

Летом количество посетителей травмпунктов резко увеличивается. На отдыхе мы становимся беспечными, и в результате даже первая помощь часто усугубляет ситуацию. Как правильно действовать в чрезвычайной ситуации до появления рядом с пострадавшим врача читайте ниже.

#### Перелом, вывих

**Симптомы:** сильная боль, невозможность двигать травмированной ногой или рукой.

**Что делать:** зафиксировать конечность тем, что есть под рукой – доской, палкой (прибинтовать или просто привязать). Пострадавший должен как можно меньше двигаться и как можно скорее оказаться в больнице. Не пытайтесь самостоятельно вернуть руке или ноге первоначальную форму — это дело врача.

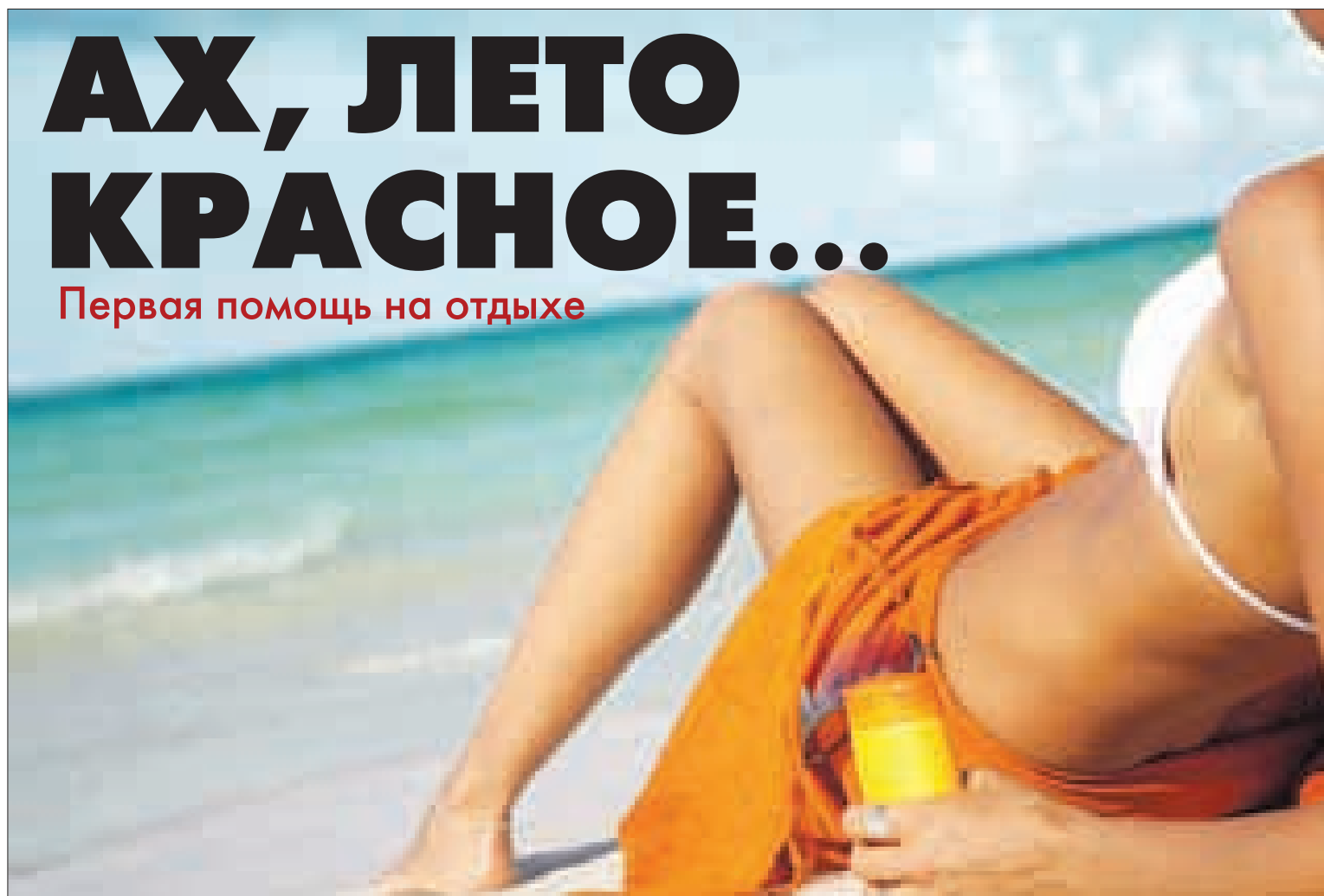
#### Ушиб, растяжение связки

**Симптомы:** ушиб всегда сопровождается гематомой (синяком). Но она не всегда появляется сразу (например, если гематома образовалась в глубине мягких тканей). В отличие от перелома при ушибе пострадавший может двигаться, боль не такая сильная, руки-ноги шевелятся. При растяжении боль локализуется в области сустава.

**Что делать:** приложить холод к ушибленному месту (то же самое не помещает сделать при переломе и вывихе) — так вы предотвратите разрастание гематомы и ускорите выздоровление.

