



КАК ПРАВИЛЬНО ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

**или
ошибки, которые мы часто
совершаем, оказывая первую
помощь**

**Консультация для воспитателей и
родителей**



Fizinstruktor.ru



**Знобит и поднялась температура?
Не кутайтесь!**

Когда у нас поднимается температура, нарушается терморегуляция. И горячему телу становится холодно, ведь разница температуры тела и температуры в комнате увеличивается. Появляется ощущение озноба, кажется, что мы мерзнем. Сразу хочется укутаться под два одеяла, одеться потеплее, обнять грелку. Но, если в этот момент начать усиленно согреваться, у разгоряченного тела не будет возможности охладиться и сбить температуру.

Как надо?

Вопреки ощущениям, нужно раскрыться, приложить прохладный мокрый платок ко лбу, и по совету врача пить жаропонижающие лекарства.





Подавился — не хлопать!

Поперхнулся? Давай похлопаю!
Этот способ первой помощи противоречит логике и может серьезно ухудшить ситуацию, если человек подавился. Пострадавший вдыхает какой-то посторонний предмет, и самое правильное в этот момент — кашель. А вот если в это время похлопать по спине, предмет, которым подавился пострадавший, только проскользнет еще глубже в дыхательные пути!

Как надо?

С помощью кашля и резких выдохов человек выталкивает «мусор» наружу, поэтому самое лучшее, если просто поперхнулся, слегка наклониться вперед и сделать несколько сильных выдохов, осторожно и медленно вдыхая воздух (резкие вдохи могут только ухудшить ситуацию).

Если человек не просто поперхнулся, а подавился и не может дышать (то есть посторонний предмет закупорил дыхательные пути), ему нужна помощь. Пострадавшего нужно сильно наклонить вперед, можно перевесить через спинку стула, и сделать несколько резких скользящих движений по направлению к шее, как бы выбивая посторонний предмет.





Марганцовка — опасное лекарство

Еще бабушки поили нас марганцовкой при отравлениях. Вроде как убьет заразу изнутри. Но нужно помнить, что марганцовка — это скопление микрокристалликов. Именно они, растворяясь в воде, придают ей розовый цвет. Чем больше кристалликов, тем темнее и насыщеннее раствор. Проблема в том, что растворяются кристаллы не до конца (до конца только при кипячении). После полного растворения нужно пропускать раствор марганцовки через хороший фильтр — например, через несколько слоев марли. Иначе, попадая на слизистую желудка, кристаллик марганца может вызвать серьезный химический ожог.





**Если идет кровь из носа,
не запрокидывайте голову.**

Не наклоняйтесь назад. Таким образом вы не прекратите кровотечение, а только измените его направление — кровь пойдет в носоглотку, в желудок, что может вызвать кровавую рвоту. А еще, если вся кровь уйдет в желудок, в случае госпитализации врач не сможет определить, какое количество крови вы потеряли.

Как надо?

Сядьте прямо, слегка наклонившись вперед. Положите в ноздрю (или ноздри) тампон с перекисью водорода, приложите холод на переносицу.





Обмороженное не растирать
Если долго находиться на морозе, некоторые части тела могут замерзнуть и побелеть — уши, щеки, пальцы. Первое, что мы делаем, начинаем растирать побелевшее место. Это неправильно! От переохлаждения происходит спазм сосудов, кровотока в этой зоне ухудшается, а потом и совсем останавливается. Сосуды становятся «ломкими», и, растирая замерзшие участки кожи, мы наносим коже микротравмы, ломаем, повреждаем. В худшем случае, растирая, можем довести до омертвления замерзшие участки кожи.

Как надо?

Если отморозили уши, пальцы (рук, ног), нужно уйти с холода, отогреть постепенно — лучше пусть само «оттает» в теплом помещении. Обязательно согреться изнутри, **НО** ни в коем случае **НЕ АЛКОГОЛЕМ**, а горячим чаем, желательно сладким.





**Открытую рану не поливают
йодом и зеленкой**

**Любой спиртовой состав, йод, зеленка —
на ране создадут глубокий химический
ожог, который будет долго заживать и,
возможно, оставит рубец.**

Как надо?

**Чтобы продезинфицировать рану,
используйте перекись водорода,
хлоргексидин, а сверху накладывайте
чистую марлевую повязку.**

**Йод и зеленка отлично подходят для
мелких царапин.**



Fizinstruktor.ru