Донецький обласний центр туризму та краєзнавства учнівської молоді

Методичні рекомендації для підготовки роїв до Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»)

Конкурс «Рятівник»

(надання першої домедичної допомоги)

Молодша вікова група

2024

ЗМІСТ

Правила санітарії та гігієни.

Загальні гігієнічні вимоги: умивання, купання, загартування. Підтримання чистоти тіла.

Водно–сольовий баланс. Питний режим. Знезараження води.

Склад похідної аптечки.

Засоби індивідуального захисту.

Долікарська медична допомога

Профілактика захворювань та травмування в поході.

Допомога при тепловому ударі.

Опіки.

Запобігання травматизму.

Допомога при шлункових та простудних захворюваннях.

ПРАВИЛА САНІТАРІЇ ТА ГІГІЄНИ

Що таке гігієна?

За давньогрецькою міфологією, Гігієна — богиня здоров'я, дочка мудреця і лікаря Асклепія. Її іменем названа наука гігієна (з грецької υγιεινός — «цілющий»), що вивчає вплив умов життя та праці на людину та розробляє профілактичні заходи задля збереження здоров'я й довголіття. На стародавніх зображеннях богиня Гігієна обвита змією, тобто є символом мудрості й святості, чистоти та недоторканості. Змія кусає того, хто порушує закони Гігії. Дочка Асклепія Ескулапа підтримує закони здорового способу життя і прищеплює своїм шанувальникам корисні звички, які приносять тілу здоров'я на довгі літа. Особиста гігієна — сукупність гігієнічних правил поведінки людини. Виконання правил особистої гігієни сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини. Вона включає правила гігієнічного догляду за тілом, порожниною рота, статевими органами, а також користування взуттям, білизною, одягом, житлом тощо. Підвищенню стійкості організму до різних несприятливих факторів, пристосуванню людини до довкілля також сприяють правильне харчування, гартування, регулярні фізичні вправи та інші гігієнічні заходи. Дотримання гігієнічних правил — це ті корисні навички, які має опанувати змалечку кожна дитина, і з часом лише вдосконалювати й трансформувати їх відповідно до вікових особливостей.

Недотримання правил особистої гігієни може стати причиною як незначних проблем зі здоров'ям, так і серйозних захворювань.

Правила особистої гігієни включають в себе не тільки загальноприйняті канони чистоти, але і спосіб життя.

Від того, як ви дотримуєтеся або не дотримуєтесь основних правил залежить загальний стан вашого організму, здоров'я та тривалість життя.

Необхідно дотримувати прості і відомі правила в цілях уникнення шкірних та шлунково–кишкових і гельмінтних захворювань.

Мити руки після кожного відвідування туалету, поїздки в громадському транспорті, контакту з тваринами, перед прийомом їжі.

Кожен повинен мати в особистому користуванні недоторканні для інших предмети (зубну щітку, рушник, мочалку, нижню білизну).

Обов’язково потрібно утримувати в чистоті, теплі і сухості – ноги. Це захистить від простудних і грибкових захворювань. Не можна користуватися чужим взуттям. В громадських душових потрібно використовувати особисті гумові шльопанці.

Бажано відрегулювати режими сну і прийому їжі, що б це відбувалося по можливості в один і той же час. Це допоможе вашому організму запобігти розвитку порушень серцево–судинної системи і багатьох інших проблем.

Сон повинен бути достатнім. Не рекомендується за дві години до сну вживати важку і жирну їжу.

Всі фрукти та овочі повинні добре митися під проточною водою. Не слід вживати в їжу несвіжі, з минулим терміном придатності продукти, щоб уникнути харчових отруєнь.

Дотримуючись правил особистої гігієни, людина захищає себе від негативного впливу зовнішніх подразників.

ЗАГАЛЬНІ ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ: УМИВАННЯ, КУПАННЯ, ЗАГАРТУВАННЯ. ПІДТРИМАННЯ ЧИСТОТИ ТІЛА

Особиста гігієна — це зведення правил, які допомагають підтримувати здоров'я, а також оберігають людину від хвороб, передчасної старості і смерті. Розділ науки гігієни, званої особистою гігієною, це правила про те, як поводитися зі своєю шкірою, зубами, статевими органами і тими предметами, які оточують нас у побуті.

Обов'язково особиста гігієна не обходить і правильне харчування, розпорядок дня, психічний стан. Якщо Ви їсте здорову їжу, займаєтеся спортом і навіть обливаєтеся зранку холодною водою, то все це ,безперечно, покращує загальний стан вашого організму, підвищує імунітет, продовжує життя. Особиста гігієна — це невід'ємна частина загальнолюдської культури. Саме дотримання правил особистої гігієни усвідомлено і відрізняє кожного з нас від тварин.

Гігієна шкірного покрову

Одним з найважливіших постулатів особистої гігієни є догляд за шкірним покривом. Це необхідно робити не тільки для привабливого зовнішнього вигляду, але і для здоров'я. Шкіра є одним з найбільших органів в людському тілі. Причому шкіра ще по кількості виконуваних функцій стоїть на одному з найперших місць в організмі. Так, шкіра відповідає за терморегуляцію, через неї в організм потрапляє кисень, через шкіру в кров потрапляють поживні речовини, шкіра — це найважливіший з органів чуття.

У здорової людини шкіра чиста і гладка. Поява на шкірі будь–яких прищів, почервонінь або виразок говорить про неблагополуччя всього організму. Тому необхідно постійно стежити за станом своєї шкіри. Щодня приймайте теплий душ з використанням жорсткої мочалки і мила. Не носіть брудну і не прану натільну білизну. Не намагайтеся самостійно розкривати нариви або тиснути вугри. Вибирайте білизну та одяг з комфортних матеріалів. Це може бути не обов'язково чистий бавовна, багато сучасні матеріали не поступаються бавовні за всіма параметрами. Виходячи на

сильний мороз, надягайте рукавиці і обробляйте відкриті ділянки шкіри спеціальними жирними кремами.