#### Ожог

**Что делать:** первым делом приложите к обожженному месту холод — лед, замороженный пакет из холодильника (предварительно заверните его в чистое полотенце); или подставьте место травмы под холодную проточную воду. Холод останавливает тепловое воздействие, не даёт ожогу распространяться. Можно обработать место ожога специальной противоожоговой мазью. При сильном ожоге наложите стерильную повязку. Чтобы не занести инфекцию, не пользуйтесь народными средствами — не прикладывайте растения и не смазывайте место ожога маслом.



## Первая помощь на отдыхе

При химическом ожоге (кислотой, щелочью) нужно обильно смыть жидкость проточной водой. Поставьте под кран и лейте, лейте... Если боль сильная — примите обезболивающее. И при первой же возможности обратитесь к врачу.

#### Сотрясение мозга

**Симптомы:** при травме человек ненадолго потерял сознание, затем пришёл в себя, но чувствует слабость, недомогание, тошноту, у него кружится голова. Потери сознания при травме может и не быть, но остальные симптомы остаются.

**Что делать:** обеспечить покой. Посадить, а ещё лучше — уложить пострадавшего. И срочно вызвать врача.

#### Порез

**Что делать:** неглубокий порез обработайте перекисью водорода, йодом, зеленкой, можно использовать для обработки краёв пореза подручные средства — крепкие алкогольные напитки (водку, виски, ром), одеколон, духи. Если рана глубокая, аккуратно уберите из неё инородные тела (желательно при помощи чистого пинцета), обработайте края (но не саму рану!) антисептиком, наложите повязку. Сильное кровотечение остановите с помощью жгута или зажмите сосуд выше раны пальцем.

#### Укусы

Лето — это не только пора отпусков и отдыха, но и время повышенной вероятности быть укушенным насекомыми.

##### ● комары

Лучшие способы защиты от маленьких кровососов — это ношение закрытой одежды и использование репеллентов (кремов, гелей или мазей). Также эффективными являются фумигаторы. Эти вещества постепенно испаряются под воздействием температуры и при этом отпугивают насекомых.

Если же вас все-таки укусил комар, то место укуса необходимо протереть нашатырным спиртом (раствором аммиака),

водкой, одеколоном или раствором пищевой соды. Эффективно снимает зуд и покраснение в месте укуса применение современных аптечных средств.

В случае множественных укусов, особенно если имеется предрасположенность к аллергической реакции, нужно принять антигистаминные препараты.

##### ● клещи

Во время походов в лес не стоит забывать о встрече с клещами. Их укусы абсолютно безболезненны, и обнаружить присосавшегося клеща можно только при внимательном осмотре. Нашли — ни в коем случае не пытайтесь сразу его вытащить. Лучше всего для этой процедуры обратиться к врачу, поскольку при извлечении насекомого очень важно его не повредить.

Если же у вас нет возможности воспользоваться медицинской помощью, то, прежде всего, следует обильно смазать насекомое маслом или вазелином. Это перекрывает доступ кислорода к клещу, поскольку он дышит задней частью тела.

Насекомое после этого старается вылезть самостоятельно. Если же при удалении насекомого вы его раздавили или часть его осталась под кожей, следует в обязательном порядке обратиться к врачу-инфекционисту.

Главная опасность клещей в том, что они являются переносчиками клещевого энцефалита и болезни Лайма. Именно поэтому перед походом в лес не забудьте о хорошей экипировке: наденьте одежду с

длинными рукавами, брюки заправьте в закрытые ботинки, а на незащищенные участки тела нанесите репелленты.

##### ● осы, пчелы

Осы, пчелы, шершни или шмели обычно не нападают первыми, а вот разозлить их можно, если активно размахивать руками или отгонять газетой.

Осы кусают чаще и больнее, пчелы же жалят реже и после этого погибают. Большую опасность их укусы представляют для аллергиков. Если у вас есть склонность к аллергии, а также если насекомое ужалило ребенка, обязательно следует принять противоаллергические препараты: тавегил, супрастин, кларитин или др.

В месте укуса пчелы остается жало, которое необходимо удалить. Делать это нужно как можно аккуратнее, потому что жало пчелы имеет вид «иглы» с зубчиками. Используя пинцет, удалите жало, продезинфицируйте ранку спиртовым раствором или йодом, приложите лед или что-то холодное — это поможет уменьшить болевые ощущения и отек.

Если после укуса появилась одышка, судороги, сильно поднялась температура, человек теряет сознание, у него тошнота, рвота — надо срочно обратиться к врачу, ибо все это симптомы анафилактического шока: тяжелой аллергической реакции, от которой можно и умереть. Для предотвращения отека гортани и дыхательных путей требуется проведение неотложной медицинской помощи.

## КСТАТИ

При любой травме нужно обращаться к врачу, даже если вас ничто не беспокоит. Потому что при переломе ноги, например, вы не сможете передвигаться, а вот перелом шейки плеча даст о себе знать острой болью только на вторые-третьи сутки после травмы.

При неполных переломах и трещинах вы сможете двигаться (хотя и с болью), но отсутствие медицинской помощи усугубит положение.

Сильный ушиб может проявиться на теле в виде гематомы лишь через какое-то время. Кроме того, только врач может определить, что именно с вами произошло — перелом, трещина, растяжение и т. д.

И главное: чем раньше вам начнут оказывать помощь, тем менее серьёзными будут последствия!