

## Памятка для родителей по безопасности детей в летний период

*Уважаемые родители, понятно, что ежедневные хлопоты отвлекают вас, но не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.*

**Во - первых:** ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с малышом на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства. Помните, что ваш ребёнок должен усвоить:

- без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь с взрослым за руку, не вырываешься,
- не сходи с тротуара;
- ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;
- переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
- проезжая часть предназначена только для транспортных средств;
- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;
- в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки и какие-либо предметы.

**Во – вторых:** при выезде на природу имейте в виду, что :

- при проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном;
- детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя;
- за купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение;
- во время купания запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил ограждения или с берега;
- решительно пресекать шалости детей на воде.

**В - третьих:** постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома. Ежедневно повторяйте ребёнку:

- Не уходи далеко от своего дома, двора.

- Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
- Не гуляй до темноты.
- Обходи компании незнакомых подростков.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не входи с незнакомым человеком в подъезд, лифт. Здесь стоит отметить, что иногда преступления совершаются знакомыми людьми (например, какой-нибудь сосед, добрый, улыбочивый и тихий дядя Ваня на деле может оказаться маньяком).
- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Не садись в чужую машину.
- На все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
- Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
- В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

*Уважаемые родители, помните и о правилах безопасности вашего ребёнка дома:*

- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;
- не оставляйте ребёнка одного в квартире;
- заблокируйте доступ к розеткам;
- избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками.

*Помните! Ребенок берёт пример с вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома. Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!*

## **Безопасность на природе**

### ***Помощь при укусах комаров***

В летнее время, в особенности за городом, дети нередко подвергаются укусам комаров. При этом на месте укуса появляются припухлость, покраснение, зуд, иногда настолько сильный, что дети становятся беспокойными, плохо спят. Расчесывая кожу после укусов, дети могут занести инфекцию, в результате чего возникают гнойничковые заболевания. Чтобы уменьшить зуд, надо протереть укушенные места спиртом, одеколоном, водкой. По приезде на дачу наиболее открытые части тела ребенка (лицо, шею, руки, ноги) следует смазывать кремом <Тайга> либо лосьонами <Ангара>, <Артек> и др., отпугивающими комаров.

### ***Помощь при укусах пчел и ос***

В организм ребенка от укуса пчелы попадает яд, вызывающий припухлость и покраснение кожных покровов. Острая боль, которую пострадавший испытывает в первое время после укуса, в дальнейшем переходит в сильный зуд. Через 2-3 дня все болезненные явления проходят.

Оказывая помощь пострадавшему, в первую очередь необходимо найти и удалить жало, содержащее яд насекомого. Затем место укуса протирают раствором спирта или йодом. Для уменьшения боли и отека прикладывают холод.

На место укуса пчелы или осы нельзя класть землю, так как с нею можно занести возбудителей гнойной инфекции и столбняка.

При общих симптомах отравления, а также при укусе в зев, глотку, глаз ребенка нужно срочно доставить в медицинское учреждение.

### ***Помощь при укусах ядовитых насекомых и змей***

Ядовитые насекомые - каракурт, скорпион, фаланга, тарантул и др. - встречаются в различных районах нашей страны: на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии. Укусы большинства из них вызывают местную реакцию: боль, красноту, припухлость. При укусах скорпиона, тарантула и особенно паука каракурта могут иметь место и слабость, головная боль, учащенное дыхание, падение сердечной деятельности и даже паралич (укус каракурта).

Живет каракурт в пустыне, в кустах, под камнями, около жилья человека; в отличие от скорпиона, встречается редко. Укус самки каракурта в определенные периоды ее жизни может быть смертелен не только для человека, но и для таких крупных животных, как лошадь, верблюд.

Ядовитые змеи встречаются в средней полосе Советского Союза, на Кавказе, в Крыму (гадюка), а также в Средней Азии (кобра, гюрза, эфа). По характеру действия на организм яды змей подразделяются на две категории. Яд кобры действует на нервную систему человека. У пострадавшего возникают общие