Гігієна шкіри обличчя

Окрема розмова про гігієну шкіри обличчя. Тут все дуже індивідуально. Залежно від типу шкіри та віку слід підбирати і засоби по догляду за нею, і спосіб догляду. Так, наприклад, найпростіше доглядати за нормальною шкірою обличчя. Але це досить велика рідкість. З віком шкіра найчастіше стає сухою. Жирну шкіру не слід мити гарячою водою. Це ж стосується і жирного волосся. Гаряча вода, як правило, має властивість стимулювати вироблення шкірного сала. Тим, у кого суха шкіра слід оберігати її від впливу та холоду, і спеки. Важливо зволожувати суху шкіру, тому що в'яне вона швидше.

Гігієна порожнини рота

Гігієна порожнини рота — це дуже важливий компонент особистої гігієни.

Якщо зуби Ваші не в порядку, то страждає весь організм. За наявності в роті вогнищ карієсу, при пародонтиті або пародонтозі інфекція легко поширюється і в носові пазухи, і в мигдалини, і в нирки. Тому регулярно двічі на день чистіть зуби. Для цього використовуйте відповідну для себе зубну пасту і щітку. Якщо у Вас немає можливості почистити зуби після чергового прийому їжі, пополощіть рот хоча б чистою водою. Бажано видалити залишки їжі з використанням зубної ниточки або зубочистки. Один раз на шість місяців слід відвідувати стоматолога.

Гігієна волосся

Особиста гігієна неможлива без гігієни волосся. Мийте волосся так часто, як необхідно для утримання їх в чистоті. Тільки важливо підібрати шампунь.

Якщо волосся у Вас настільки жирне, що їх необхідно мити щодня, знайдіть саме шампунь для щоденного використання. Не розчісуйте волосся мокрими, не використовуйте для цього металеві гребінці. Якщо Ви робите

зачіску «хвіст», не користуйтеся аптекарськими гумками. Вони занадто сильно стягують волосся.

Особиста гігієна і Ваше харчування — це два поняття, які не можуть існувати одне без одного. Який здоровий спосіб життя може бути, якщо людина харчується локшиною швидкого приготування або бутербродами. Тому, дотримуючись гігієни харчування, Ви також вносите внесок у скарбничку свого здоров’я і довголіття.

У кожного з нас є троє вірних помічників: свіже повітря, сонце і вода, які дарують не лише чудовий настрій, а й міцне здоров'я. Вони також допомагають стати менш залежними від змін погоди, захищають від застуди та грипу. Процедури оздоровлення за допомогою повітря, сонця, води і землі називають У кожного з нас є троє вірних помічників: свіже повітря, сонце і вода, які дарують не лише чудовий настрій, а й міцне здоров'я. Вони також допомагають стати менш залежними від змін погоди, захищають від застуди та грипу.

Процедури оздоровлення за допомогою повітря, сонця, води і землі називають загартовуванням. *загартовуванням*.



Загартовування повітрям є найпростішим і доступним методом загартовування. Необхідно більше часу проводити на свіжому повітрі незалежно від погоди і пори року. Потрібно намагатися більше часу гуляти в парках, лісі, біля водойм, так як влітку повітря в таких місцях насичений корисними активними речовинами, які виділяються рослинами. Взимку теж дуже важливі прогулянки в лісах і парках, так як зимове повітря практично не містить мікробів, більш насичений киснем і має цілющу дію на весь організм.

Загартовування сонцем може не тільки принести користь, але і надати дуже велику шкоду, тому до цього виду загартовування потрібно ставитися дуже відповідально і дотримуватися певних правил. Ні в якому разі не можна допускати опіків, перегріву і теплових ударів. Неправильне загартовування сонцем може привести до важких захворювань. Загартовування сонцем повинно відбуватися поступово і враховувати вік, стан здоров'я людини, кліматичні умови та інші фактори.

Ходіння босоніж. Цей вид загартовування корисний і дітям і дорослим. На стопах людини знаходиться велика кількість біологічно активних точок, які при ходінні босоніж стимулюються і допомагають нормалізувати роботу багатьох органів і систем організму. Ходіння босоніж підвищує стійкість організму до простудних захворювань, підвищує імунітет. Цей вид загартовування є хорошою профілактикою дуже багатьох захворювань.

Загартовування водою. Загартовування водою – це дуже корисна для організму людини процедура. При водному загартовування циркуляція крові в організмі відбувається інтенсивніше, приносячи органам і системам організму додатковий кисень і поживні речовини. Загартовування водою можна розділити на кілька видів:

Обтирання. Обтирання є найніжнішою з усіх водних процедур. Обтирання можна застосовувати з самого раннього дитинства. Обтирання можна проводити губкою, рукою або рушником, змоченими у воді. Спочатку обтирають верхню частину тіла, потім розтирають її сухим рушником, а потім обтирають нижню частину тіла і теж розтирають сухим рушником.

Обливання. Обливання більш ефективна процедура, ніж обтирання. Обливання може бути загальним, тобто всього тіла і місцевим – обливання ніг. Після процедури обливання необхідно розтерти тіло сухим рушником.

Душ. Загартовування душем ще більш ефективна процедура загартовування, ніж обтирання і обливання. Варіантів загартовування душем два, це прохолодний (холодний) душ і контрастний душ.

