

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;

находитесь в воде не более 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;

нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или было что-то брошено в воду; прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается



## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ.

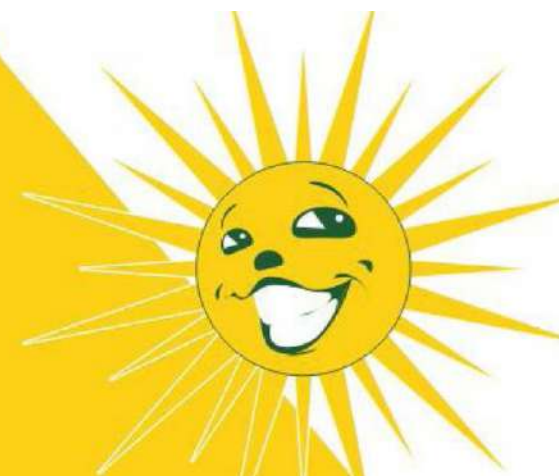
соблюдайте правила личной гигиены (мойте руки после посещения общественных мест, автотранспорта, перед едой);

тщательно промывайте овощи и фрукты под струей проточной питьевой воды (в том числе и бананы) перед употреблением в пищу;

не употребляйте сырую воду из водопровода и «случайных» источников (например, из колодцев, родников и т.д.). Пейте только кипяченую воду или минералку.

не покупайте бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;

употребляйте свежеприготовленную пищу, помните, что салаты из свежих овощей могут храниться только несколько часов

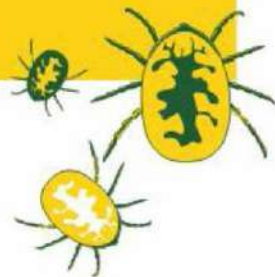


# Советы на лето

Наступила пора летних каникул, когда дети проводят большую часть времени на улице или на природе. Как сделать эту самую счастливую пору в жизни каждого школьника по-настоящему безопасной?

**ПРОЧИТАЙТЕ НАШИ  
СОВЕТЫ.**

## КЛЕЩИ



Для любителей загородных прогулок особую опасность представляют клещи. При укусе они могут заразить человека Крымской геморрагической лихорадкой, которая является очень опасным заболеванием. Клещи могут нападать на человека при уходе за домашними животными, во время отдыха на реке, в лесополосе, на даче.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

при выходе в зелёную зону иметь одежду, плотно прилегающую к телу, куртки заправлять в брюки, брюки в сапоги;

применять репелленты (мази и лосьоны, отпугивающие насекомых)

при присасывании клещей немедленно обратиться в ближайшее лечебное учреждение

Для снятия клещей следует обратиться в медицинское учреждение, если это невозможно, то присосавшихся клещей необходимо удалить с тела осторожно, стараясь не оторвать хоботок, работать в перчатках или пинцетом, ранку продезинфицировать раствором йода. Снятых клещей необходимо доставлять в ближайшее лечебное учреждение для проведения исследований. Если клеща трудно удалить с тела, место укуса смазывают растительным маслом, после чего клещ легко отпадает.



## ТЕПЛОВОЙ УДАР



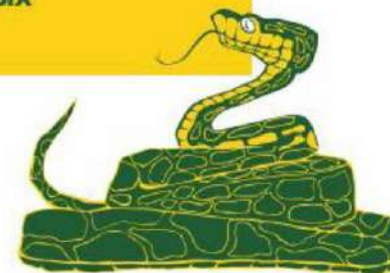
Признаки: повышение температуры до 41-43 °С, головная боль, головокружение, слабость, падение артериального давления, тошнота, рвота, прекращение потоотделения, сухая и горячая кожа, судороги, помрачение сознания от лёгкой степени до комы. Солнечный удар – разновидность теплового удара, для него характерно прямое воздействие солнечных лучей на непокрытую голову, особенно при физической нагрузке. Для солнечного удара более типичны психоневрологические нарушения: судороги, галлюцинации, страх, бред, кровоизлияния в головной мозг и другие органы.

### ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ:

переместить пострадавшего в прохладное место; снять лишнюю одежду; прикладывать прохладные мокрые компрессы, поместив их в подмышечные впадины и на шею; чаще давать пить воду; вызвать врача. При судорогах осторожно выпрямите повреждённую конечность, не допускайте дальнейшего напряжения мышц, не втирайте в кожу спирт, так как он приводит к закрытию пор и препятствует выходу тепла.



## УКУСЫ ЯДОВИТЫХ ЗМЕЙ



Для того чтобы избежать укусов ядовитых змей, необходимо выполнять следующие рекомендации: ни в коем случае не ходить босиком в лесу или за городом; не ложиться на землю без подстилки; находясь в лесу, всегда иметь в руке палку, с помощью которой впереди себя следует раздвигать траву, чтобы змея могла уползти; увидев змею в непосредственной близости от себя, не делать резких движений, выждать 5-10 секунд в состоянии неподвижности, после чего удалиться медленными шагами на безопасное расстояние.

### ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:

при укусах ядовитых змей, независимо от степени тяжести, требуется экстренная доставка пострадавшего в лечебное учреждение.

### Накладывать жгут выше места укуса ПРОТИВОПОКАЗАНО.

так как это может ускорить процессы отмирания тканей и вызвать осложнения