симптомы отравления: рвота, слабость, одышка, полупараличи и параличи. Яды других змей вызывают местные симптомы: резкую боль, отечность вокруг укуса, обширные кровоизлияния. Однако может наступить и смертельный исход. Если ребенка укусило какое-либо ядовитое насекомое или змея, необходимо ему в первую очередь создать полный покой, чтобы уменьшить концентрацию яда, попавшего в кровь, дать обильное питье и немедленно доставить на носилках в ближайший медицинский пункт, где ему будет введена специальная сыворотка <антикобра> или <антигюрза>. От укусов ядовитых насекомых и змей пострадавших лечат также обильным переливанием донорской крови. Для летнего отдыха детей надо выбирать места, где ядовитые насекомые и змеи встречаются редко. Не следует гулять с детьми в сырых, низких и особенно болотистых местах, заходить с ними в высокую траву, густой кустарник, разрешать им играть и валяться на сене и соломе. Ни одна змея (за исключением эфы), если ее не потревожить, не нападает на человека. Змеи всегда уступают людям дорогу, уползая в сторону. Если человек подошел слишком близко, большинство змей <предупреждает> его о своем местонахождении: кобра поднимает переднюю, треть тела и раздувает <капюшон>, гюрза издает своеобразное шипение, гремучие змеи - шуршащие звуки движением копчика хвоста. Змей не следует жестоко и бессмысленно уничтожать, так как их яд в определенных дозах является ценным лечебным средством, он входит в состав многих лекарств.

### ***Первая помощь при укусе клеща***

Клещи — это мелкие паукообразные. Они очень малы по своим размерам и их обычно бывает трудно заметить до тех пор, пока они не насосутся крови. Но тогда бывает уже поздно. Попадая на тело человека, клещ не сразу впивается в его кожу, а долго ползает, отыскивая наиболее нежные места (где тонкая кожа). Чаще всего он впивается в области паха, подмышками, на шее, в области ключиц, на животе и спине. Укус его совершенно нечувствителен, т. к. в слюне клеща содержится обезболивающее вещество. В отличие от комаров, которые, насосавшись крови, сразу же улетают, клещи присасываются на три-четыре дня. От выпитой крови клещи сильно раздуваются, увеличиваясь в размерах в три-четыре раза, и только потом отпадают. Опасны клещи не своим укусом, а тем, что они сосут кровь у различных животных, и от каждого животного набираются микробов. Потом эти микробы вводятся ими в кровь жертвы. Важно знать, даже если укус клеща был кратковременным, риск заражения клещевыми инфекциями не исключается. Однако нужно понимать, что наличие инфекции у клеща еще не значит, что заболевает человек.

#### ***Когда опасен клещ***

Наиболее опасен клещ в весенне-летний период, в августе опасность заражения резко снижается, а в сентябре-октябре практически сходит на нет. Наиболее активны клещи утром и вечером, любят затененные влажные места

с густым подлеском. На светлых местах их обычно не бывает. Клещи любят находиться вблизи троп, по которым ходят животные (в том числе и мыши). Любят места, где пасется скот, различные вырубki и глухие места. В жару или дождь клещи прячутся и не нападают. Не забывайте о том, что клещи ползут снизу вверх. Ошибочно то мнение, что клещи нападают с деревьев или высоких кустов. Они подстерегают свою «добычу» среди растительности нижнего яруса леса (обычно высотой не более 1 м). В высокой траве клещи имеют лучшую защиту от солнечных лучей и больше шансов для нападения.

### ***Первая помощь при укусе клеща***

Укус клеща безболезнен, лишь через сутки или двое возникает ощущение легкой тянущей боли, так как на месте присасывания развивается местная воспалительная реакция, иногда с нагноением. Ранка от укуса обычно сильно зудит и очень медленно заживает.

Заметив укус, можно удалить клеща самостоятельно или обратиться за оказанием первой помощи в травмпункт, поликлинику или пункт профилактики клещевых инфекций.

### ***Как удалить клеща?***

Самостоятельно вытаскивать клещей можно пинцетом, петлей из прочной нитки (для этого метода нужна сноровка), или пальцами, желательнее продезинфицированными спиртовым раствором. Если клещ уже глубоко впился в тело, на него можно капнуть растительным маслом, вазелином, чем-то обволакивающим и перекрывающим доступ воздуха.

Вытаскивать клеща нужно слегка покачивая его из стороны в сторону, а затем постепенно вытягивая. Если хоботок оторвался и остался в коже, то его удаляют прокаленной на пламени и остуженной иглой как занозу. Даже, если вы не полностью удалите паразита, и под кожей останется хоботок, интоксикация вирусом будет проходить медленнее. При оказании первой помощи при укусе клеща избегайте всякого контакта с паразитом, поскольку опасность передачи инфекции существует и реальна. Старайтесь не допустить соприкосновения мест, где присосался клещ, со слизистыми оболочками глаз, рта и носа.