Лікувальне купання і моржування. Цей вид загартовування водою з кожним роком стає все більш популярним. Лікувальне купання і моржування прекрасно впливає на всі органи і системи організму людини, поліпшується робота серця, легенів, вдосконалюється система терморегуляції. Цей вид загартовування передбачає суворе дотримання всіх правил для даного виду. Починати моржування необхідно після консультації з лікарем.

ПРАВИЛА ЗАГАРТОВУВАННЯ

1. Починати загартовуючі процедури необхідно коли людина повністю здорова. Дітям і людям, що страждають на різні захворювання можна починати загартовування з щадних процедур і тільки після консультації з лікарем.

2. Необхідно дотримуватися принципу поступовості. Це стосується як температурного режиму, так і часу, який виділяється на процедуру. При загартовуванні водою потрібно починати процедури з води кімнатної температури, поступово знижуючи її на 1–2 градуси. При загартовуванні сонцем також необхідно дотримуватися принципу поступовості і починати перебування на сонці з декількох хвилин, поступово збільшуючи час перебування на сонці.

3. Так само дуже важливо проводити загартовуючі процедури регулярно, без великих проміжків, в будь–яку погоду і пору року. Якщо все–таки так вийшло, що Ви на тривалий час переривали загартовування, то відновлювати його необхідно з більш сприятливих процедур.

4. Поєднуйте загартовування з фізичними вправами. Це набагато підвищить ефективність процедур і благотворно вплине на весь організм.

5. Загартовування повинне приносити бадьорість і радість. Якщо ви відчуваєте нездужання після процедур, то необхідно припинити загартовування і звернутися до лікаря.

6. При загартовуванні необхідно враховувати індивідуальні особливості людини, стан здоров’я, час року, природно–кліматичні умови і так далі.

7. Виконуючі загартовуючі процедури необхідно проводити самоконтроль. Оцінюйте загальне самопочуття, пульс, кров’яний тиск, апетит і інші показники в залежності від індивідуальних особливостей організму.

8. Пам’ятайте, що загартовування це одна зі складових здорового способу життя. Не забувайте приділяти увагу своєму харчуванню і іншим аспектам свого життя.

ВОДНО–СОЛЬОВИЙ БАЛАНС. ПИТНИЙ РЕЖИМ. ЗНЕЗАРАЖЕННЯ ВОДИ

Діти мають право на основні засоби та умови дотримання гігієни. Їм потрібна чиста питна вода, облаштовані туалети, безпечне довкілля й базова інформація про гігієну. Якщо створені такі умови, то діти і вчаться краще, і можуть бути провідниками ідей санітарії та гігієни в дитячому колективі, родині та в цілому в суспільстві.

Погані гігієнічні умови, пошкоджені, незадовільні системи водопостачання і санітарії або їхня відсутність (що трапляється дотепер) можуть бути причиною виникнення інфекційних хвороб. А таких захворювань, як діарея, шкірні та паразитарні інфекції, деяких захворювань слизових оболонок можна позбутися шляхом поліпшення систем водопостачання й каналізації. Гігієнічно–санітарні умови, що можуть призвести до захворювань, треба ліквідовувати. Ці поліпшення в закладах повинні відбуватися одночасно зі змінами практик гігієнічно безпечної поведінки.

ВОДА

Вода, як повітря та їжа, є тим елементом довкілля, без якого життя неможливе. Людина без води може прожити всього 5–6 діб. Це пояснюється тим, що тіло людини в середньому на 65% складається з води. Що молодша людина, то вища відносна кількість води в її організмі: 6–тижневий ембріон людини на 95% складається з води, а в новонароджених її об’єм становить 75% від маси тіла. Без води не відбувається жоден біохімічний, фізіологічний та фізико–хімічний процес обміну речовин і енергії, неможливі травлення, дихання, синтез білків, жирів, вуглеводів із чужорідних білків, жирів, вуглеводів харчових продуктів.

Йдучи в далекі походи, іноді стикаєшся зі складними ситуаціями, коли доводиться боротися за виживання – шукати воду і їжу в диких умовах. Або ж можна відправитися на пошуки пригод в країни третього світу, де населення вживає забруднену воду, що призводить до високої смертності. Але до таких подорожей потрібно бути добре підготовленим.

Дуже важливо знати основні методи очищення води – це допоможе вам вижити в незвичних для вас умовах, де не можна замовити воду додому.

Найпоширенішим методом знезараження води є кип'ятіння. Такий метод вбиває найбільш стійкі мікроорганізми, які стійкі до більшості хімічних способів стерилізації. Для дезінфекції води, яка стане придатною до вживання, досить прокип'ятити попередньо очищену воду від грубих частинок 10–30 хвилин.

Зручним способом очищення є спеціальні водоочисники води. Єдиний їхній недолік в тому, що вони занадто великі і незручні для походів. Але є і похідні варіанти, розраховані на 10 л води. Їх принцип полягає в пропущенні води спочатку через сіточку, для очищення від грубих частинок, а потім через вугільний і інші фільтри, які націлені на очистку від бактерій і мікроорганізмів.

СКЛАД ПОХІДНОЇ АПТЕЧКИ

Склад аптечки туриста — велика тема для дискусій. Часто навіть лікарі не можуть дійти спільної думки, які препарати та засоби необхідно включати в аптечку для туриста. Це пов’язано з тим, що кожен з нас має свої хвороби, різну чутливість до ліків тощо. До того ж походи бувають різні, і потреби, так само як і небезпеки, в них можуть бути різними. Крім того, брати на себе відповідальність та рекомендувати людині **без спеціальних знань** використовувати лікарські засоби на власний розсуд захоче не кожен медик.

