының жалпы қолданылуы – гепатит пен туберкулезді жұқтыруға әкелуі мүмкін.

Аккумулятордың қызып кетуіне байланысты электронды темекілердің беттің жанында жарылған кейбір жағдайлары туралы белгілі.

