

Первым делом безопасность: как избежать «новогодних» проблем со здоровьем

Праздник к нам приходит... Готовы ли мы ко всем его проявлениям; побеспокоились о своей безопасности?! Ответ, увы, очевиден: в большинстве случаев люди оказываются абсолютно не подготовленными к свалившимся на них проблемам – отравлениям, ожогам, травмам, обморожениям... О чём нужно знать и помнить каждому из нас в преддверии новогодних торжеств? Как оказывать первую помощь? Об этом наш разговор с врачом-методистом краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Александром Горячевым**.



– Да, Новый год – это не только радость и веселье. Это ещё и источник повышенной опасности. Не секрет, что бригады скорой помощи все новогодние праздники работают, не покладая рук. А теперь просто вдумайтесь: сколько несчастных случаев можно было бы избежать, если бы мы хоть немного были бдительнее и осторожнее...

Итак, о чём обязательно надо подумать. **Алкогольные и пищевые отравления**. Главный источник опасности на

Новый год! Что тут можно посоветовать? Следите за тем, что и в каком количестве вы пьете и едите. Употребляйте только качественные продукты и напитки, соблюдая меру!

В домашних условиях первая помощь при отравлениях заключается в удалении из организма возбудителей и токсинов. Нужно выпить 3-4 стакана кипяченой воды или слабо-розового раствора марганцовокислого калия и вызвать рвоту, надавив на корень языка. Затем примите адсорбент (скажем, активированный уголь). Положительный эффект оказывает очистительная клизма. Рекомендуется обильное питье столовых сортов минеральных вод, горячего чая или морса.

Если отравление сильное, обязательно вызывайте скорую помощь!

Далее. **Фейерверки**. Новогодний ужас под номером 2. Люди целыми семьями высыпают во двор, чтобы порадовать себя домашними салютами. Но при запуске фейерверков (даже самых простых) образуются очень высокие температуры. При неправильной эксплуатации или при недостаточно высоком качестве продукции, огонь и горящие элементы могут попадать на людей, вызывая ожоги. Стоит также отметить, что при поджигании фейерверков происходит выделение дыма, наполненного разнообразными химическими веществами. Если надышаться ими, можно получить ожог дыхательных путей, сильное отравление, нарушить работу дыхательной и нервной систем. При взрыве пиротехнические изделия в состоянии нанести повреждения телу и слуховому аппарату.

Наиболее распространенными травмами от фейерверков считаются ожоги. Первая помощь здесь заключается в охлаждении пострадавшего участка тела холодной проточной водой. В том случае, если нет возможности добраться до дома, допускается использование снега либо льда. Но обожженный участок при этом стоит прикрыть чистой тканью (к

примеру, носовым платком). Это поможет предупредить возможное инфицирование и микротравмы поражённых тканей. Для обезболивания можно использовать доступные анальгетики, которые есть в аптечке, в соответствующей возрасту и весу дозировке. Учитывайте, что обожженные участки нельзя смазывать жиросодержащими веществами (маслами и мазями).

Если ожог небольшой, справиться с его последствиями можно своими силами. Но если появились волдыри, травма охватывает большую площадь или сопровождается нарушением целостности окружающих тканей, необходимо немедленно обратиться в травмпункт либо вызвать скорую.

В том случае, если фрагмент пиротехнического изделия (скажем, бенгальского огня) попадает в глаз, без медиков точно не обойтись. Помните, что отсутствие квалифицированной помощи может привести к необратимым последствиям.

Падения. Третье место по травмоопасности в Новый год. В праздничные дни травмпункты принимают огромное количество граждан, пострадавших от падений. Вывихам, ушибам и переломам, как вы понимаете, сильно содействуют алкоголь и праздничная эйфория. Даже в собственной квартире легко можно упасть и обо что-то удариться, не говоря уж о скользких улицах, где риск получения травм увеличивается в разы.

При ушибе и растяжении связок, на травмированное место надо наложить давящую повязку и холод на 10-15 минут (платок, смоченный прохладной водой, снег или лёд в целлофановом пакете). Затем такой же перерыв и повторное прикладывание.