### ***Что делать с клещом после удаления?***

Важно знать, что уничтожать снятых клещей, раздавливая их пальцами, ни в коем случае нельзя, так как при случайном раздавливании клеща может произойти заражение в результате втирания в кожу или слизистые оболочки со слюной или тканями клеща возбудителя инфекции. После удаления клеща место присасывания следует обработать йодом, зеленкой или тщательно вымыть с мылом. Само насекомое необходимо отвезти на исследование на зараженность его клещевыми инфекциями. Если вы точно не сможете отвезти клеща на анализ, сожгите его или залейте кипятком. Анализ клеща нужен для спокойствия в случае отрицательного результата и бдительности - в случае положительного. Клеща следует поместить в небольшой стеклянный флакон вместе с кусочком ваты, слегка смоченным водой. Обязательно закройте флакон плотной крышкой и храните его в холодильнике. Если такой

возможности нет, поместите клеща просто в коробочку или заверните в марлю и постарайтесь сохранить его живым. Для микроскопической диагностики клеща нужно доставить в лабораторию живым. Для ПЦР-диагностики пригодны даже отдельные фрагменты клеща. Однако последний метод не имеет широкого распространения. Самый верный способ определить наличие заболевания – сдать анализ крови. Сдавать кровь сразу после укуса клеща не надо - анализы ничего не покажут. Не ранее, чем через 10 дней, можно исследовать кровь на клещевой энцефалит и боррелиоз методом ПЦР. Через две недели после укуса клеща на антитела (IgM) к вирусу клещевого энцефалита. На антитела (IgM) к боррелиям (клещевой боррелиоз) - через три недели. Если клещ инфицирован боррелиями, то для профилактики развития боррелиоза врач назначит вам антибактериальные препараты. Если – вирусом клещевого энцефалита, вам будет рекомендовано введение иммуноглобулина против клещевого энцефалита (он содержит готовые антитела) в течение первых 4 суток после укуса. Введение иммуноглобулина значительно снижает вероятность возникновения заболевания, но не может исключить его полностью. Поэтому в течение 2–х недель врачи будут наблюдать за состоянием вашего здоровья.

### ***Профилактика укусов клеща***

Одним из средств профилактики клещевого энцефалита является вакцинация. При соблюдении схемы заболевания крайне редки и, как правило, протекают в легкой форме. Однако прививки нужно делать вовремя – за несколько месяцев до начала сезона или до предполагаемой прогулки по лесам. Именно столько времени требуется организму, чтобы «накопить» достаточное число антител к инфекциям и привести иммунитет в полную готовность. Существует так называемая экстренная вакцинация, но ее эффект наступит тоже не сразу – через полтора месяца. То есть если вы сделаете уколы в мае, то к середине июля вы «накопите иммунитет». Нужно учитывать, что вакцина защищает только от клещевого энцефалита. Для профилактики укусов клещей обычно рекомендуют надевать для походов в лес специально подобранную одежду, защищающую большую часть тела и плотно прилегающую к обуви и запястьям рук, чтобы клещи не могли проползти под нее. На голове желателен капюшон или другой головной убор (например, платок, концы которого следует заправлять под воротник). Лучше, чтобы одежда была светлой и однотонной, так как клещи на ней более заметны. Ношение специальных комбинезонов действительно эффективно, но летом в них жарко. И всё-таки для профилактики укусов клещей важно постараться одевать максимально закрытую одежду.

Сейчас в продаже есть много средств для отпугивания насекомых. Нужно взять себе за правило, отправляясь в лес, пользоваться репеллентными средствами, на которых написано «от клещей», комариные репелленты не эффективны. Самое главное – постараться не допустить присасывания клещей. Важно помнить, что плотно клещ присасывается спустя 1-1,5 часа после попадания на тело. При прогулке по лесной дороге, не срывайте веток или специально не оттягивайте их. Этим действием, вы стряхиваете на себя и

на проходящего сзади человека наибольшее количество клещей. После прогулки обязательно тщательно осматривать себя, потому что укус клеща, особенно самца, можно и не почувствовать или спутать с комариным.

### ***Симптомы для обязательного обращения к врачу!***

Если после укуса у вас:

- Образовалось красное пятно на месте ранки от укуса
- Повысилась температура
- Появилась ломота в мышцах и суставах
- Вы стали бояться света
- Появилась сыпь на теле

Немедленно обратитесь к врачу!

