

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

Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться

@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.

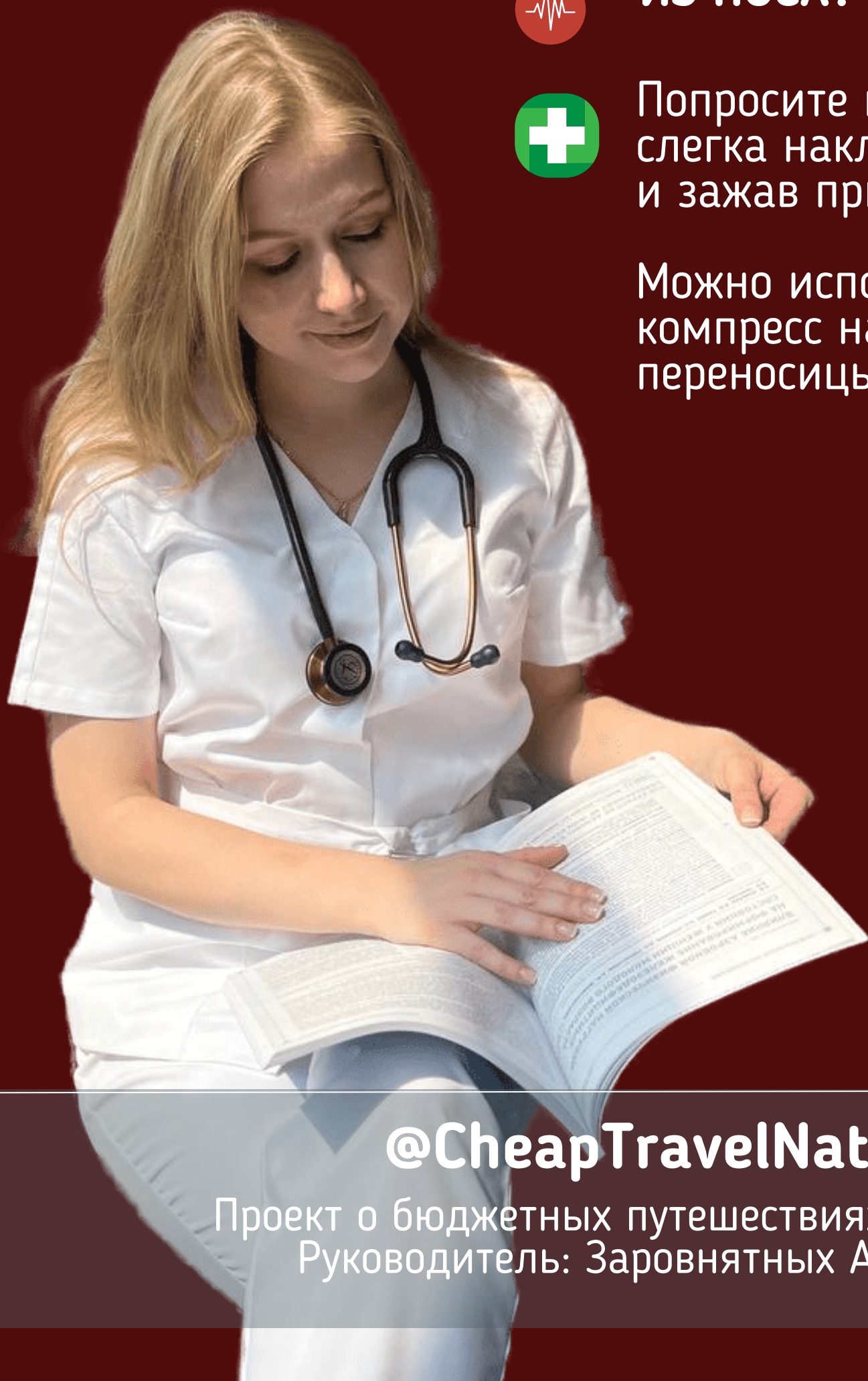


ИЗ НОСА?



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;
- Плотно 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?

