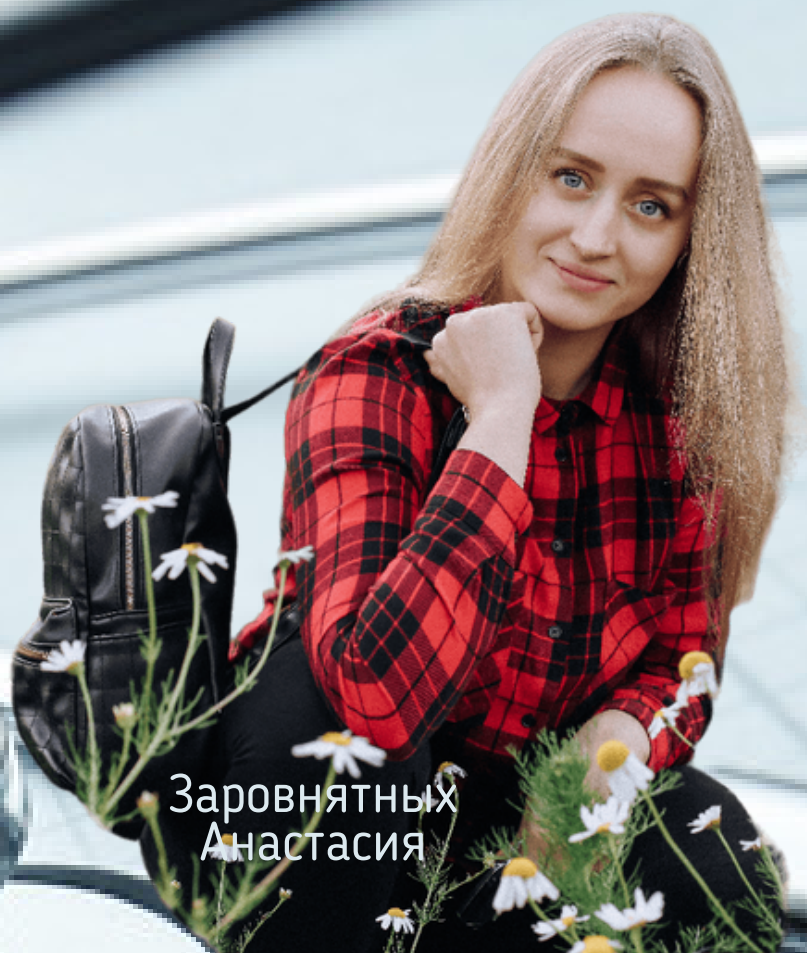


Говорим о путешествиях через призму научной фантастики XIX века - произведений Жюль Верна



Захарова
Дарья



Заровнятных
Анастасия

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И АПТЕЧКА ТУРИСТА

Радио / Подкасты:

ЗДОРОВЬЕ

Программа:

НА ПОИСКИ ЖЮЛЬ ВЕРНА



Халилова
Дарья

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

**К счастью, ситуации когда нужна
медицинская помощь в наших
путешествиях почти не случаются...**

**Но, как мы знаем, нужно быть
готовым ко всему!**

**Сохраняйте гайд и
всегда держите под
рукой аптечку**

ЗАРОВНЯТНЫХ
Анастасия
Организатор

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия



ТЕПЛОВОЙ УДАР

ПРИЗНАКИ: сильная жажда, вялость, потеря сознания, частое дыхание, судороги, нарушение походки и речи

ТАКТИКА:

- Переместить пострадавшего в прохладное место и полностью снять одежду;
- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи;
- Обтереть пострадавшего водой, обдувать подручным;
- Если рядом есть водоём – можно аккуратно медленно опустить пострадавшего в воду (главное следить, чтобы вода не попала в дыхательные пути!);
- Тогда пострадавший очнётся – отпаивать его водой

Лучше, конечно, обращаться за квалифицированной помощью и не заниматься самолечением

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

УКУС ЯДОВИТОЙ ЗМЕИ

ВАЖНО: Вопреки распространённому мнению, отсасывать яд из раны не стоит, это может привести у инфицированию ротовой полости и усилить площадь повреждения.

