

Правила поведения во время стихийных бедствий природного характера, на водных объектах и в условиях высоких температур летнего периода

Уважаемые ребята, наступает летняя пора, пора летних каникул, самая желанная пора для всех ребят. Каждый ждет это время с нетерпением, в предвкушении интересного отдыха, веселых развлечений и новых знакомств.

Чтобы летний отдых пошел на пользу и не принес огорчения, необходимо соблюдать правила личной безопасности, быть предельно внимательными и знать, как можно помочь себе или ближнему в экстремальной ситуации.

Правила поведения при грозе

- * Для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньший контакт с землей. Наиболее безопасной позой считается следующая: присесть, ступни поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени.
- * Можно сесть или встать на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак.
- * Не располагайтесь во время грозы рядом с железнодорожным полотном, у водоема, у высотного объекта без молниеотвода.
- * Не касайтесь головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций.
- * В зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5 - 2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП.
- * Не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками, не располагайтесь вблизи молниезащитного заземления.
- * Обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется.
- * Во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим.

- * Незамедлительно вызовите пожарных и спасателей в случае возникновения пожара от удара молнии, постарайтесь ликвидировать его своими силами.
- * Окажите помощь пострадавшим

Правила поведения на водных объектах



Ежегодно в мире тонет 70 тыс. человек. И очень часто, по статистике, тонут люди, которые умели хорошо плавать.

Утопление – это вид механического удушья, которое наступает в результате заполнения легких жидкостью.

Причины утопления:

- переоценка своих сил и возможностей;
- судорожное сокращение мышц в холодной воде;
- купание и ныряние в неизвестных и запрещенных местах;
- купание в нетрезвом виде;
- тот, кто не умеет плавать, оказавшись в воде, тонет чаще всего от страха, который парализует его волю.
- дети тонут из-за недосмотра за ними взрослых, из-за шалости на воде

При купании недопустимо:

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
3. Заплывать за буйки и ограждения.
4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Неумелая попытка помочь тонущему, если он еще держится на воде, может поставить под угрозу жизнь спасающего. Подплывать к тонущему надо сзади, после чего необходимо взять его за волосы или руку, перевернуть на спину и извлекать из воды лицом вверх, чтобы оно было над водой.

Оказание первой помощи пострадавшему при утоплении

Оказание первой помощи зависит от состояния пострадавшего. Если у него сохраняются дыхание и сердечная деятельность, а на первый план выступает психоэмоциональное возбуждение, то после извлечения из воды с него надо по возможности снять мокрую одежду, растереть тело сухой тканью, успокоить, дать настойку валерианы или пустырника, согреть, напоить горячим чаем.

Если пострадавший находится в состоянии «синей» асфиксии, то прежде всего надо освободить дыхательные пути и желудок от воды.

Для этого оказывающий помощь укладывает пострадавшего грудью на бедро своей согнутой в колене ноги, чтобы голова его свисала. Энергичным надавливанием на грудную клетку удаляет воду.

Затем пальцем, обернутым носовым платком, извлекает изо рта слизь, ил, песок и другие инородные предметы. У ребенка удалить воду можно, перевернув его за ноги вниз головой.

После освобождения дыхательных путей пострадавшего укладывают на ровную жесткую поверхность на спину, под плечи подкладывают валик, запрокидывают голову и приводят комплекс реанимационных мероприятий (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца).



Правила поведения в условиях высоких температур на солнце

СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА

Расстройство сознания
Расширение зрачков
Отдышка, жажда, рвота
Температура больше 39,6°
Носовые кровотечения
Учащенный пульс
Мышечные боли
Сухая горячая кожа

СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Сильные головные боли
Покраснение лица
Головокружение
Потемнение в глазах
Тошнота

И всем, кто отправляется на прогулку или на пляж в жаркий день, нужно предварительно подумать о том, как обезопасить себя от солнечного удара.

- На даче работать следует только утром и вечером, надев на голову шляпу.

- Выходя из дома в жару, не

надевать обтягивающей одежды и одежды из синтетики. Тело должно свободно дышать, для этого подходит одежда из натуральных тканей.

- Дома от духоты спасает кондиционер, если его нет, следует воспользоваться бабушкиными способами:

- Летом в жару окна следует занавешивать плотными шторами, в проёмы дверей вешать смоченные водой простыни, лучше махровые, они дольше сохраняют влагу.

- Рекомендуются расставить в квартире как можно больше ёмкостей с водой. Если есть возможность насыпать лёд, например, в тазик, и ставить возле места работы или отдыха, на расстояние примерно 1 метра.

- В жару рекомендуется отказаться от мяса, жирного, копчёного, жаренного, сладкого. И больше есть растительной пищи – зелень, овощи, фрукты.

Полезны так же молочнокислые продукты и домашний квас.

- Душ в жару лучше помогает тёплый, ванны с добавлением лекарственных трав, той же мяты, помогают поддерживать тонус.

Симптомы солнечного удара

- Первыми симптомами солнечного удара являются слабость, шум в ушах, тёмные круги перед глазами, головокружение, головная боль.