***Соблюдайте правила предосторожности, и тогда отдых будет безопасным и подарит Вам только хорошее настроение!***

### **Первая помощь если ужалила пчела**

Из всех перепончатокрылых насекомых (пчела, оса, шершень, шмель) жало оставляют только пчелы, поскольку их, жалящий аппарат имеет зазубрины. Поэтому, если вас ужалила пчела, первая помощь, осторожно удалите жало вместе с ядовитым мешочком, подцепив ногтем снизу вверх. Для ослабления местной токсической реакции сразу после укуса перепончатокрылыми насекомыми надо приложить к этому месту кусочек сахара, что способствует вытягиванию яда из ранки и препятствует развитию отека. Если отек болезнен и не спадает, обратитесь к врачу. Если на человека нападает пчелиный или осиный рой, развивается общая интоксикация организма: повышается температура, возникает головная боль, тошнота и даже рвота. Поэтому до прихода врача старайтесь, как можно больше пить и лягте в постель; чтобы замедлить всасывание яда, на место отека следует положить грелку с холодной водой или полотенце, смоченное в холодной воде. При крапивнице наблюдается значительное снижение артериального давления, поэтому дайте пострадавшему 20—25 капель кордиамина. Алкоголь категорически противопоказан, так как он способствует увеличению проницаемости сосудов, что приводит к усилению отеков. Нельзя использовать для местного охлаждения сырую землю, глину, как делают некоторые: это может привести к заражению столбняком или заражению крови. Но бывает, что после укуса даже одним перепончатокрылым у человека начинается удушье, появляются отеки, крапивница, боль в животе. Это говорит о том, что у него развилась аллергическая реакция. Общая аллергическая реакция ликвидируется приемом любого антигистаминного препарата (димедрола, супрастина). В остальном первая помощь при острой аллергической реакции такая же, как и при общей токсической: холодная грелка к месту укуса, 20—25 капель кордиамина. Тот, у кого хотя бы один

раз возникла аллергическая реакция на яд пчелы, осы, шершня или шмеля, должен непременно обратиться к аллергологу. Таким людям в летний период надо всегда иметь при себе выданный аллергологом так называемый паспорт больного аллергическим заболеванием. В нем указывается фамилия, имя, отчество владельца, его возраст, домашний адрес, телефон, диагноз, телефон аллергологического кабинета, где наблюдается больной, и те неотложные меры, которые надо предпринять в случае укуса перепончатокрылыми. Необходимо, чтобы человек носил с собой шприц-укладку и набор медикаментов, перечисленных в паспорте. Особенно срочные меры необходимы в случае развития тяжелой аллергической реакции — анафилактического шока. Пострадавшего следует укрыть, обложить грелками с теплой водой, дать одну-две таблетки димедрола, 20—25 капель кордиамина и срочно вызвать «скорую помощь» или доставить его в медицинское учреждение. Если у пострадавшего остановилось сердце и прекратилось дыхание, надо до приезда «скорой» делать сердечно-легочную реанимацию: искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по оказанию первой помощи детям при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, укусах насекомых, тепловом или солнечном ударах**

#### 1. Первая помощь при отравлениях ядовитыми растениями

##### 1.1. Перечень ядовитых растений:

- белена черная;
- дурман обыкновенный – ядовиты все части растения;
- клещевина обыкновенная – отравление происходит семенами, похожими на фасоль, бобы (употребление 10 семян приводит к смерти);
- паслен черный;
- волчьи ягоды;
- амброзия.

##### 1.2. Симптомы отравления ядовитыми растениями и оказание первой доврачебной помощи.

Белена черная – сухость слизистой полости рта и кожи, кожная сыпь, осиплость голоса, жажда, тошнота, рвота, задержка мочеиспускания, повышение температуры тела, судороги, буйное состояние. Симптомы развиваются от 10 мин до 10–15 ч. При отравлении беленой черной показано промывание желудка раствором гидрокарбоната натрия с активированным углем; влажное обертывание, холод на голову, паховые области, симптоматическое лечение.

Дурман обыкновенный – сухость слизистой полости рта и кожи, кожная сыпь, осиплость голоса, жажда, тошнота, рвота, задержка мочеиспускания, повышение температуры тела, судороги, буйное состояние. Симптомы развиваются от 10 мин до 10–15 ч. При отравлении дурманом обыкновенным показано промывание желудка раствором гидрокарбоната натрия с активированным углем; влажное обертывание, холод на голову, паховые области, симптоматическое лечение.