Нижче подано **для аптечки туриста список ліків** та медичних засобів, з яким можна сміливо йти в аптеку. Часто упаковки певного препарату банально зручніші для похідної аптечки, і не завжди слід купувати цілу пачку таблеток — може вистачити пластинки. Що має бути в похідній аптечці:

- Бинт еластичний
- Бинт нестерильний
- Пластир в рулончику (2 см)
- Пластир бактерицидний
- Ножиці атравматичні
- Серветки спиртові
- Марлеві серветки, ватні палички
- Нітрилові перчатки (по розміру долоні)
- Пристрій для видалення кліщів
- Пінцет
- Англійська шпилька (булавка)
- Водню пероксид
- Хлоргексидин
- Розчин аміаку (нашатирний спирт)
- Пігулки (парацетамол, ношпа, лоперамід, лоратадин, сорбекс (активоване вугілля), декатилен, регідрон)
- Термоковдра

ЗАСОБИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАХИСТУ



Засіб індивідуального захисту (далі – ЗІЗ) – це засіб захисту, що одягається на тіло людини (його частину) та використовується під час праці або небезпечних подіях.

Згідно норм державного стандарту України ЗІЗ поділяються на десять категорій:

1. засоби захисту голови - спеціальні каски, шоломи і підшоломники, берети, кепки, сітки для волосся та інше;
2. засоби захисту органів слуху - протишумові вкладки для вух, звукозахисні шоломи і навушники, спеціальні пристрої з телефонією і електронними приймачами;
3. засоби захисту обличчя та очей - окуляри і екрани, що оберігають органи зору від механічного пошкодження, лазерного, ультрафіолетового, рентгенівського, інфрачервоного випромінювання;
4. засоби захисту органів дихання - фільтрувальні та ізоляційні дихальні пристрої;
5. засоби захисту рук, плечей і передпліч - рукавиці і рукавички, що захищають від механічних пошкоджень, хімічних речовин, електричного струму, вібрації, низької і високої температури та інших вражаючих факторів;
6. засоби захисту ніг - спецвзуття, наколінники, зимові підошви, шипи і пластини, електроізолююче взуття;
7. спецодяг - костюми ізолюючі, комбінезони, рятувальні жилети, сигнальний одяг, куртки, Штани, накидки, жакети, кофти, халати та інші елементи одягу, що захищають від механічних пошкоджень, хімічних речовин, електричного струму, екстремальних температур;

8. засоби захисту від падіння з висоти – оберігають пояси і страхувальні троси, карабіни, стропи, затискачі, гальмівні мотузки, спускові пристрої;
9. засоби захисту шкіри - гелі, креми та мазі, антисептики, що захищають і очищають шкіру склади;
10. комплексні засоби.

В яких випадках необхідно носити маску?

Окрім медичних працівників, медичну маску слід носити:

- якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою або підтвердженим захворюванням на COVID–19;
- якщо у вас респіраторні симптоми або підтверджене захворювання на COVID–19;
- у місцях великого скупчення людей, якщо немає можливості дотримуватись фізичного дистанціювання;
- за вимогою органів влади.

Як правильно надягти захисну маску?

Перед тим як надягти маску, слід помити руки з милом або обробити їх антисептиком із вмістом спирту не менше 60%. Маску слід одягти так, щоб вона закривала ніс та рот. Також вона має бути щільно закріплена на переніссі. Простору між маскою та обличчям не повинно бути.

Не слід торкатись маски протягом її використання. Якщо це сталося, обов’язково помийте руки з милом або обробіть їх антисептиком.

Як правильно знімати та утилізувати захисну маску?

Медичну маску необхідно знімати за гумки або зав’язки та не торкатися її зовнішньої поверхні. Утилізувати маску можна разом із побутовими відходами. У жодному разі не використовуйте маску повторно. Знявши маску, обов’язково помийте руки з милом чи обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

Скільки часу можна використовувати захисну маску?

Медична маска зберігає свою ефективність протягом 2–4 годин. Після цього її необхідно замінити. Якщо маска стала вологою, її слід замінити, адже вона втрачає свої захисні властивості.

Не можна носити маску, спустивши її на шию, щоб покурити чи перекусити. У цьому разі забруднена сторона маски буде торкатись шкіри обличчя, що створює додатковий ризик зараження, а поправляючи її, ви зайвий раз торкаєтесь маски руками.

Чому не можна використовувати медичну маску повторно, якщо вона в гарному стані?

На зовнішній поверхні маски осідає безліч інших мікроорганізмів. А на внутрішній поверхні — мікроорганізми із повітря. Під час експлуатації маска стає вологою, що створює умови для активного розмноження бактерій на її поверхні.

Використана маска може бути джерелом додаткової небезпеки для людини, яка використовує її повторно.

Чи можна дезінфікувати використані медичні маски і застосовувати їх повторно?

Ні, одноразові засоби індивідуального захисту, в тому числі медичні маски, не можна дезінфікувати та використовувати повторно. Немає науково підтвердженого механізму, який гарантував би одночасно і знищення всіх мікроорганізмів на поверхні маски, і збереження її захисних властивостей після впливу дезінфектора.

У жодному разі не можна прати одноразові маски. Це не гарантує повного знищення всіх мікроорганізмів. І навіть якщо вам здається, що одноразова маска зберігає зовнішню цілісність після прання, насправді вона втрачає свої захисні властивості.

Хто має носити респіратори?

Респіратори класу захисту FFP2 очищають повітря під час його проходження через нетканий фільтрувальний матеріал при вдиху. Під час

видиху повітря виходить через клапан видиху (або матеріал респіратора, якщо клапан відсутній).

