

Тема : Перша
допомога при
травмах.

Перша допомога при травмах

Холодний
компрес і туга
пов'язка.



Підручні
засоби для
фіксації кісток.



Імобілізація
спеціальними
засобами.



Перша допомога при забитих місцях, ранах і порізах



Надання першої медичної допомоги

<https://www.youtube.com/watch?v=Pnl2bh3wrJc>




ЩО РОБИТИ ПРИ УКУСІ ШЕРШНЯ

-  Обробити рану ваткою або тампоном зі спиртом
-  Прикласти щось холодне
-  Обов'язково прийняти протиалергійний засіб, якщо вас жалять не вперше
-  Можна втерти аспірин, який був до цього розтертий в порошок, аби зменшити больові відчуття
-  Звернутися до лікаря за подальшою допомогою

**ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ ПІСЛЯ УКУСУ**

-  Пити алкоголь
-  Намагатися висмоктати отруту
-  Приймати снодійне
-  Намагатися вбити шершня

ЩО РОБИТИ ПРИ ЗУСТРІЧІ З ШЕРШНЕМ

-  Не намагатися відігнати руками або вдарити, а просто відійти. Комаха втратить до вас інтерес.
-  Якщо побачили гніздо – негайно відійдіть та не намагайтеся самостійно його зняти. Якщо гніздо необхідно прибрати – викликайте рятувальників.
-  Коли шершень залетів в квартиру, просто відкрийте вікно і він сам невдовзі вилетить.

Перша допомога при укусах комах

- Витягнути жало;
- Місце укусу протерти тампоном, змоченим у перекисі водню
- Пркласти до рани серветку, змочену 10% спиртовим розчином валідолу

Правила надання першої допомоги при пораненнях грудної клітки

1. Прижати долоню до рани таким чином, щоб повітря не потрапляло через неї в грудну порожнину
2. На рану накласти герметичну пов'язку або лейкопласт.

ТЕПЛОВІ ТРАВМИ: ТЕПЛОВИЙ УДАР**Ознаки та симптоми**

- Висока температура тіла (39° і вище)
- Гаряча, червона, суха або волога шкіра
- Головний біль
- Нудота
- Дезорієнтація, зміни стану свідомості, невиразна мова, втрата свідомості

Що робити

- **Дзвоніть 103**
- Поки чекаєте на медичну допомогу, перейдіть у прохолодне приміщення
- Зніміть одяг
- Охолодіть потерпілого. Допоможуть холодна ванна або компреси зі змоченою у воді тканиною

Опіки

<https://www.youtube.com/watch?v=cCq-lneISFw>

Перша допомога при вивихах

- забезпечити нерухомість постраждалої кінцівки
- накласти фіксуючу пов'язку
- верхню кінцівку зафіксуйте косинкою, нижню – шиною
- дайте постраждалому знеболювальне та заспокійливе



Отруєння харчові.

Промити шлунок, органи травлення, вживати багато рідини, зігрівати, дати активоване вугілля, фталазол, антибіотики (4—6 разів на день).



Отруєння хімікатами, ліками.

Термінове промивання шлунка, при необхідності штучне дихання та реанімаційні заходи, доставити в лікувальний заклад.



Обмороження. Необхідно доправити потерпілого у приміщення і напоїти його теплим чаєм, натерти спиртом.

Ураження електричним струмом. Не можна торкатись потерпілого, бо він перебуває під напругою.

Потрібно негайно відкинути електричний провід дерев'яною палицею в бік.



Спортивне життя

"Спорт - краса, здоров'я - сила"

Фізичні вправи поліпшують функції м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем:

- ✚ Біг.
- ✚ Плавання.
- ✚ Стрибки.
- ✚ Теніс.
- ✚ Бадмінтон.
- ✚ Дихальні вправи.
- ✚ Гімнастика:
(атлетична, ритмічна, гігієнічна)
- ✚ Спортивні ігри
(футбол, волейбол, хокей...)