Клещевина обыкновенная – недомогание, тошнота, рвота, боль и жжение в пищеводе и желудке, головная боль, сонливость, потеря ориентации, сознания, цианоз, нарушение сердечной деятельности, судороги, температура тела понижена. При отравлении клещевиной обыкновенной следует провести многократное промывание желудка, клизмы с введением активированного угля, также показан прием слизистых отваров (кисель, желе); полный покой с обогреванием тела.

Паслен черный – боль в животе, тошнота, рвота, депрессивное состояние, головокружение, затрудненное дыхание, неправильный пульс, нарушение сердечной деятельности, коматозное состояние. При отравлении пасленом черным показано промывание желудка активированным углем, искусственная вентиляция легких.

##### 1.3. Во всех случаях отравлений ядовитыми растениями должна быть проведена госпитализация в лечебное учреждение.

## 2. Первая помощь при отравлениях ядовитыми грибами

2.1. Отравление наступает при употреблении в пищу ядовитых грибов (мухоморы, бледная и зеленая поганка, ложные опята), а также условно съедобных грибов (строчки, сморчки, свинушки, волнушки, сыроежки) при их недостаточной кулинарной обработке (если они мало промыты, не выдержаны в воде, плохо проварены, не прожарены). Скрытый период отравления – 1–4, реже 10 ч. Затем возникают тошнота, рвота, разлитая боль в животе, диарея, может появиться желтуха; при тяжелых отравлениях – параличи, кома.

2.2. При оказании помощи необходимо обильное питье с последующим вызыванием рвоты, очистительная клизма. Промывание желудка активированным углем. Срочная госпитализация.

## 3. Первая помощь при тепловом, солнечном ударе

3.1. У ребенка, длительное время находящегося в сильно натопленном помещении или жаркую безветренную погоду в тени, может произойти тепловой удар; нормальная терморегуляция организма нарушается, температура тела повышается, появляются вялость, покраснение лица, обильное потоотделение, головная боль, нарушается координация движения. В более тяжелых случаях дыхание учащается, лицо бледнеет, наступает потеря сознания. То же происходит и при длительном воздействии на непокрытую голову ребенка прямых солнечных лучей (солнечный удар).

3.2. При первых признаках теплового или солнечного удара пострадавшего необходимо перевести в тенистое, прохладное место, снять одежду, смочить голову и грудь прохладной водой. При отсутствии дыхания или сильном его ослаблении сделать искусственное дыхание.

## 4. Первая помощь при укусах насекомых

4.1. Для детей опасны укусы пчел, ос, слепней. При укусах возможна только местная реакция, которая проявляется жгучей болью, покраснением и отеком в месте укуса. Наиболее ярко это выражено при укусе лица и шеи. Особенно опасны и болезненны укусы в глаза и слизистые рта, губы. При этом возможно серьезное повреждение органов зрения. Отек, развивающийся при укусах в губы и слизистую рта, может привести к удушью и смерти.

4.2. Общие симптомы при укусах следующие: озноб, повышение температуры, одышка, головокружение, головная боль, учащение сердцебиения, боли в области сердца, тошнота, рвота, обмороки.

4.3. При оказании помощи в первую очередь следует удалить жало из места укуса, затем промыть ранку спиртом и положить холод. При развитии удушья ребенок нуждается в немедленной госпитализации.

## 5. Первая помощь при укусах клеща

Особое внимание следует обращать на детей с укусами клеща. После осмотра ребенка необходимо:

- удалить клеща;
- измерить температуру;
- при отсутствии повышенной температуры – дать рекомендации родителям по измерению температуры в течение 14 дней;

- при повышении температуры – немедленно госпитализировать больного в инфекционный стационар;
- провести разъяснительную беседу с родителями о необходимости своевременного обращения за медицинской помощью при ухудшении состояния и повышении температуры в связи с опасностью крымской лихорадки;
- обратить внимание на возможные проявления геморрагического синдрома: носовые кровотечения, кровянистые выделения из половых путей, кровоточивость десен. При выявлении вышеперечисленных симптомов немедленно госпитализировать ребенка в инфекционный стационар;
- провести разъяснительную беседу с родителями о тяжести болезни, возможных осложнениях и неблагоприятных исходах в случае несвоевременного оказания медицинской помощи.