Цей механізм дозволяє захищати органи дихання від дрібних частинок, які можуть переносити вірус.

Під час кашлю або чхання людини, у якої діагностовано коронавірусну інфекцію, виділяються великі крапельки слизу, які містять збудник COVID–19.

Вірус може переміщуватись на відстань понад метр у часточках аерозолю, але такий аерозоль утворюється лише під час виконання специфічних медичних процедур.

Чи може людина, яка має респіраторні симптоми або підтверджене захворювання на COVID–19, носити респіратор щоб захистити інших?

Респіратор буде захищати людей довкола від краплинок слизу, які виділяються під час кашлю та чхання хворого. Але під час використання респіратора, який оснащений клапаном видиху, видихуване повітря виходить через клапан і може розповсюджуватися у навколишньому середовищі.

Також слід пам’ятати, що під час використання респіратора вдих та видих потребують додаткових зусиль, щоби подолати спротив фільтрувального матеріалу. Для людини, яка страждає від респіраторних симптомів, це створюватиме додатковий дискомфорт і може призводити до погіршення її стану.

Якщо ви маєте ознаки респіраторної недуги чи підтверджене захворювання на COVID–19, використовуйте медичну маску, щоб захистити інших.

Як правильно знімати та утилізувати рукавички?

Необхідність у рукавичках виникає, коли ви доглядаєте за хворим на COVID–19. В інших випадках достатньо дотримуватись гігієни рук (мити їх теплою водою з милом протягом 20–40 секунд або обробляти дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%).

Знімати рукавички слід так, щоб брудна поверхня не стикалася із шкірою рук. Лівою рукою беріть шматочок правої рукавичку на рівні долоні, стягайте її та затискайте в кулак.

Вказівний палець правої руки заводьте під ліву рукавичку і стягуйте, при цьому вивертайте її навиворіт і одразу загортайте в неї вже зняту праву рукавичку.

Утилізувати рукавички в домашніх умовах можна разом із побутовими відходами. Після цього вимийте руки теплою водою з милом протягом 20–40 секунд або обробіть їх дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%.

ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА

Нещасні випадки, травми та хвороби можуть трапитися з нами раптово і в будь–якому місці. Тому, оперативність надання допомоги часто залежить від людей, що знаходяться поряд з постраждалим (члени сім'ї, колеги, перехожі), особливо якщо вони володіють навичками надання першої допомоги. Перша допомога – це комплекс необхідних заходів, спрямованих на збереження життя та здоров'я постраждалого до моменту надання кваліфікованої медичної допомоги.

ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Існує чотири принципи надання першої допомоги, яких треба обов'язково дотримуватися у невідкладних ситуаціях. Ця послідовність дій убезпечить вас, постраждалого та оточуючих людей під час надання першої допомоги, а також сприятиме ефективній роботі рятівника.

1. Огляд місця події.
2. Огляд постраждалого.
3. Виклик швидкої допомоги.
4. Надання першої допомоги.

1. ОГЛЯД МІСЦЯ ПОДІЇ.

Під час огляду місця пригоди звертайте увагу на все, що може загрожувати вашій безпеці (оголені електропроводи, інтенсивний дорожній рух, уламки, які падають, тощо). Ніколи не ризикуйте, інакше ви можете опинитися у ролі другого постраждалого. У ситуації підвищеної небезпеки допомога повинна надаватися професійними працівниками служб, які мають відповідну підготовку та спорядження.

Якщо місце події безпечно, приступайте до надання першої допомоги на місці події. Якщо місце події безпечно для вас, але небезпечно для потерпілого, перемістіть постраждалого у безпечне місце. Якщо вашому життю або здоров'ю загрожує небезпека, і ви не можете надати першу допомогу, потрібно викликати фахівців.

2. ОГЛЯД ПОСТРАЖДАЛОГО.

Огляд постраждалого виконується з метою виявлення стану, що може загрожувати життю і здоров'ю постраждалого. Під час огляду потрібно перевірити свідомість, дихання постраждалого, а також наявність сильної кровотечі, яку потрібно зупинити в першу чергу.

Крок 1. Перевірка свідомості.

*Запитати у постраждалого, чи потрібна йому допомога, якщо він не відповідає злегка потрясіть його за плечі.

*Якщо постраждалий не реагує на питання і дотики – він непритомний.

*Потрібно швидко перевірити наявність дихання.

Крок 2. Перевірка дихання.

Для перевірки дихання звільніть дихальні шляхи постраждалого, закинувши його голову назад та піднявши підборіддя.

Наблизьте ваше обличчя до рота і носа постраждалого так, щоб можна було почути і відчути повітря під час видиху. При цьому спостерігайте за підняттям та опусканням грудної клітки постраждалого. Визначення проводьте впродовж 10 секунд.

Якщо постраждалий дихає, треба покласти його у відновне положення. Постраждалому, який втратив свідомість та не дихає, проводять серцево–легеневу реанімацію.

3. ВИКЛИК ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ

Спокійно та правильно зроблений виклик забезпечує швидке отримання додаткової допомоги! По можливості попросіть когось телефонувати, в той час як ви самі надаєте допомогу постраждалому. Для виклику швидкої допомоги зателефонуйте за номером 103.

Як викликати швидку допомогу:

1. Представитись (назвати своє ім'я)

2. Назвати місця пригоди (з назвою найближчих вулиць, що перетинаються, орієнтири, назва будівлі) і як до нього під'їхати;

3. Орієнтовний вік постраждалого;

4. Що трапилось з постраждалим;

5.Кількість постраждалих;

6.Характер допомоги, що надається;

7.Повідомте номер телефону, з якого робиться виклик (для зворот–нього зв’язку).

