

ВЛЭС

ОЖОГ

Обычный

1. Охладить место ожога холодной водой, не использовать лёд.
2. Снять украшения, не повреждая кожу. Если они прилипли, не трогать.
3. Сохранять целостность пузырей.
4. Наложить защитную повязку из чистой ткани
5. Защитить пострадавшего от ветра или дождя

Серьезный

1. Вызвать скорую.
2. После охлаждения наложить влажную повязку.

УКУСИЛ КЛЕЩ

При наличии травмпункта

1. Не трогать место укуса
2. Обратиться в ближайший травмпункт

При отсутствии травмпункта

1. Захватить клеща пинцетом как можно ближе к голове, строго перпендикулярно поверхности укуса одним прямым движением повернуть вокруг оси, извлечь его из кожи
2. Промыть ранку водой
3. Место укуса и руки продезинфицировать
4. Если в течении нескольких дней на коже появились изменения, обратиться к врачу

ВЫВИХ

Действия

1. Не вправлять вывих самостоятельно
2. Охладить место льдом, обернутым в полотенце, не более 20 минут
3. Обратиться в ближайший травмпункт

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Действия

1. Спрятаться от солнца в тени или прохладном помещении
2. Принять горизонтальное положение
3. Охладить пострадавшего, расстегнуть или снять одежду, включить вентилятор или смочить тело прохладной водой, использовать компрессы
4. Выпить прохладную подсоленную воду
5. Если состояние человека не улучшается срочно вызывать врача

ДЕГІДРАТАЦІЯ

Варианты помощи

1. Выпить как можно больше жидкостей с содержанием солей
2. Найти в аптеке раствор от обезвоживания
3. Приготовить: литр воды, половина чайной ложки питьевой соды, половина чайной ложки питьевой соли, три чайных ложки сахара

НАВСТРЕЧУ МЕДВЕДЬ

Если медведь стоит

1. Сохраняйте спокойствие, медведи обычно не агрессивны и предпочитают избегать людей
2. Оставайтесь на месте и не приближайтесь к нему

Если медведь приближается

1. Используйте ракетницу от медведей
2. Не кричите и не бегите
3. Поднимите руки, распахните плащ или разверните одежду, чтобы выглядеть больше и страшнее
4. Говорите громко и уверенно, издавайте звуки
5. Если медведь продолжает приближаться, медленно отойдите назад. Не оборачивайтесь и не пытайтесь убежать
6. Если медведь атакует вас, защищайтесь любыми подручными средствами, чтобы его отпугнуть

ЗАБЛУДИЛИСЬ

Действия

1. Сообщите о своей потере: при возможности свяжитесь с поисковыми службами
2. Попробуйте определить свое местоположение, используя ориентиры, солнце или компас, если у вас есть
3. Если вы помните последнюю известную точку или маршрут, попробуйте вернуться туда, чтобы облегчить поиск
4. Сделайте себя заметным: используйте свисток, чтобы привлечь внимание поисковых служб или других людей
5. При движении оставайтесь на просматриваемых местах, поляне или тропинке, чтобы быть более заметным, избегайте глубоких лесных участков
6. Сохраняйте тепло и воду