### **Первая помощь при тепловом или солнечном ударе**

Любое лето, даже не слишком жаркое по мнению синоптиков, всегда прибавляет врачам работы. Тем более, что после нашей "зимней сказки" длиной в семь месяцев, безумно хочется рвануть на юг и как следует прожарить косточки. А отдых на юге – для многих людей тоже испытание на прочность. Особенно плохо переносят жару «сердечники», полные люди и грудные дети. Перегревание нарушает деятельность всех систем организма. Но помочь человеку, получившему тепловой или солнечный удар, вполне реально не обращаясь к помощи врачей. Так сказать, скорая доврачебная помощь. Тепловой удар – это особенно сильный перегрев с резким обострением всех его симптомов. Организм пытается справиться с перегревом всеми доступными способами. Кожа краснеет от прилива крови, пот льет градом, пульс и дыхание учащаются. Все это не при перегреве наступают общее ухудшение самочувствия, головная боль, головокружение, заторможенность. Возможны тошнота, рвота, судороги, боли в сердце, обморок, повышение температуры тела. Иногда больше выражен какой-то один симптом перегрева при нормальном общем самочувствии, из-за чего тепловой удар наступает неожиданно. Все это не помогает охладить тело, и температура постепенно повышается. Кроме того, организм теряет с потом ионы натрия, калия, магния и кальция, необходимые для работы нервов и мышц, так что потеря солей даже опаснее, чем потеря воды. Бедуины и металлурги это знают, а вот курортники - не всегда. Когда перегрев переходит в тепловой удар, появляются одышка, сердцебиение, тошнота, мелькание перед глазами, ощущение мурашек или онемения на коже, нарушение координации движений. Возможны галлюцинации или временное помрачение рассудка. Пострадавший теряет сознание. Кожа пересыхает, становится бледной, так как кровь отливает от нее, пульс становится слабым и редким. Возможна рвота, расширение зрачков, судороги мышц, особенно икроножных, с резкими болями. Тепловой удар может стать причиной смерти, особенно если не охладить перегретый организм и не восстановить в

нем водно-солевой баланс. Солнечный удар – разновидность теплового удара, когда перегревается в большей степени голова, чаще всего от воздействия прямых солнечных лучей. При этом расширяются кровеносные сосуды мозга, происходит прилив крови к голове. В тяжелых случаях возможны разрывы мелких кровеносных сосудов и небольшие кровоизлияния в различные отделы мозга и его оболочки – фактически микроинсульты. Первые признаки солнечного удара – покраснение лица и сильная головная боль. Затем появляются тошнота, головокружение, потемнение в глазах, рвота. Больной теряет сознание, пульс и дыхание учащаются, появляется одышка, нарушается работа сердца. Чтобы уберечься от солнечного удара, в жару нужно ходить в соломенной шляпе или светлом платке, поливать голову водой, не спать на солнцепеке. Вероятность солнечного удара, как и теплового, повышают такие факторы, как физическая нагрузка, опьянение, обильная калорийная пища, потеря организмом влаги и минеральных солей с потом.

#### **Первая помощь при тепловом и солнечном ударе**

1. Перенесите пострадавшего в тень, прохладное помещение. Уложите его на спину, на высокую подушку. Разденьте, оботрите или облейте холодной водой или оберните влажной простыней. Чтобы вода быстрее испарялась, направьте на него вентилятор. Положите холодные компрессы на голову и лоб, на область сердца, шею, подмышечные впадины и паховую область, где проходят крупные сосуды.

2. Поднесите к носу ватку с нашатырным спиртом для возбуждения дыхания. Дайте ему 20-40 капель «Валерьянки» или Корвалола. Небольшими порциями поите пострадавшего минеральной водой, соком, холодным чаем, компотом, водой с соком и пищевой содой (по ½ чайной ложки на литр) и глюкозой, медом или сахаром (по вкусу). При своевременной помощи дело не дойдет до потери сознания или ограничится кратковременным обмороком, а симптомы перегрева постепенно исчезнут. Если состояние больного вызывает опасение, вызывайте «скорую помощь».