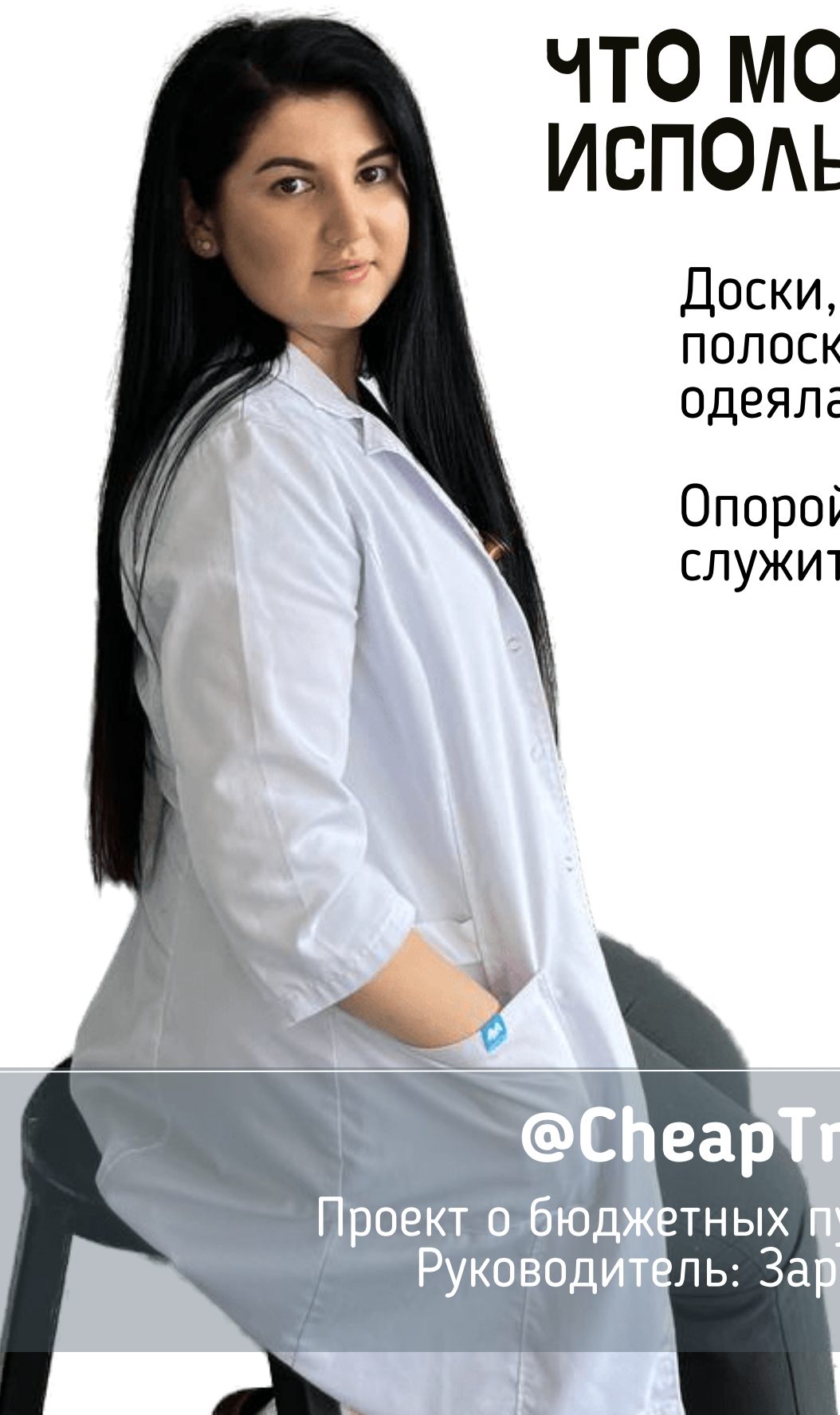
Доски, картон, линейки, журналы, полоски металла; шарфы, подушки, одеяла и тому подобное...