ТАКТИКА:

- Успокоить пострадавшего и не давать ему активно двигать поражённой конечностью, чтобы не усилить распространение яда
- Снять с поражённой конечности часы и все сдавливающие предметы, не стоит использовать жгуты для избежания сдавливания конечности при развитии отёка
- Стоит отказаться от приёма медикаментов и алкоголя, это может снизить эффективность лечения и смазать клиническую картину
- Важно, как можно скорее, обратиться за медицинской помощью!



@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

КРОВОТЕЧЕНИЯ:



АРТЕРИАЛЬНОЕ: кровь ярко-алого цвета, вытекающая пульсирующей струей и с большой скоростью



Наложить кровоостанавливающий жгут выше уровня раны. Необходимо сделать записку с указанием времени наложения жгута (1 час летом и 30 минут зимой)



ВЕНОЗНОЕ: быстро и равномерно, без пульсации вытекающая темная кровь



Наложить на рану давящую асептическую повязку. При продолжении кровопотери необходимо провести наложение жгута ниже поврежденного места.

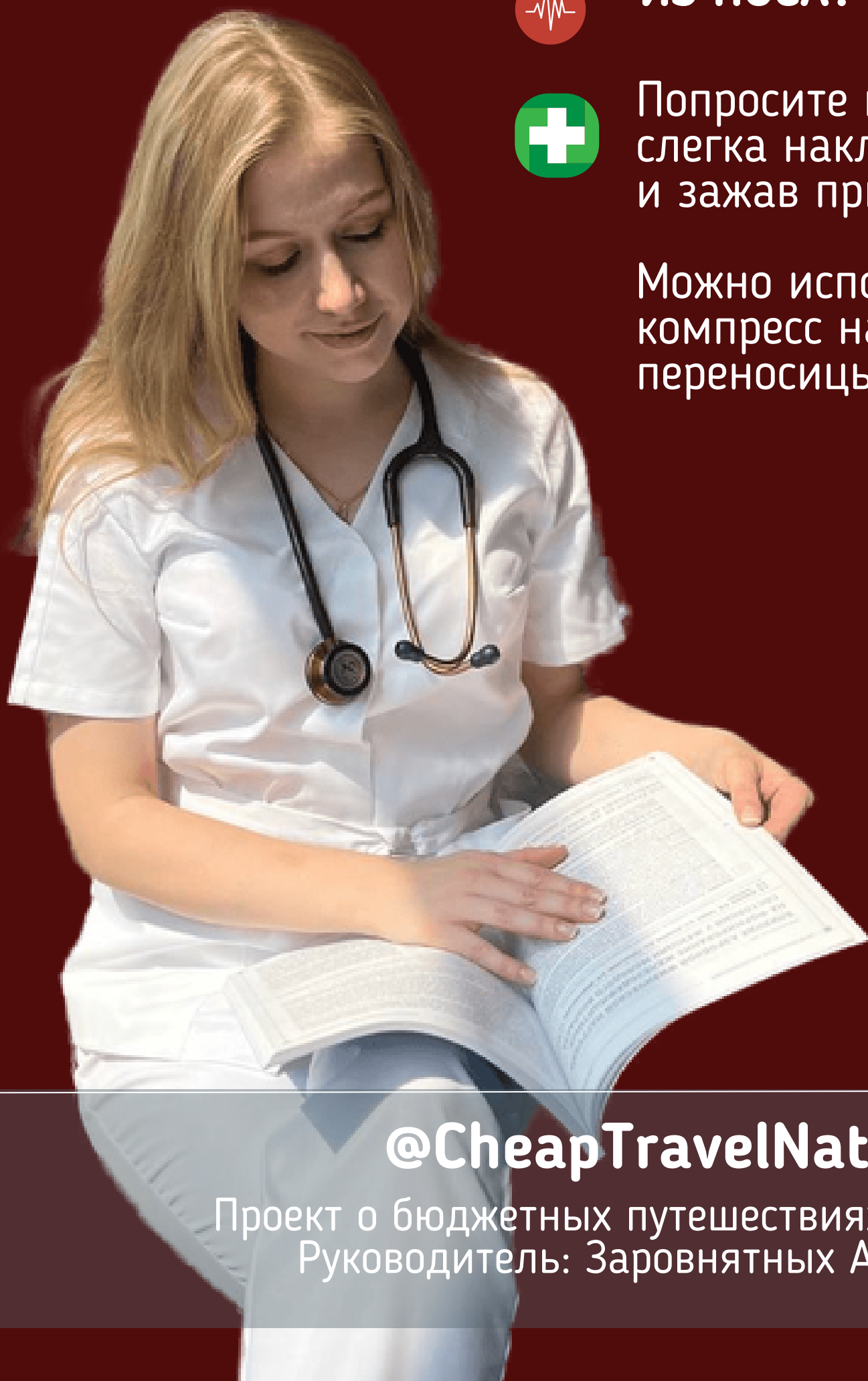


ИЗ НОСА?



Попросите пострадавшего сесть, слегка наклонив голову вперед и зажав при этом ноздри