#### **Первая медицинская помощь при отравлении грибами и ягодами**

Это летняя тема – отравление в результате сбора и поглощения чудесных земных даров – грибов и ягод. Даже заядлые грибники не застрахованы от ошибки, а уж тем более сбора грибов, которые стали несъедобными в результате близости помоек, автострад, захоронения промышленных отходов. Методы первой медицинской помощи в этом случае – промывание слабым раствором марганцовки и принятие сорбентов, например, активированного угля. Отравления грибами встречаются довольно часто. В зависимости от вида грибов симптомы отравления могут развиваться очень быстро, а могут (например, при отравлении бледной поганкой) проявиться через двое-трое суток, когда весь яд уже всосался. Предотвратить отравление грибами несложно: если вы, собирая грибы, хоть немного сомневаетесь, съедобный ли это гриб – не берите его. Особенно важно уметь отличать бледную поганку от шампиньона, сыроежки, зонтика и других пластинчатых

грибов. Отравление остальными ядовитыми грибами может вызвать различные последствия – от рвоты и общих симптомов интоксикации до галлюцинаций, потери сознания и чувства тяжелейшего похмелья, возможны отдаленные последствия, в первую очередь заболевания печени, но причиной смерти мухоморы, ложные белые, ложные опята и другие ядовитые грибы бывают редко. Смертельные случаи чаще всего происходят при отравлении бледной поганкой, яды которой при вымачивании и тепловой обработке грибов не разрушаются и не вымываются. Для отравления достаточно съесть половину или даже треть гриба. Симптомы отравления бледной поганкой – недомогание, тошнота, а затем приступы рвоты, схваткообразные боли в животе, обильный жидкий стул – появляются в зависимости от количества ядовитых грибов через 6 и более часов после еды. Если это случилось, надо сразу промыть желудок, причем тут счет идет не на часы, а на минуты. Промывание можно проводить упрощенным методом: 5–6 стаканов воды кипяченой или бледно-розового раствора марганцовки, затем нажать пальцами на корень языка. Ни в коем случае не «облегчать» себя молоком – оно способствует всасыванию токсинов. Сразу же принять сорбенты (активированный уголь, белую глину, смекту и др.), заварить чай из расторопши или фитокомплексов ее содержащих («Гепар Детокс» и т. п.) для защиты клеток печени. Медицинская помощь обязательна. Дело в том, что при отравлении бледной поганкой через 2–3 дня наступает ложное облегчение, и если не приняты меры, то развивается тяжелое поражение печени и почек, что в большинстве случаев кончается смертью. Съедобные грибы, покрытые плесенью, дряблые от старости, собранные в теплую погоду или полежавшие сутки в тепле, могут содержать ядовитые продукты распада белков, и ими тоже можно отравиться. Ядовитые растения (ягоды вороньего глаза, бузины, белены, паслена, ландыша, волчьего лыка и др.) чаще являются причиной отравления у детей. У взрослых основной причиной отравления растениями является бесконтрольное применение сильнодействующих и опасных лекарственных трав (аконита, болиголова, чистотела и др.). Первая помощь во всех случаях, когда ядовитое вещество поступило в организм через пищеварительный тракт, – это промывание желудка, а также прием солевых слабительных и сорбентов (Активированный уголь, Полифепан, Смекта и др.).

При отравлении ядовитыми растениями, медикаментами, бытовыми химикатами необходимо срочно вызывать «скорую помощь»: в большинстве случаев такие отравления требуют проведения специальных лечебных мероприятий

### **Отравление грибами**

Главной особенностью при отравлении грибами, является плохая растворимость грибных ядов. Отравление наблюдается у человека, которому ядовитый гриб попал непосредственно, а не всем кто ел такое блюдо.

Симптомы грибных отравлений отличаются от симптомов других пищевых отравлений, но меры до врачебной помощи применяются одинаковые.

В первую очередь необходимо промыть желудок. Для этого нужно дать выпить пострадавшему три или четыре стакана воды комнатной температуры с содой (на стакан воды положите четверть ложки) или слабый (светло-розовый) раствор марганцовки. Потом вызвать рвоту. Повторить такую процедуру несколько раз. После этого нужно выпить две-три таблетки активированного угля и слабительное. Затем желательнее уложить больного в постель и напоить теплым чаем. После этого можно ждать прибытия врача. Не забудьте при вызове врача обязательно сообщить, что больной ел грибы. Грибы, послужившие причиной отравления (остатки блюда), нужно передать в соответствующие инстанции для скорейшей экспертизы. Это не обходимо для постановки более точного диагноза. Отравление ядовитыми грибами можно разделить на несколько типов:

**Тип первый.** Грибы содержащие ядовитые циклопептиды (фаллотоксины). К этому типу можно отнести мухомор, бледную поганку и некоторые мелкие виды зонтиков. Первые признаки отравления проявляются через 6-24 часа, а иногда и через 48 часов. Начинается сильный понос, рвота, судороги, обильное мочеиспускание, жажда. Примерно через три часа настает время кажущегося облегчения, вскоре появляется желтуха и больной умирает от нарушения функций печени.