При вывихе конечности нужно создать максимальный покой. Для этого используется среднефизиологическое положение – то есть немного согнутая конечность в суставе. Например, в виде косынки – для верхней конечности, с валиком под коленом – для нижней. А вот вправлять вывихи может только медработник!

При переломе следует наложить шину (её можно сделать из доски, фанеры, палок, картона), зафиксировать два ближайших сустава. При открытых переломах, перед тем как накладывать шину, обязательно сделайте стерильную повязку на рану. А затем в обязательном порядке обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью.

Ещё один общепринятый источник опасности в Новый год – **холод**, который может вызвать как общее переохлаждение, так и обморожения отдельных участков тела. Зима, всё-таки! Конечно, для Кубани (с её мягким климатом) это не столь очевидная угроза, тем не менее, переохлаждение и обморожения случаются и у нас. Понять, что у человека обморожение можно по потере чувствительности поражённого участка, по ощущениям покалывания либо пощипывания. Кожные покровы также могут белеть. В качестве первой помощи надо закрыть поражённый участок тёплой сухой тканью и следить за его состоянием. Если в процессе отогревания кожа покрывается пузырями или сине-багровыми (иногда даже черными) пятнами, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Если случилось общее переохлаждение организма, человека нужно перевести в обогреваемое помещение и напоить тёплым сладким чаем. Не следует отправлять

пострадавшего в горячий душ, согревание должно быть постепенным. В случае нарушения жизненноважных функций организма, срочно вызывайте скорую помощь!

Наконец, **электричество**. Тоже источник прямой и явной опасности. При электропоражении, соблюдая меры личной безопасности, надо прекратить действие тока на организм (например, выключить рубильник, вывернуть предохранительные пробки на щите, оттянуть провод сухой деревянной палкой). На область поражения наложите сухую повязку.

– Александр Александрович, напомните, пожалуйста, основные азы первой доврачебной помощи при несчастных случаях...

– Главное правило для человека, оказывающего первую помощь, заключается в создании условий, чтобы пострадавший дождался медиков в относительной безопасности! **Очередность действий** должна быть следующей. Первое. Оцените ситуацию: количество пострадавших, их состояние, обстоятельства происшествия. Второе. Вызовите спасателей, укажите в разговоре место происшествия, число пострадавших, их пол и возраст. Единый телефон по России – 112. Третье. Прежде чем оказывать первую помощь, убедитесь, что нет никакой опасности лично для вас.

Алгоритм оказания первой помощи. Если человек самостоятельно дышит, и вы не видите угрозы немедленной смерти, лучшее, что можно сделать, – перевернуть пострадавшего в безопасное положение (на бок, подложив под голову мягкий предмет) и дожидаться приезда врачей.

Если человек не дышит и нет пульса, немедленно начинайте сердечно-лёгочную реанимацию.

Давите руками на грудину пострадавшего, который должен располагаться лёжа на твердой ровной поверхности. При этом ладонь одной руки помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука находится сверху первой, кисти берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи располагаются так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно весом вашего тела.

После 30 надавливаний руками на грудину нужно осуществить искусственное дыхание методом «рот в рот». Для этого следует открыть дыхательные пути пострадавшего, освободить их, если они чем-то забиты, запрокинуть голову, поднять подбородок, зажать нос двумя пальцами, сделать два вдоха искусственного дыхания (нормальный вдох, герметично обхватываем губами рот пострадавшего и равномерный выдох в его дыхательные пути). Затем даём пострадавшему совершить пассивный выдох и повторяем вдох искусственного дыхания. На 2 вдоха должно быть потрачено не более 10 секунд.

И ещё раз скажу: **первостепенная задача человека, оказывающего первую помощь, – не навредить и подготовить пострадавшего к приезду врачей!**



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК БЕЗОПАСНО ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД И РОЖДЕСТВО

Праздники должны быть в первую очередь безопасными. В этот период необходимо быть особенно внимательными к своему здоровью и здоровью окружающих

РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ ПРОВЕСТИ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ ДОМА, В КРУГУ СЕМЬИ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, НАПРИМЕР, НА ДАЧЕ