Увага! Не кладіть слухавку, якщо не впевнені, що диспетчер зрозумів вас правильно!

Швидку допомогу необхідно викликати за будь–якої із зазначених ситуацій:

• втрата свідомості або рівень свідомості, що змінюється;

• проблеми із диханням (утруднене дихання або його відсутність);

• біль у грудях або відчуття тиснення у грудях;

• сильна кровотеча;

• сильний біль у животі;

• блювота з кров’ю або кров’яні виділення (з сечею, мокротинням);

• отруєння;

• судоми, сильний біль або утруднена мова;

• травми голови, шиї або спини, можливі травми (переломи) кісток;

• раптове порушення руху.

4. НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Допомога надається в залежності від стану постраждалого.

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ТРАВМУВАННЯ В ПОХОДІ

Відправляючись в туристичну чи екскурсійну поїздку, на відпочинок або оздоровлення, на маршрут вихідного дня або у всесвітню подорож, турист стикається з цілою низкою проблем, які при збігу обставин можуть призвести до негативних наслідків для його здоров'я та майна, погано вплинути на настрій та враження від поїздки.

Перебуваючи в незнайомому середовищі, яке відрізняється від місця постійного проживання, активно відпочиваючи, турист постійно знаходиться під впливом ризикових обставин. Він не знає досконало звичаїв, мови, традицій, побуту, не має імунітету від хвороб, поширених у даній місцевості, не пристосований до проживання та інтенсивних навантажень у гірських районах, в пустелі або на воді.

Серед інших виділяються головні фактори небезпечності: травмонебезпека, небезпечна дія навколишнього середовища, в тому числі виробничі джерела – шум, вібрація, пожежонебезпека, хімічні, радіоактивні, біологічні, психофізичні, природні, особиста безпека в умовах криміногенного стану, а також специфічні фактори ризику, притаманні особливим видам туризму. Різні несприятливі для туризму фактори мають неоднакову вірогідність їх настання, неоднакову інтенсивність дії та наслідки.

Найбільш поширеним нещасним випадком серед туристів є травматизм. Ризик отримання травми може виникнути в різноманітних умовах, але найбільша вірогідність події виникає при переміщенні механізмів, предметів і безпосередньо туристів, зі складним рельєфом місцевості, при зсувах, сходженні лавин та інших атмосферних і природних явищ. Важливими у запобіганні травматизму є справне туристичне та спортивне спорядження, одяг, взуття тощо.

З метою запобігання травматизму використовуються захисні облаштування, огородження туристичних стежок і маршрутів, захисне обладнання канатних доріг, гірськолижних трас, підйомників, індивідуальні страхові мотузки, шлеми тощо.

ДОПОМОГА ПРИ ТЕПЛОВОМУ УДАРІ

Тепловий удар – стан, викликаний загальним перегрівом організму під впливом надмірного підвищення навколишньої температури при порушенні терморегуляції.

Виникає тепловий удар або при порушенні виділення поту (при фізичній перенапрузі, зневоднюванні організму, порушенні функції потових залоз) або при утрудненому випаровуванні поту з поверхні тіла людини при високій вологості, температурі повітря, щільному, непроникному одязі, або (часто–густо) при поєднанні зазначених чинників.

Ознаки та симптоми:

• висока температура тіла (іноді досягає 41 °С);

• почервоніла гаряча суха шкіра;

• роздратованість;

• втрата свідомості, що прогресує;

• прискорений слабкий пульс;

• часте поверхневе дихання.

Профілактика теплового удару:

* періодичний відпочинок у тіні;

* купання і/чи обливання холодною водою;

* дотримання питного режиму;

* забезпечення вентиляції задушливого приміщення;

*носіння адекватного температурі повітря одягу, що виключає перегрів організму.

Перша допомога:

• помістіть постраждалого в прохолодне місце;

• дайте йому охолодженої води;

• розстебніть стискаючий одяг та і зніміть просякнутий потом одяг;

• прикладіть прохолодний мокрий компрес, помістивши його в пахову область, в кожну пахвинну ділянку і на шию. Охолодіть тіло постраждалого мокрими рушниками або простирадлами, забезпечте вентиляцію повітря.

ОПІКИ

Термічні опіки — це пошкодження шкіри внаслідок контакту із гарячою речовиною.

Перша допомога при термічних опіках:

Крок 1. Необхідно усунути причину опіку:

• зніміть просякнутий гарячою рідиною одяг;

• видаліть із поверхні шкіри хімічну речовину;

• відключіть електричний струм;

• усуньте подальшу дію сонячних променів;

Крок 2. Місце опіку потребує негайного охолодження

• охолоджуйте ушкоджену поверхню холодною водою протягом 10 хвилин, опустивши ушкоджену поверхню у воду або поливаючи цю поверхню водою;

• у разі порушення цілісності шкіри охолодження проводять попередньо накривши місце опіку серветкою;

Крок 3. Зніміть будь–які речі навколо місця опіку:

• за можливості до появи набряку зніміть з постраждалої кінцівки обручки, годинник та інші предмети;

Крок 4. Накрийте уражену ділянку:

• глибоко уражену ділянку накрити чистою вологою серветкою;

• заспокойте постраждалого;

Не можна!

• Відривати одяг, що прилип до опікової рани.

• Використовувати лід для охолодження.

• Розрізати опікові пухирі.

• Для пов’язок використовувати вату.

• Наносити креми, мазі, присипки.

Спеціально призначені засоби для опіків використовуються лише після охолодження ураженої ділянки.