**Тип второй.** Грибы, содержащие гемолитический яд монометилгидразин. К ним относятся строчки и другие родственные им виды из семейства гелвелловых. Первые признаки отравления проявляются через 6-12 часов, а иногда и через 2 часа. Они выражаются в ощущении усталости, головных болях, желудочных коликах, рвоте, это продолжается 1-2 дня. Затем наступает желтуха и нарушении функций печени. Иногда такое отравление заканчивается смертью.

**Тип третий.** Это грибы содержащие ядовитые вещества орелламин, гризмалин, кортинарин. К ним относятся паутинки и волоконницы. Первые признаки отравления проявляются через 3-14 дней, иногда позже. Увеличивается выделение мочи, начинается рвота и боли в желудке, появляется ощущение сухости во рту. Почки перестают функционировать и наступает смерть.

**Тип четвертый.** Грибы, содержащие коприн. К их числу относятся некоторые навозники. Признаки отравления проявляются только лишь в том случае, если после грибов (даже через 2 дня) человек употреблял алкоголь. Тогда примерно через 30 минут после принятия алкоголя начинается покраснение лица и всего тела, усиливается сердцебиение, болит желудок, понос и рвота. Это происходит 2-4 часа и может повторяться при каждом применении алкоголя. Такое отравление не является смертельным.

**Тип пятый.** Грибы, содержащие ядовитый алкалоид мускарин. В эту группу входят представители многих родов, но прежде всего это мухоморы красный и пантерный, белые головушки и волоконницы. Первые признаки отравления этой группой грибов проявляются через 30 минут, а иногда и через 2 часа. Лицо краснеет, увеличивается слюно- и потовыделение, возникает

лихорадочное состояние без повышенной температуры, отдышка, нарушается зрение и усиливается сердцебиение.

**Тип шестой.** Грибы содержащие иботеновую кислоту, микоатропин и мусцимол. К их числу относятся мухоморы и мицена чистая. Первые признаки отравления проявляются через 30 минут, а иногда 2 часа. Они выражаются в сердцебиении, слабом потении, возбужденности и состоянии напоминающем состояние алкогольного опьянения. Через несколько часов эти явления проходят. Смертельной опасности при отравлении такого рода нет.

**Тип седьмой.** Грибы вызывающие желудочные и кишечные расстройства. В этой группе много разных видов. К ним относится шампиньон желтокожий, многие энтоломы, ложноопенок серо-желтый и др. Первые признаки отравления наступают через 0.5-2 часа. Выражаются они в тошноте, головной боли, коликах, головокружении, рвоте и поносе. Такие отравления редко кончаются летально.

**Тип восьмой.** Грибы содержащие ядовитое вещество буфетенин. К ним относятся мухомор порфиорованный. Отравление возникает только после употребления этих грибов в большом количестве.

**Тип девятый.** Грибы вызывающие аллергические заболевания. К этой группе относится свинушка тонкая. Отравление может наступить через не определенное время, даже через несколько лет, после употребления свинушек в пищу. Обычно начинается головокружениями и болями в области живота, а заканчивается нарушением функций почек. Что бы избежать отравления грибами, или свести вероятность отравления к минимуму, нужно запомнить эти простые и логичные правила:

1. Собирайте только хорошо Вам известные виды грибов.
2. Не собирайте старые грибы и грибы, пораженные вредителями и болезнями.
3. Знайте ядовитые грибы вашего региона (даже леса)
4. Во время сбора грибов не оставляйте без присмотра маленьких детей.
5. Не проверяйте не знакомые грибы на вкус.
6. При сборе пластинчатых грибов (особенно зеленые сыроежки и поплавки), старайтесь срезать с ножкой, что бы убедиться в отсутствие на ней кольца.
7. При сборе опят внимательно рассматривайте окраску их шляпок и пластинок. Не срезайте все пучками, старайтесь внимательно рассмотреть каждый гриб.
8. При сборе шампиньонов уделяете внимание окраске пластинок. Они должны быть розово-белыми у молодых грибов и буро-коричневыми у стареющих, но не чисто белыми.
9. Собранные грибы нельзя собирать в пакеты.
10. Не собирайте грибы в городе, возле дорог, рядом с предприятиями.
11. Не оставляйте грибы без обработки “на ночь”. Грибы – скоропортящийся продукт.
12. Перед обработкой, снова рассмотрите каждый гриб и отбракуйте все червивые и подозрительные.

13. Консервы домашнего приготовления могут стать причиной тяжелого отравления.