Можно использовать холодный компресс на область переносицы



ЗАХАРОВА
Дарья

Врач-терапевт

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

ПЕРЕЛОМЫ

КАК НАЛОЖИТЬ ШИНУ?

- Шину накладывают поверх одежды, чтобы не тревожить место перелома;
- Она должна захватывать два ближайших к перелому здоровых сустава. Например, при переломе голени, ее нужно разместить так, чтобы закрыть стопу и часть бедра;
- Подложите под шину мягкую повязку – бинт или кусок ткани, чтобы конструкция не давила на травмированный участок тела. Если нужно зафиксировать кисть – вложите в ладонь ватно-марлевый или тканевый валик;
- Плотнo прибинтуйте шину к поврежденной конечности любым куском ткани. Сломанную руку нужно сначала согнуть в локте, после чего наложить шину и зафиксировать положение руки с помощью косынки;
- Проверьте, чтобы повязка не была слишком тугой и не мешала кровообращению. Если у пострадавшего синееет кожа и немеют пальцы, повязку нужно ослабить.

ЧТО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

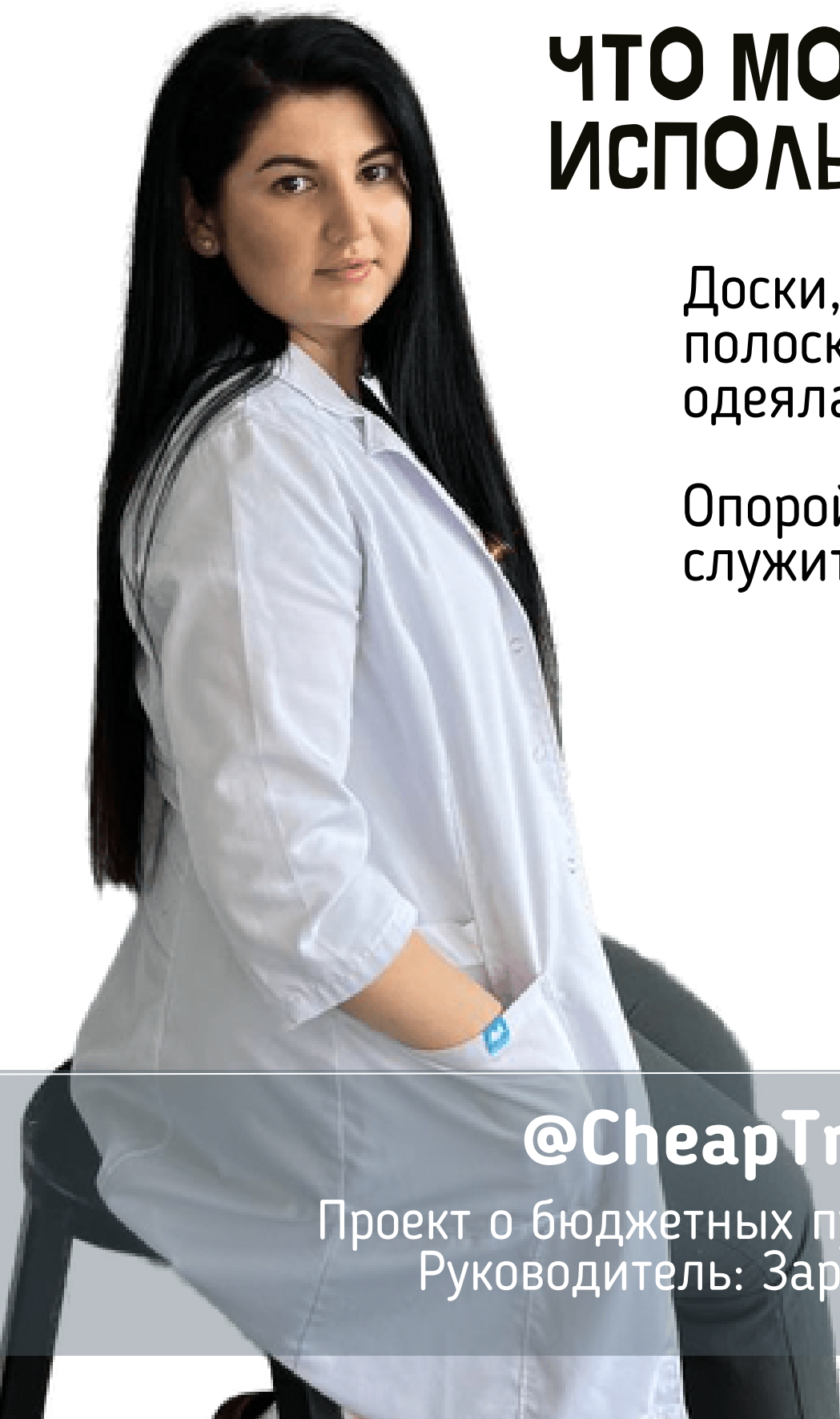
Доски, картон, линейки, журналы, полоски металла; шарфы, подушки, одеяла и тому подобное...