Опорой для поврежденной конечности служит тело (здоровые участки)

ХАЛИЛОВА
Дарья
Попутчик, Врач

@CheapTravelNature

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

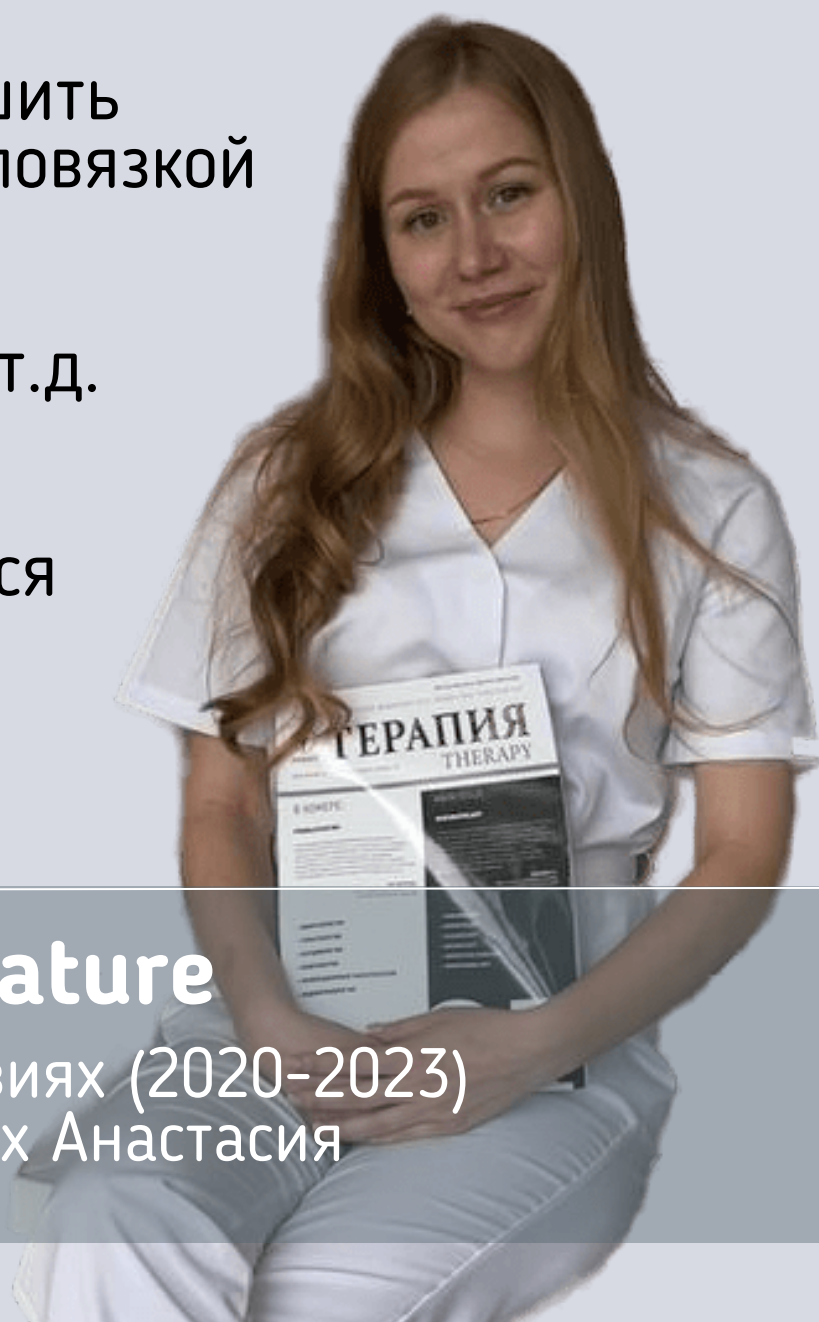


ОЖОГИ:

- 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

Парацетамол
Ибупрофен

Водный раствор хлоргексидина

Стерильные пластыри

Стерильный бинт

Драмина (от укачивания)

Антигистаминные (цетрин, зодак, зиртек, эриус)