- Потом учащается пульс и дыхание, падает давление, появляются сильные мышечные боли по всему телу.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТЕПЛОВОГО (СОЛНЕЧНОГО) УДАРА



Ограничьте время пребывания на солнце



Носите свободную и светлую одежду из натуральных тканей



Защищайте голову и глаза от солнца



Ограничьте физическую активность на жаре



Откажитесь от алкоголя и сигарет



Исключите жирную и жареную пищу



Пейте больше воды



Избегайте поездок на автомобиле без кондиционера



При использовании кондиционера не охлаждайте воздух ниже 25-26°C



Избегайте попадания прямых солнечных лучей в квартиру



Принимайте прохладный душ 2-3 раза в день



Наносите солнцезащитный крем

СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО (СОЛНЕЧНОГО) УДАРА

• потеря сознания
• тошнота или рвота
• слабость
• судороги

- Краснеет лицо, поднимается температура, могут начаться судороги, человек теряет сознание.

Первая помощь

- Если кто-то близок к обмороку, нужно расстегнуть на нём одежду, чтобы появилась возможность для свободного дыхания.

- Под голову лежащего человека нужно что-то подложить, хотя бы одежду, полотенце или одеяло, сложенное валиком.

- На лоб, в область сердца следует положить полотенце или ткань, намоченную прохладной, но не ледяной водой. Лёд прикладывать нельзя, так как резкая смена температуры может вызвать спазмы сосудов и остановку сердца.

При солнечном ударе нельзя человека обливать холодной водой ни из шланга, ни из ведра, нельзя купать в бассейне, ванне, реке, море.

- Если человек в сознании, то нужно дать ему выпить минеральной воды без газа, обычной кипячёной воды с добавлением лимонного сока или сока лайма, клюквенный морс, слабый мятный чай.

- Специалисты рекомендуют давать также раствор поваренной соли – 1 чайная ложка на стакан кипячёной остуженной воды.

- Нельзя давать сладкие напитки, чай, кофе, колу, алкоголь.

- Нельзя пытаться влить жидкость в рот человеку, если он без сознания, жидкость может попасть в дыхательное горло и человек задохнётся.

- При тошноте помогает чай из мяты, при рвоте, чтобы не было обезвоживания, дают аптечный препарат регидрон, который разводят в воде.

Правила безопасности при солнечном ожоге

Стоит помнить, что симптомы солнечного ожога могут появиться к вечеру или на следующий день. А всегда легче предотвратить, чем потом долго и болезненно заниматься лечением.

К характерным признакам можно отнести:

- покраснение кожи;
- появление волдырей;
- жжение и боль в месте ожога;
- повышение температуры тела.

Если боль и температура долго не проходят, либо обожжена большая площадь тела, то может потребоваться лечение в поликлинике, так как в этих

случаях могут возникнуть опасные для здоровья последствия солнечного ожога.

Рекомендации по лечению солнечного ожога

Если у вас солнечный ожог, то важно придерживаться следующих рекомендаций относительно лечения и избавления от неприятных симптомов:

- Примите прохладный душ и приложите к повреждённой коже холодный компресс. Не используйте в лечении препараты, содержащие бензокаин или лидокаин. Они могут вызвать аллергию. Не вскрывайте и не расчёсывайте волдыри.

Помните:

- Кремы с витамином С и Е способствуют быстрому заживлению;
- Кортизон- кремы могут помочь уменьшить воспаление.

Для смягчения последствий от солнечного ожога до полного заживления желательно носить свободную одежду из хлопка.

- Начинать лечение нужно как можно раньше. С целью быстрого восстановления после солнечного ожога можно использовать аптечные мази. Например, мазь гидрокортизон 1% следует наносить на кожу тонким слоем 3-4 раза в день. Это средство обладает противоаллергическими, противозудными и противовоспалительными свойствами;
- Также может помочь мазь "Пантенол", лечение этим средство весьма эффективно. Последствия солнечного ожога пройдут довольно быстро. Этот препарат быстро снимет боль и избавит от чувства жжения. Это мазь подойдёт даже детям, она стимулирует регенерацию кожи, поэтому её хорошо держать в семейной аптечке и в обязательном порядке включить в список того, что взять с собой на море;
- Можно также порекомендовать мазь "Спасатель", она продаётся во многих аптеках, прекрасно снимает воспаления и боль. Упаковку удобно брать с собой, ведь она не занимает много места.

Лечение солнечного ожога народными средствами

Лечение народными средствами тоже может принести пользу. Достаточно знать о самых простых домашних продуктах, которые способны облегчить боль от солнечного ожога.

- Можно приложить к повреждённой коже компресс из лавандового масла и воды. Средство избавит от неприятных ощущений и снизит риск появления рубцов;
- Для лечения воспалённой кожи хорошо подходит мякоть алоэ вера. Растение хорошо себя зарекомендовало в устранении последствий, полученных при злоупотреблении солнечными ваннами. Перед тем как приложить к коже алоэ вера, необходимо принять прохладный душ;
- Сырой картофель также помогает при ожогах. Его следует отчистить от кожуры, хорошо промыть и приложить к больному месту небольшой кусочек овоща. Картофельный сок снимает раздражение, успокаивает кожу, снижает риск возникновения волдырей.

В любом случае, необходимо при первой возможности обратиться за помощью к врачу!

Ребята! Соблюдение простых правил, во время летних каникул, поможет сохранить здоровье и хорошее самочувствие!