Опорой для поврежденной конечности служит тело (здоровые участки)

ХАЛИЛОВА
Дарья
Попутчик, Врач

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

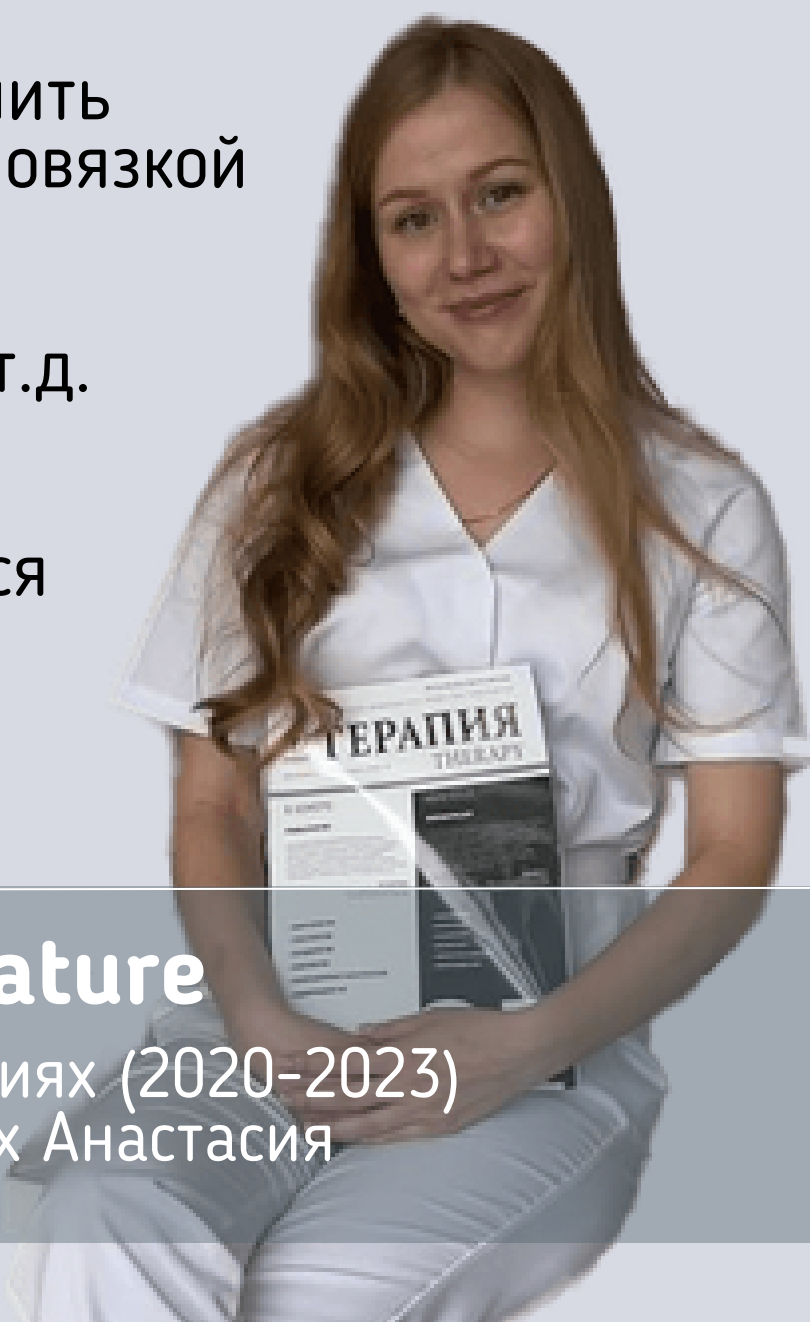


ОЖОГИ:

- Удалить источники ожога.
- Охладить под проточной прохладной водой 15-20 мин.
- Нанести легкую стерильную марлевую повязку. При этом важно не сдавливать место ожога.
- Если обожжены конечности, стоит зафиксировать места ожогов, осторожно наложив шины.
- Дать пострадавшему любой анальгетик или жаропонижающее средство. Они позволят предупредить развитие болевого шока и резкий подъем температуры.
- Волдыри не вскрывать!

ОБМОРОЖЕНИЕ:

- Немедленное согревание пострадавшего;
- Согреть обмороженную часть тела, восстановить в ней кровообращение (обмороженную часть тела помещают в теплую ванну с температурой 20 С и постепенно увеличивают температуру до 40 С);
- Поврежденные участки надо высушить (протереть), накрыть стерильной повязкой и тепло укрыть;
- Дать горячий кофе, чай, молоко и т.д.
- Быстрая доставка пострадавшего в медицинское учреждение является также первой помощью.



@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

**Девять десятых нашего
счастья зависят от
здоровья**



Путешествуйте на здоровье!

Здоровье – это не только физическое благополучие, но и духовное. И, чтобы сохранить своё эмоциональное равновесие, изучайте мир, расширяйте кругозор – путешествуйте!