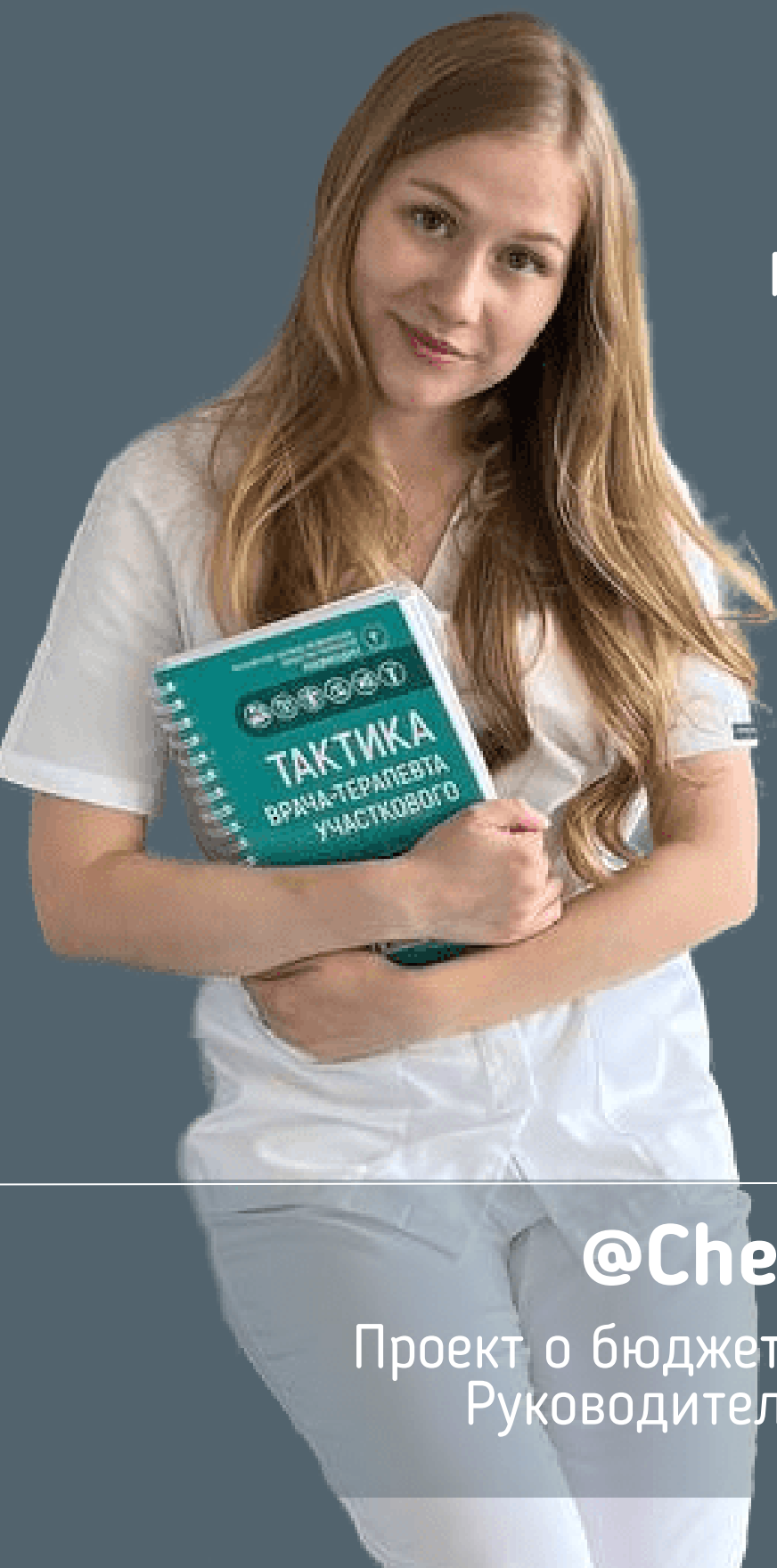
Фенистил гель (при укусах насекомых)

Сосудосуживающие капли

Солевой раствор для промывания носа

Регидрон (при отравлении и инфекциях)

Репелленты (от насекомых)



ЗАХАРОВА
Дарья

Врач-терапевт

@CheapTravelNature

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

@CheapTravelNature

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