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ

На можливість отримання легкої або важкої травми в поході впливає безліч різних чинників, це: протяжність маршруту, його технічна складність, якість спорядження, досвід туристів. Всі види травм вимагають надання першої медичної допомоги, але при складних ушкодженнях туриста знімають з маршруту для транспортування в медичний заклад.

ОТРУЄННЯ ОТРУТНИМИ ГРИБАМИ

Отруєння отруйними грибами завжди вкрай небезпечно для життя. При появі болю в області живота, блювання, проносу, порушень зору і координації, галюцинацій після вживання грибів необхідно здійснити промивання шлунка. Негайно потерпілий повинен прийняти таблетки активованого вугілля і проносний засіб. При цьому людину потрібно забезпечити великою кількістю гарячих напоїв і транспортувати в терміновому порядку до медичної установи.

УКУСИ ОТРУЙНИХ ЗМІЙ

Перша допомога в поході при укусі змії полягає у швидкому та інтенсивному відсмоктуванні отрути з рани. Після цієї процедури ранка обробляється антисептичним засобом і накладається пов'язка. Щоб зменшити загальну інтоксикацію, потерпілого відпоюють чаєм, кавою, а також дають антигістамінні засоби. Потерпілий повинен бути доставлений до найближчого медичного закладу.

УКУСИ КОМАХ

Укус комара супроводжується неприємним свербінням, який можна зменшити за допомогою концентрованого соляного розчину з нашатирним спиртом (співвідношення близько 10: 1). Також використовується преднізолон, преднізолонова мазь, ментоловий спирт, меновазин. Вдень ці препарати не приймаються, тому що негативно впливають на концентрацію уваги, викликаючи сонливість.

Кліщі є переносниками таких захворювань, як енцефаліт і бореліоз. Для видалення паразита можна використовувати метод, заснований на

використанні декількох ниток. Перша нитка зав'язується на кліща максимально близько до шкіри потерпілого. Кожна наступна зав'язується при зволіканні першої нитки між вузлом і шкірою людини. Таким чином кліща можна видалити цілим.

НЕПРИТОМНІСТЬ

Надання першої допомоги в туризмі при непритомності, викликаному кисневим голодуванням або гіпоглікемією, полягає в наступних діях:

- негайна перевірка дихання і серцебиття – найкраще прикласти вухо до грудної області;
- голова повинна бути опущена, ноги потрібно підняти за допомогою рюкзака;
- потерпілого обливають холодною водою;
- якщо людина не прийшла до тями, користуються нашатирним спиртом з похідної аптечки або серветкою з нашатирним спиртом;
- потерпілий повинен бути перенесений в тінь;
- для відпаювання використовується вода, чай, кава.

УТОПЛЕННЯ

Утоплення трапляється частіше за інших нещасних випадків в туризмі. Потерпілий укладається на живіт, його голову повертають в сторону і кілька разів виконують здавлювання грудної клітини руками – так віддаляється вода з дихальної системи. Після цього виконується реанімація: штучна вентиляція легенів з використанням таких методик, як «рот в рот» або «рот в ніс». Якщо немає серцебиття, необхідно застосування непрямого масажу серця.

Ураження блискавкою

Небезпека блискавки в туристичному поході в неможливості надання ефективної допомоги в разі прямого ураження, тому не можна нехтувати заходами безпеки, якщо наближається гроза.

Основні види травм, які можна отримати в туристичному поході

СТРУС МОЗКУ

При струсі мозку потерпілого слід покласти на спину або на бік при втраті свідомості, щоб блювота не потрапила в систему дихання. Нижня нога згинається в коліні та стегні. Якщо самостійне дихання і пульс відсутні, необхідно використання штучного дихання і масажу серця. Наявність рани вимагає накладання НЕ гнітючої бинтовою пов'язкою. До травми потрібно докласти пакет, в якому знаходиться лід, сніг або прохолодна вода. Хворому не можна пити!

ПОШКОДЖЕННЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ

При травмі грудної клітини накладається антисептична серветка або спиртова серветка, яка фіксується за допомогою липкого пластиру. У разі тяжкої травми і засмоктування повітря при вдиху, до тіла перебинтовують поліетиленова плівка, вощений папір або тканину. Постраждалого транспортують до медичного закладу. Травми черевної порожнини дуже небезпечні, тому в таких випадках необхідна екстрена медична допомога фахівців.

ПЕРЕЛОМИ

Нещасні випадки в походах іноді закінчуються переломами, що може призвести до тяжких наслідків. При переломі хворого іммобілізують, дають знеболювальне та обережно транспортують до найближчого медичного закладу.

ВИВИХИ

Вивих супроводжується розривом зв'язок і суглобової капсули, при якому відбувається вихід суглобового кінця кістки за межі суглоба. При вивиху руку підвішують, потерпілому дають знеболювальне, після чого його евакуюють. Заборонено вправлення вивиху самостійно. Також не рекомендуються теплові процедури та компреси.

РОЗТЯГУВАННЯ

Найчастіше в поході травмується гомілковостопний суглоб. Допомога при розтягуванні полягає в накладанні бинтовою пов'язки у вигляді 8–ки, використанні холоду місцево і застосуванні знеболюючих препаратів.

Протягом 6–10 годин набряк і біль повинні поступово зійти, якщо ж ні – слід підозрювати розрив зв'язок або перелом щиколотки.

УДАРИ

Травматизм в туризмі має на увазі та отримання таких травм як удари. При такій травмі допомога полягає в накладанні щільною пов'язки та фіксації пакету, в якому знаходиться лід, сніг або прохолодна вода. Через 24 години, накладають пов'язку з компресом для зігрівання травми.