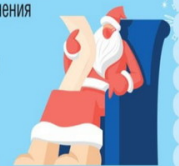
- Постарайтесь воздержаться от посещения любых мероприятий, проходящих в закрытых помещениях, в том числе корпоративов
- Уделите особое внимание физической дистанции не менее 1,5-2 метров друг от друга
- Массовые скопления людей даже вне помещений являются нежелательными и потенциально опасными
- Максимально ограничьте контакты в период предпраздничных и праздничных дней



- Не стоит многократно посещать гостей и приглашать к себе домой родственников и друзей, так как это значительно повышает риск инфицирования
- Не забывайте надевать маску при посещении родственников и знакомых, в торговых центрах и других местах, где возможна передача инфекции
- Воздержитесь от поездок за границу. При планировании поездок необходимо учитывать возможные изменения эпидемической обстановки и карантинных мероприятий

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



Декабрь

31

КАК БЕЗОПАСНО ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД



НАДЕВАЙТЕ ТЕМПЛУЮ, СВОБОДНУЮ, СУХУЮ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ

ПОМОЩЬ ОБМОРОЖЕНИЯХ: теплое помещение, сладкий чай, одеяло, врач. **ЗАПОМНИТЕ, - НИКАКИХ РАСТИРАНИЙ!**



ЕШЬТЕ В МЕРУ
Употребляйте свежие продукты и в небольших количествах
ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ: обильное питье, абсорбирующие препараты (активированный уголь). Обратитесь к врачу



ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!
Выбирайте обувь на мягкой и нескользкой подошве. При сильном ушибе обратитесь в травмпункт



АККУРАТНЕЕ С АЛКОГОЛЕМ
Не смешивайте спиртные напитки между собой и с соком или газировкой.
ПОМОЩЬ: обильное питье, для снятия неприятных симптомов выпейте аспирин. Поможет также мед и сок лимона, разбавленный в одном стакане воды



ФЕЙЕРВЕРКИ - ЭТО БУМАЖНЫЕ БОМБЫ И РАКЕТЫ!
Запускайте на улице, в безопасном месте, в безветренную погоду. В каждом городе или селе определены специальные места



ВЫКЛЮЧАЙТЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ
Не оставляйте без присмотра обогреватели, ёлочные гирлянды



ПОПОЛНИТЕ АПТЕЧКУ!
Держите под рукой медикаменты, которые вы принимаете в экстренных случаях



НИКОГДА НЕ КУРИТЕ В ПОСТЕЛИ!





Приближается всеми любимым праздник - Новый год. А какой Новый год без елки, фейерверков, катания с горок? Чтобы не омрачать праздник и не закончить его на больничной койке, врачи советуют соблюдать несколько несложных правил.

В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ:

01

Не вспоминайте о пиротехнике и том месте, куда вы ее убрали: в помещении лучше не пользоваться даже бенгальскими огнями

02

Запускайте пиротехнику только на улице. Отойдите на приличное расстояние от жилых домов, натянутых проводов и автомобилей. Строго соблюдайте инструкцию. Если в ней значится «отойдите» – сделать это нужно обязательно

03

Выберите определенный вид алкоголя, который будете употреблять в новогоднюю ночь. Не пейте слишком много. Слишком много алкоголя, как правило

- для мужчин составляет более трех пар напитков в течение первого часа, затем несколько последующих напитков в час.
- для женщин равно двум или трем напиткам в течение первого часа, после чего не более одного напитка в час. (один напиток приравнивается к 350 мл пива, 150 мл вина или 33 мл 80-градусного самогона)

04

Открывая бутылки с шампанским, постарайтесь просчитать траекторию полета пробки. Они рикошетируют от поверхностей, легко разбивают окна и зеркала, а при прямом попадании в лицо становятся причиной тяжелых травм

05

Обращайте внимание на то, что именно и из каких емкостей пьют дети, присутствующие за столом. Позаботьтесь об избыточном количестве соков и морсов

06

Горячие блюда поручите подавать трезвенникам

07

Оставьте ключи от вашего автомобиля кому-то, для того чтобы вы не соблазнились идеей сесть за руль, находясь в алкогольном опьянении. Составьте для себя четкий план, как благополучно довести детей до дома

08

В общем, будьте разумны и осторожны – и ничто не испортит вам праздник

Здоровья Вам! И прекрасных новогодних дней!