ХАЛИЛОВА

Дарья

Попутчик, Врач



@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

АПТЕЧКА ПУТЕШЕСТВЕННИКА

- Обезболивающие
- Жаропонижающие
- Противопростудные
- Средства для обработки ран, ожогов
- Фиксирующие и перевязочные материалы
- Лекарства от аллергии
- Лекарства при проблемах с ЖКТ
- Средства от комаров
- Солнцезащитные средства
- Средства от укачивания



ЗАХАРОВА
Дарья

Врач-терапевт

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

12:35

cheaptravelnature.ru



Заровнятных Анастасия
Руководитель проекта
CheapTravelNature

Философия проекта

Проект о путешествиях давно перестал быть только таким. Последние года я говорю о том, что **проект CheapTravelNature** - это еще и про людей. Главное в путешествиях - это аккумулялирование энергии для новых свершений, возможность провести время в компании потрясающих людей где-то на краю Земли, в горах или на берегу моря.

В таких местах четко ощущаешь, что ты - есть. Мне хочется выступать проводником в этом пути, быть создателем ваших теплых эмоций и приятных воспоминаний.

Коллаборация с платформой интернет-радио RadioTube - это способ рассказать о путешествиях простым и понятным языком. Главное - это возможность познакомиться вас с потрясающими людьми, которые уже ездили или собираются отправиться со мной в путешествие.