КРОВОТЕЧА

Механічні ушкодження шкіри – часте явище в турпохід. Найбільше поранень схильні волосиста частина голови, обличчя і кисті. При кровотечі слід мати в аптечці ефективні кровоспинні засоби. При обробці рани користуються гнітючою пов'язкою, а у важких випадках – джгутом. Сильна кровотеча вимагає термінового транспортування потерпілого до медичного закладу.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ В ТУРПОХОДІ

Які бувають травми в туризмі? Пошкодження і хвороби в поході абсолютно різноманітні – від них не застрахований ніхто. Але дотримання всіх заходів безпеки, ретельна підготовка до подорожі, якісне обладнання, участь лікаря і нормальний фізичний стан усіх учасників походу зведе до мінімуму можливість отримання травм туристами.

Що потрібно знати перед походом:

- усвідомлювати складність маршруту і брати до уваги всі можливі ризики;
- пройти заняття з надання першої допомоги при отриманні травм;
- мати все необхідне захисне обладнання та спорядження, тобто вибрати та купити засоби першої допомоги для туризму;
- для особливо складних походів завжди повинен бути фахівець з медичною освітою.

ДОПОМОГА ПРИ ШЛУНКОВИХ ТА ПРОСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ.

ГОСТРИЙ БІЛЬ У ЖИВОТІ

Ознаки та симптоми:

• сильний біль у животі (виразка, апендицит, печінкові коліки та ін.);

• напружений живіт;

• поза «ембріона»;

• слабкість, озноб.

Перша допомога:

• допоможіть хворому зайняти зручне положення;

• Холод. Голод. Спокій. Не давайте хворому ніяких ліків, їсти і пити;

• терміново викликайте швидку допомогу.

ОТРУЄННЯ

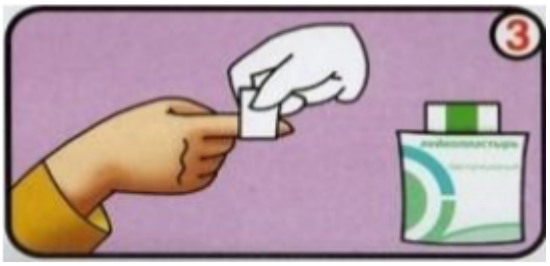
Отруєння відбуваються під час попадання токсичної речовини всередину організму. Отрутою є будь–які речовини, що, потрапляючи в організм, викликають отруєння, захворювання та смерть. Ця речовина може бути прийнята людиною навмисно або випадково.

Перша допомога при отруєнні через систему травлення (рот)

Для зменшення концентрації отруйної речовини в шлунку дайте постраждалому води та активованого вугілля. Не викликайте самостійно блювоту. При важких отруєннях (наприклад хімічна речовина, неїстівні гриби) викличте швидку допомогу


1


2
ЙОД


3

1. Колота рана послідовність дій



2. Садно послідовність дій





3. Сонячний, тепловий удар послідовність дій





4. Різана рана послідовність дій





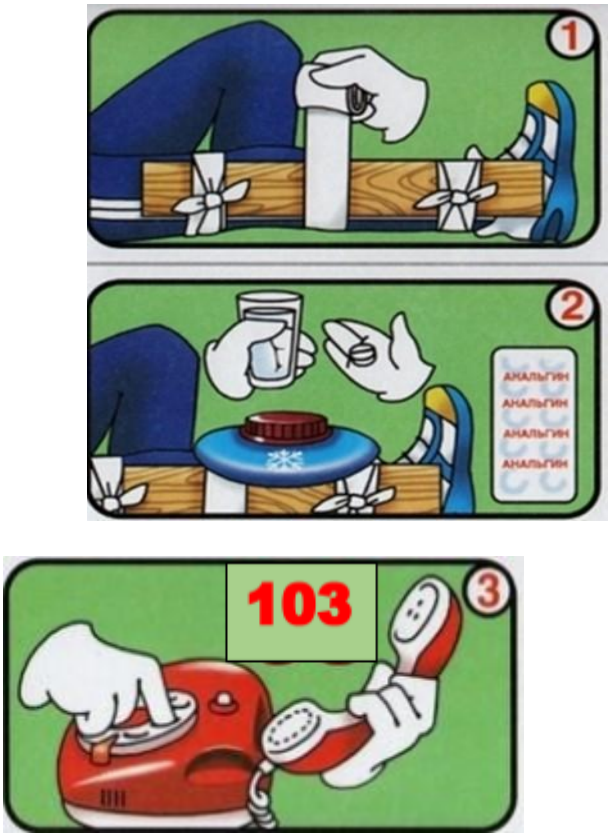
5. Травма ока послідовність дій





6. Перелом кінцівки послідовність дій





7. Харчове отруєння послідовність дій





8. Непритомність послідовність дій





9. Опік послідовність дій





10.Обмороження послідовність дій





11. Перелом кисті руки послідовність дій





ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. https://www.unicef.org/ukraine/media/1951/file/Hygiene_Book.pdf
2. https://redcross.org.ua/wp–content/uploads/2016/10/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA–%D0%9F%D0%9F–%E2%80%94–%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9–%D0%9A%D0%9A_last.pdf
3. https://pulyny.school.org.ua/news/10–52–24–08–04–2020/
4. https://toprope.com.ua/blog/uk/aptechka–v–pohid/
5. https://oplatforma.com.ua/article/3030–pro–pershu–domedichnu–dopomogu–pri–termchnih–opkah
6. https://akva–svit.com.ua/ua/articles/osnovnye–metody–ochistki–vody–v–pohode.html
7. https://paramedic.ua/ua/opasnosti–v–turizme
8. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XSmartkPMbg&t=1s&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%8C